



# VLU OVERVAAL

**NUUSBRIEF / NEWSLETTER**

**JAARGANG 32 • VOLUME 2 • MAART 2026 - JUNIE 2026 • YEAR 32**



**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 &amp; Dinsdag 08:00 - 13:00/

Monday &amp; 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** Salome de Jager

083 309 7836 salome@dejager.co.za

**Redakteur / Editor** - Tina Ainslie

082 401 5140 tina@vwweng.co.za

**Skakelbeampte / Liaison Officer**

Diana Keulder

076 645 8038

skakelbeampteovervaal@gmail.com

**Bemarker / Marketing**

Lilian Bierman

076 063 5213

lilianbierman@gmail.com

**VLU Overvaal Bankbesonderhede /  
Banking detail:**

VLU Overvaal, ABSA Centurion

Tjekrekeningnommer 210153519 Current account

Bewys van betaling aan / Proof of payment to:

076 431 2250 vluovervaal@gmail.com

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

**ONDERSTEUN ONS ADVERTEERDERS!**

Voorblad / Cover

Internet

# VLU OVERVAAL

Nie-winsgewende Organisasie: 010-582 NPO

nuusbrieff | newsletter

JAARGANG 32 • VOL 2 • MAART/JUNIE 2026 • YEAR 32

Webwerf: [www.vluovervaal.co.za](http://www.vluovervaal.co.za)**Boodskap / Message:**

- President - Barbara Nell

Bladsy / Page  
3**Uit die Kantoor / From the Office**

- Belangrike datums & afkondigings 5
- VLU Overvaal Kongres 6
- SAVF sê dankie 8
  - Spesiale Beertjies 4
- Rekenaarkursusse 9
- Kuier & Klets 10

**Streeknuus / Regional News:**

- Goudrif 11
- Goue Suide 14
- Jakaranda 19
- Pretoria 28
- Witwatersrand 37

**Artikels / Articles**

- Tuberkulose 28
- Tony Park 36
- Die Wêreld van Rose 42
- Rooibos - 'n Goue draad deur ons geskiedenis 44
- Avocado 46
- Umami 48

**Dit & Dat / This & That**

- 15 Things you didn't know about Table Mountain 13
- Streekprosas: Pretoria 35
- Die Vreugde van Dubai 33
- A senior's version of Facebook 43
- Die Kameelperd 43
- Public Libraries in Finland 43
- Boekresensie 52

**Kompetisie / Competition**

7

**Resepte / Recipes**

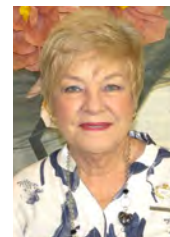
49

**REDAKSIONEEL**

Die seisoen het gedraai en almal bly fluks aan die werk. Met konferensies agter die rug, is dit nou weer fokus op nuwe artikels en vaardighede leer en die VLU-dames staan nie stil of gaan agteruit nie - hulle woel en werskaf aan uitdagings!

Dit is jammer dat so min takke hulle streekprosas ingestuur het. Daar is net nie tyd met konferensies om dit te staan en lees nie. Ek dink na Kongres moet ons weer 'n aparte prosa-uitgawe maak... hoe dink julle?

Interessante bydraes maak dit 'n interessante nuusblad en dankie aan elkeen vir hulle bydrae.

Groete, *Tina*

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

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



Goeiedag liewe vriendinne

*Ek deel hierdie saamgestelde toespraak van die verskillende konferensies op versoek.*

As vroue dra ons elke dag soveel verantwoordelikhede.

Ons is oumas en ma's.

Geliefdes en vriendinne.

Broodwinners en troosters.

Tuiniers, kokke, skoonmakers – en soveel meer.

En soms voel dit of daar eenvoudig nie genoeg ure in 'n dag is om alles gedoen te kry nie.

Dan is daar weer dae wat ons stil raak en wonder: Maak dit wat ek doen regtig 'n verskil? Maak my lewe saak?

Dit is deel van vrouwees - van mens wees.

Ons leef in 'n wêreld wat vinnig beweeg, baie vra – en soms min teruggee.

Juis daarom is ons tema vir 2026 so betekenisvol:

### **Wees die verskil.**

Ek gebruik graag die aanhaling van 'n vorige Dalai Lama van Tibet wat gesê het *“The purpose of life is to help others and if you cannot help them would you at least not hurt them.”*

Om die verskil te wees, vra nie dat ons groot dramatiese aksies moet loods nie.

Dit vra iets moeiliker – en iets dieper.

Dit vra dat ons bewustelik kies wie ons is, en hoe ons elke dag opdaag en 'n verskil maak.

Want om die verskil te wees, gaan dikwels oor deernis maar ook oor veerkragtigheid.

Deernis is die stille krag wat soveel vroue daagliks ervaar.

Dit is om raak te sien voordat iemand vra.

Om te luister sonder om te oordeel.

Om ruimte te hou vir ander se pyn, selfs wanneer ons eie harte reeds vol is.

Soos Maya Angelou tereg gesê het: *“People will never forget how you made them feel.”*

As vroue verstaan ons hierdie waarheid instinktief. Ons weet hoe een woord, een kyk, een oomblik van opregte begrip 'n lewe kan raak.

Wanneer ons met deernis leef, skep ons veiligheid – in ons huise,

in ons werksplekke,

in ons vriendskappe

en in ons gemeenskappe en in ons organisasie.

Maar deernis alleen is nie genoeg nie.

Daarom praat ons ook van veerkragtigheid.

Veerkrag is die vermoë om aan te hou, selfs wanneer niemand raak sien wat jy doen nie. Dit is om op te staan nadat jy geval het. Veerkrag beteken nie jy het nooit gebreek nie – dit beteken jy het gekies om nie te bly lê nie.

Ek het onlangs 'n aangrypende opname gekyk wat ná die akteur Eric Dane se dood gebeeldsend is. Die opname was vooraf gedoen en daar was openhartige gesprekvoering oor sy lewe met Amiotrofiese Laterale Sklerose en die wete dat hy gaan sterf. Gaan kyk gerus op Netflix na *Final Words*. In Eric se laaste woorde aan sy dogters lê daar vir elkeen van ons 'n paar lewenslesse.

Hy sê ware krag lê nie daarin om foutloos te wees nie, maar om teenwoordig te wees.

Nie om alles reg te doen nie, maar om met integriteit, eerlikheid, empatie en volharding te leef.

Hy herinner hulle daaraan dat vriendelikheid en deurstellingsvermoë jou dra wanneer sukses, sekerheid en beheer wegval.

Dat vriendskappe saak maak.

Dat dit belangrik is om vir mekaar op te daag.

En dat elke oomblik waardevol is.

Meer nog - leef vir vandag.

Gister is verby.

Môre kom nog.

Die Dalai Lama het gesê *“There are only two days in the year that nothing can be done. One is called yesterday and the other is called tomorrow, so today is the right day to love, believe, do and mostly live.”*

Omgee vir ander hoef nie groots of sigbaar te wees nie.

Dikwels lê die grootste impak in die kleinste daad:

'n Woord van bemoediging;

'n Helpende hand;

'n Stil teenwoordigheid wanneer iemand se wêreld inmekaar val;

Hierdie daad mag klein lyk, maar hulle dra krag.

Hulle het 'n rimpel-effek wat huise, organisasies en gemeenskappe verander.

As ons in 2026 werklik die verskil wil wees, moet ons onself eerlik vra:

Kies ek deernis, selfs wanneer dit my iets kos?

Kies ek veerkrag, selfs wanneer ek moeg is?

Kies ek om op te staan – nie net vir myself nie, maar ook vir ander vroue?

Ons leef 'n gejaagde lewe vol eise en

verantwoordelikhede. Ons leef in 'n wêreld waar konflik en oorlog aan die orde van die dag is. In hierdie uitdagende en onseker tye is wyser harte nodig.

Vroue wat kan sê:

*“Ek sien jou. Ek hoor jou. Jy is nie alleen nie.”*

*“What counts in life is not the mere fact that we have lived. It is what difference we make to the lives of others that will determine the significance of the life we lead” – Nelson Mandela*

Mag ons bekend staan as 'n vroue-organisasie met empatie én moed.

Vroue wat nie wegkyk nie.

Vroue wat aanhou.

Vroue wat – elke dag, op ons eie unieke manier – die verskil is en maak.



Vriendinne, ons is bevoorreg genoeg om deel te wees van 'n organisasie wat die belang van vroue ervaar. Wat vroue bemagtig en verryk. Mag ons daarin volhard om vroue te wees wat mekaar dra, bemoedig en versterk, want niemand weet werklik wat die las is wat 'n ander vrou in stilte dra nie. Agter glimlagte, verantwoordelikhede en daaglikse take skuil daar dikwels bekommernisse, seer, moegheid of stille stryd waarvan min mense bewus is.

Wanneer ons met begrip, empatie en liefde na mekaar uitreik, word ons deel van die verskil wat ons so graag in die wêreld wil sien. Laat ons in die oorblywende deel van 2026 nie net praat oor deernis en veerkrag nie, maar dit leef - deur mekaar se hande vas te hou, mekaar se harte raak te sien, en saam 'n kultuur van hoop, waardigheid en ondersteuning te bou.



Welkom aan al die nuwe lede wat by VLU Overvaal aangesluit het. Ek hoop dat elke takbyeenkoms 'n hoogtepunt op jou kalender sal wees. Mag julle nuwe vriendinne maak en mag julle altyd iets leer.

Wanneer ek unieke en besonderse konferensies bywoon beseft ek weer hoe kreatief en vindingryk ons VLU-streke, -takke en lede is. Elke konferensie was baie spesiaal en wat die meeste uitgestaan het was die hartlikheid van VLU Overvaal se lede. Baie dankie vir elkeen se bydrae. Ek het elke oomblik geniet.

VLU gaan oor betrokkenheid by jou tak, maar wanneer mens geleentheid van die streke en van VLU Overvaal bywoon beseft mens waaroor VLU regtig gaan: Vaardighedsverryking van die volwasse vrou.

Geleentheid word spesiaal geskep om waarde toe te voeg deur iets nuuts te verken en natuurlik om saam te kuier. Elke lid wat die Kuier en Klets-oggend bygewoon het sal saamstem dat dit een groot lekkerte was. 'n Spesiale woord van dank aan elkeen wat verseker het dat hierdie dag 'n sukses was.

Verlede jaar het VLU Overvaal 'n Kleiduifskietkompetisie aangebied. Inkomste is aangewend om 300 wetenskaplike sakrekenaars vir skoliere van die SAVF-kinderhuise aan te koop. Daar is egter ook besluit om meer lede die geleentheid te gee om die Overvaal kongres van 26 en 27 Augustus by te woon. Daarom is van die inkomste van hierdie dag aangewend om 'n eenmalige korting op kongreskoste te verseker.

Volle kongresbywoning is R1700. Hierdie bedrag sluit verblyf vir een nag, twee kongresdae, 3 etes, 4 tee/koffiebreke, sprekers en 'n aandfunksie met 'n kunstenaar in. 'n Hoogtepunt is natuurlik die geleentheid om vriendinne weer te sien en om lede te beloon vir hulle harde werk deur die jaar. Ons beplan 'n heerlike program en sien daarna uit om lede te ontvang.

Ek glo elkeen van julle voel ook dat ure en dae te vinnig deur ons vingers glip. Ek deel graag die volgende met julle:

### **Life is so short.**

We spend so much time sweating the small stuff; worrying, complaining, gossiping, comparing, wishing, wanting and waiting for something bigger and better instead of focusing on all the simple blessings that surround us everyday. Life is so fragile and all it takes is a single moment to change everything you take for granted. Focus on what's important and be grateful! You are blessed! Believe it! Live your life and leave no regrets.

Mag dit met julle goed gaan tot ons mekaar weer sien.

Mooi loop  
Groete

*Barbara*



## **SPESIALE BEERTJIES...**

Die beertjies is deur VLU-lede en dames van die Elpidá Dienssentrum gebrei. Een vrou het die tyd wat haar man op dialise was, gebruik om by hom te sit en brei. Vier honderd bere is gegee maar daar kort nog ongeveer 300 om vir elke kind in die kinderhuise een te gee. Die dames gaan voort om te brei en enige een kan bydra. Die beertjie sal deur die werkers by die kinderhuise uitgegee word.



*Die boodskap wat by elke beertjie is:*

**Dear Caregiver, Nurse, Parent or Grandparent**  
These are the instructions for the 'adoption ceremony':

1. Show the child the teddy bear and ask them to name the teddy bear.
2. Explain to them that this teddy bear does not have a name until it is adopted by a child. Explain that the teddy bear will become alive once its heart has been sewn on.
3. Look inside the package to find the small heart, a needle and thread.
4. Help the child sew the heart on, or sew it on for the child. **(be careful, it may prick you!)**
5. Once the heart has been sewn on, then the child will receive the 'proof of adoption'.
6. Allow the child to write their name and the name of their new teddy bear on the card. Explain to them that they have to make a promise to love and care for their teddy bear and have them sign this.



*Carol Marais is besig om die beertjies te verdeel en op hulle pad te stuur...*

## INLIGTING VANUIT DIE KANTOOR

<b>NEEM KENNIS:</b> <b>METAALVOORRAAD TE BESTEL per</b> <b>“Google Forms” alleen:</b> <b>Wapen met vaste balkie: R185</b> <b>Balkie met twee ringetjies</b> <b>weerskante: R125</b> <b>Balkie met twee ringetjies</b> <b>net aan een kant: R125</b> <b>5-, 10-, 20- &amp; 30 jaar knopies: R 90</b> <b>40-, 50- 60- &amp; 70 jaar knopies: R155</b> <a href="https://forms.gle/XcNKyAqyp2zcAAqd9">https://forms.gle/XcNKyAqyp2zcAAqd9</a>	<b>AFFILIASIEFOOIE: Jaarliks vooruitbetaalbaar /</b> <b>AFFILIATION FEES: Annually payable in advance</b>	
	Affiliasiefooie / Affiliation fees (voljaar / full year) (halfjaar vanaf 1 Julie / half year from 1 July)	R200.00 R100.00
	Projek- en ander fondse / Project- and other funds (voljaar / full year) (halfjaar / half year)	R20.00 R10.00
	<b>Totaal / Total</b> <b>Halfjaar / half year</b>	

### 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 ge-  
 maak word aan:

VLU Overvaal, ABSA Centurion

Tjekrekeningnr: 210153519

Verwysing: Besigheid se naam + advertensie

Stuur asseblief 'n bewys van betaling aan [vuovervaal@gmail.com](mailto:vuovervaal@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	<u>R 8 532</u>
<b>Totaal</b>	<b>R 66 324</b>

### 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)

#### Bababenodighede:

- Doeke

#### Eerstehulp:

- Pleisters
- Immuniteitsversterkers (0-18 jaar)
- Dettol
- Watte

#### Skoolbenodighede:

- “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



# Woensdag 26 Augustus

- Vaandelparade
- Orde en konstituering
- Skriflesing en Gebed
- Verwelkoming en voorstelling
- Huldebetuiging
- Amptelike Opening - Cindy Coetzee
- Geleenthedspreker - Shéri Brynard



*Shéri Brynard is gebore met Down-sindroom. Sy het al vir Oprah ontmoet, was in Binnelanders te sien en het al by verskeie inter-nasionale konferensies opgetree.*

## TEE

- Lidmaatskaptoekennings
- Welwillendheid
- Tafelgebed
- Aankondigings en Bedankings

## MIDDAGETE

- Orde en konstituering van die 31ste Algemene Jaarvergadering
- Notule van VLU Overvaal Kongres 2025
- Afskeid en verwelkoming
- Finansiële verslag - Nina Nel
- Jaarverslag - Barbara Nell
- Redaksionele verslag - Tina Ainslie



*Adv. Ansie Venter is 'n vreeslose kampvegter teen renosterstropery. Sy was deel van die dokumentêre rolprent Stroop, en was aktief betrokke by die spesialishof in Skukuza.*

## TEE

- Spreker - Advokaat Ansie Venter
- Prysuitdeling - Almarie vd Berg

## Aandfunksie - Ruan Josh



*Ruan du Plessis, is alom bekend as Ruan Josh. Hy is in Namibië gebore, is 'n liedjieskrywer, akteur, aanbieder en entrepreneur en word geag vir sy bydrae in die Afrikaanse musiekbedryf. Sy debuutalbum, "Eggo," is in 2021 vrygestel en het goue status verwerf met vele meer albums sedertdien. Hy is van jongs af aan die musiekbedryf blootgestel deur sy ma, Juanita du Plessis. Sy suster is Franja du Plessis.*

# Donderdag 27 Augustus

Koffie/tee vanaf 7 uur beskikbaar

8:00 Ontbyt

Neem sitplekke in 8:50 - Begin stiptelik 9:00



*Antoinette Steyn is 'n kundige op ingesteldheid motivering met 'n dinamiese aanbieding wat stof tot nadenke verseker.*

Orde en konstituering

Skriflesing en Gebed (Spreker) - Antoinette Steyn

Skakelverslag - Diana Keulder

Fokuspuntaankondigings

## TEE

Spreker - Jahné Nel

Verkiesing/gelukkige trekking

Prysuitdeling

Aankondigings en Bedankings

Afsluiting



*Jahné Nel van My Fashion Design is 'n stylkonsultant met toepaslike advies om 'n bestaande klerekas weer nuut te laat lyk.*

### GEROOSTERDE BROODJIES SAL NA AFLOOP VAN DIE KONGRES BESKIKBAAR WEES

Hierdie program kan op kort kennisgewing gewysig word

## KOMPETISIE !!!

**BESOEK DIE OVERVAAL WEBWERF,  
BEANTWOORD DIE VOLGENDE VRAE EN WEN 'N PRYS:**



- Hoeveel was die oorspronklike affiliasiefooï met die ontstaan van die VLU?
- Van wanneer af is daar elke drie jaar SAVLU-kongresse?
- Wanneer was die eerste konstitueringsvergadering na ontbondeling en onder wie se leiding?
- Wat het geword van die tafeldoek na ontbondeling?
- Na hoeveel webwerwe is daar skakels op die Overvaal webwerf?
- Iewers kruip die Overvaal-embleem weg. Vind dit en gee die opskrif van die gedeelte waar dit is.

**Gebruik Google Vorms om in te skryf vanaf 15 Junie**

voor 17 Augustus 2026

Indien daar meer as een regte antwoord is, sal 'n trekking by Kongres plaasvind.  
(Geen debatering sal oor die kompetisie gevoer word nie)

## 'N DANKIE UIT KINDERHARTE

Die SAVF het VLU Overvaal na 'n bederfoggend genooi om dankie te sê vir die VLU se jarelange betrokkenheid by hul kinderhuise.

Die VLU-dames is tussen die maatskaplike werkers en van die kinders ingedeel, wat die geleentheid van die begin af persoonlik gemaak het. Dit was nie 'n funksie waar mense toesprake aangehoor het nie, maar 'n oggend waar gesprekke, stories en waardering rondom die tafels gedeel is. Hier het "dankie" meer as net 'n woord geword.

Een van die interessante hoogtepunte was 'n mini-toer deur die SAVF se antieke versameling. Die versameling gee 'n blik



op die geskiedenis van die organisasie en die pad wat oor baie jare in diens van gemeenskappe en kinders gestap is.

Die kinders was egter die deel van die oggend wat die diepste geraak het. Met brawe, uit-die-hart toesprake het hulle die VLU-dames bedank vir die sakrekenaars wat aan die kinderhuise geskenk is. Hulle mooi maniere, selfvertroue en opregtheid het 'n groot indruk gemaak. Hulle is werklik uitstekende ambassadeurs vir die kinderhuise.

VLU Overvaal is ook bedank vir die jarelange bydraes wat deur die organisasie aan SAVF en hul kinderhuise gemaak word. Die oggend het weer gewys dat gemeenskapswerk nie net oor skenkings gaan nie, maar oor volgehoue betrokkenheid, verhoudings en die bereidwilligheid om oor tyd betrokke te bly.

Blanche Verster en Nelie Viljoen-Toet verdien besondere vermelding. Omdat albei met SAVF én VLU Overvaal verbind is, het hulle as natuurlike brugbouers tussen die twee organisasies opgetree. Blanche se waardige leierskap het weer gewys watter formidabele leier sy is, terwyl Nelie ook die band tussen SAVF en VLU Overvaal op 'n praktiese en menslike manier verteenwoordig het.

Die oggend sal onthou word - veral omdat die dankie nie net van 'n organisasie gekom het nie, maar uit die harte van kinders.

- Lilian Bierman, Bemarker



*Dis nou 'n "high tea" geleentheid: mooi teetafel met spesiale koppies en verskeie soorte tee en eetgoed uit die boonste rakke.*



*Om alles in die verskillende voertuie te kry, was nogal 'n uitdaging: hier op die foto is boeke en beertjies.*



*Onder: Elkeen het 'n Bybelsak as dankiegeskenk ontvang: Tutti Rudman Carol Marais, Nelie Viljoen-Toet, Diana Keulder, Tina Ainslie, Blanché Verster en Lilian Bierman. Maatskaplike werkers van die kinderhuise en SAVF-personeel: Lele Poo, Vuelwa Seneke, Abigail Mzayidume, Mari Louw, Yvonne Spandiel, Karen Botha, Lientjie Bonthuis.*



# 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 / [vuovervaal@gmail.com](mailto:vuovervaal@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 netwerk (internet)
- Muis:
  - Wanneer klik 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 spasieëring.
- Paragraaf nommers & "bullets".
- Bladsy formatering.
- Bladsynommers.
- Handige "shortcuts".
- Notules, agendas en verslae met paragraafnummers 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 ledelyste te kopieer vanaf vorige jaar na nuwe jaar.
- Druk ledelyste.
- 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: Type a document for the Overvaal News.
- 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.

## KUIER & KLETS



Op 8 Mei 2026 kom kreatiewe dames by die Voortrekkersaal in Wierdapark bymekaar vir die jaarlikse kuier-en-klets-werksoggend. 'n Warm koppie boeretroos en beskuit en die gesels en weersien van vriendinne, het alle denke aan koue verdryf.

Elna de Waal, Wierdaparktak, het **fondantmodelering** van basiese blomme en blare (sonder toerusting - vingerblomme) gedemonstreer. Dames het "wurms" gerol en jy kon hoor hoe deel hulle wenke onder mekaar.

So ook het Elna die **koninklikeversiering** (royal icing) - basiese inlooptegniek op soetkoekies (nat op nat) gelei.

Die toetspen met krale was gou kaf gedraf en dames het nie gedink daardie metaalsatiestokkie kan so gou so mooi vertoon nie.

Elize Coetzee, streekvoorsitter van Goue Suide, het gewys hoe om 'n mooi krale-armband te maak. Maar o wee, 'n paar het hulle brille gekort vir daardie krale se inryg.

Die hard konsentreer is afgesluit met lekker sop, brood en konfyt.

- Diana Keulder, Overvaal Skakelbeampte.

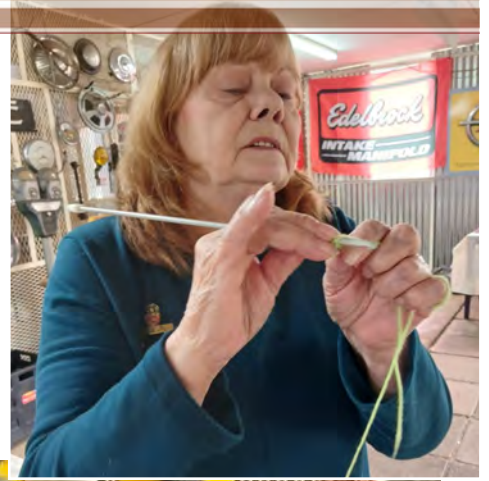




## BRAKPAN

*Regs: Ria Coetzee demonstreer die tegnieke van Tunisiëse hekelwerk.*

*Onder: Ruan Bosman van die Brakpan Tuinsentrum oor kruie saam met Delores.*



Vir ons Brakpanners was die jaarlikse konferensie 'n hoogtepunt. Delores van Rooyen (Brakpan se voorsitter) was een van die toppresterders. Sy verower die trofee vir die meeste punte vir konferensieartikels, meeste punte vir kongresartikels en is ook die algehele wenner met die meeste punte. Ons is baie trots op haar.

Die eerste kwartaal van die jaar het vinnig verby gesnel en ons het decoupage op glas geleer, Tunisiëse hekelwerk, oor rooibossee, die skrywers en hoe om kruie te gebruik. Die tweede kwartaal pak ons met mening weer by die horings want HIER MAAK ONS 'N VERSKIL.

- Joey Erasmus, Skakelbeampte

## DIE JASMYN-VROU

## JASMYN

Jasmyn het Goudrif se konferensie aangebied en sukses behaal. Dit het my laat dink aan die tipe vroue wat ons by Jasmyn het.

Hierdie vroue is soveel meer as net die rol wat sy elke dag vervul en is hul gewig in goud werd. Hulle is die hart van ons gemeenskap, die hande wat help bou en die stem wat moed inpraat wanneer dinge moeilik raak.

Wanneer vroue saamstaan, gebeur daar besondere dinge. Daar is krag in hul samewerking, wysheid in hul raad en warmte in hul omgee vir mekaar.

Ware Jasmyn-dames weet hoe om met trots en toewyding haar deel te doen. Sy werk hard, gee haar beste en staan nie terug vir uitdagings nie. Sels wanneer dae lank en vermoeiend raak, hou sy aan met deurdruk, want sy verstaan die waarde van saamwerk en mekaar ondersteun. Hulle is vroue met deursettingsvermoë, trots en 'n hart vir diens. Hulle lag saam, werk saam, dra mekaar deur moeilike tye en vier die mooi oomblikke van die lewe saam. Elke dame bring haar eie unieke talent, maar saam vorm hulle iets besonder - 'n groep sterk vroue wat met liefde, lojaliteit en vasberadenheid 'n **verskil maak**.

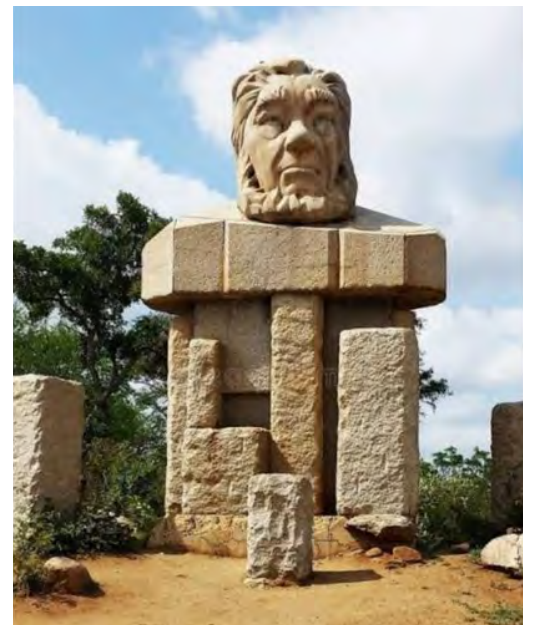
Om 'n Jasmyn-dame te wees, beteken om met trots jou plek in te neem, jou medevrou te ondersteun en altyd met waardigheid en toewyding op te tree. Daar word gesê twee vroue in een kombuis werk nooit. Maar dit is nie van toepassing op Jasmyn nie!

- Myra vd Merwe, Skakelbeampte



**DIE KRUGER NASIONALE PARK**, beter bekend as die Kruger Wildtuin is vanjaar 100 jaar oud. Dit is reeds in 1926 geproklameer as omheinde gebied waar die wildslewe van Suid-Afrika vrylik en beskerm kan beweeg en bewaar word vir die nageslag in hul bekende habitat. VLU gee erkenning aan hulle wat ons vooruitgegaan het, vir hul visie. Dankie aan Elenore Boers, 'n ywerige lid, vir die bewusmaking daarvan aan Kemptonparktak.

- Marina Bessinger, Skakelbeampte



## KEMPTONPARK

**Casa Caritas** is 'n tehuis vir beide erg fisies- en verstandelik gestremde persone. Hulle ontvang geen subsidie van die Staat nie. Van die persone se ouers woon in Namibië, Engeland, Australië en New Zealand en ontvang selde besoeke. Daar is persone wat net geluide maak en nie kan praat of loop nie en aan rolstoel gekluister is. Die tak het 'n verskeidenheid van skoonmaakmiddels aan Casa Caritas geskenk. Uit deernis vir hierdie persone neem ons geen foto's nie.

Ook by **Herfsland Ouetehuis** het die tak 'n verskil gemaak. Die bejaardes is getrakteer met keurige verversings en het ywerig gehelp om gehekelde- en gebreide blokke vir kniekomers vas te werk. Die omies het stories vertel en vir geselskap gesorg.



**Bo:** Sarie Scheepers van Herfsland, Marié Clarke, Voorsitter en Caren Malherbe, Maatskaplike werker.



**Links:** Verkreukelde hande wil nog werk.

Vir **fondsinsameling** is 'n stalletjie by die Nederduits Hervormde kerk, bekom. Die taklede het al die **wit olifante** uit hul huise gekry en soos Marina sê: "Oorle pappie se garage leeg gemaak." Ja, vir die manne én al die mense was daar volop te koop. Die dag se vroeg opstaan was die moeite werd.

**Hier regs** beklink **Ida McGill** en **Marié Clarke** 'n transaksie.

- Marina Bessinger, Skakelbeampte



Die ywerige bestuurspan wat die skoonmaakmiddels aflewer:

**Staanste:** Soné Lottering, Marina Bessinger, Marié Clarke en Christa Blignault.

**Voor:** Rolinda Badenhorst, Huismoeder Hendrien Olivier, Ann Stephens en Ida McGill.

## BLOEDTRANE

Die natuur lê na aan Marié Clarke se hart. Sy, haar dogter Elenore Boers en haar tweeling kleinseuns, doen gereeld vrywillige liefdadigheidswerk. Hulle help ook by die algemene tuine in Marié se woonbuurt. Die gemeenskap baat dus ook daarby.

Die kiasboom, die *Pterocarpus angolensis* of "African bloodwood" het haar hart geraak. Veral toe sy verby een ry wat pas afgesaag is. Die rooi bloedtrane vloei vrylik. Dit is 'n taai gomagtige hars, sap of vloeistof wat uitvloei.

- Marina Bessinger, Skakelbeampte





Twee nuwe lede, Elize Botha en Annamarie Nelson - hartlik verwelkom!

## NIGEL

### GEMEENSKAPSBEWUSTHEID.

Daleen Groenewald het beklemtoon dat verantwoordelikheid, samewerking en die bereidheid om 'n verskil te maak, die kern van gemeenskapsbewustheid vorm.



*Regs: Tonien Botha sê dankie*



*Links: Irene Belotti se getuienis ná 'n motorongeluk het die krag van moed en deursettingsvermoë onderstreep.*

## 15 THINGS YOU DIDN'T KNOW ABOUT TABLE MOUNTAIN

1. At over 260 million years old, Table Mountain is older than the Andes, the Alps, the Rocky Mountains and the Himalayas. Basically, it is the mountain equivalent of Gandalf the White from The Lord of the Rings...feel the power.
2. In 2012, Table Mountain was inaugurated as one of the world's 'New7Wonders of Nature'. Okay, you probably knew that one, but it's so cool we had to include it.
3. Table Mountain is home to a rich bounty of fauna and flora, many species of which are endemic (exclusively native to a specific area) and survive only in the unique ecosystem contained on the slopes. An example of this is the Table Mountain Ghost Frog, an animal found nowhere else in the world. Lesser, lesser-known fact: The amphibian's name will likely inspire the name of an up-and-coming Cape Town indie rock band.
4. Table Mountain is the only terrestrial structure in the world to have a constellation named after it. In 1754, French astronomer Nicolas Louis de Lacaille named the southern constellation Mensa after the iconic landmark. He originally called it Mons Mensae, which is Latin for "the table mountain".
5. In August 2014, Cape Town was named as the 8th friendliest city in the world by Condé Nast Traveler magazine. We believe that the development of Capetonians' welcoming attitudes is directly related to the frequency with which they can spot the awe-inspiring beauty of Table Mountain.
6. Table Mountain is Bob Marley's spirit geographical formation (kind of like a spirit animal, but different). How so? Well, as legend has it, the 'tablecloth' is the outcome of a smoking contest between the devil and a pirate named Captain Jan van Hunks – making the mountain the ultimate buffalo soldier. Quick definition: the 'tablecloth' is the cloud formation that develops over the top of Table Mountain as a result of the forced lifting of air by the earth's topography.
7. Its, ahem, highest point is Maclear's Beacon, which is 1085 meters above sea level. The beacon was built by medical doctor and astronomer Sir Thomas Maclear in 1865 and was initially used as a triangulation station to assist in measuring the curvature of the Earth. Thomas Maclear was an Irish-born South African stargazer who was named as Her Majesty's Astronomer at The Cape of Good Hope in 1833.
8. That being said, much like Kanye West's ego, Table Mountain is still growing. Over 250 million years ago, Africa was considered to be the centre of supercontinent Pangaea.

Around 165 million years ago, Pangaea fragmented into two parts, one of them being Gondwanaland. It then also started splitting, and Africa emerged as a stand-alone continent at the 100 million-year-ago mark. As a result of the shift in the Earth's plates, Australia, India and Antarctica broke off from Gondwanaland and thus created the famous Cape Fold Belt Mountains. Table Mountain resisted folding because of its tough granite base, deflecting the forces downwards instead. This resulted in the mountain slowly beginning to rise, a process that still hasn't stopped.

9. In 1998, former President Nelson Mandela proclaimed Table Mountain, "a gift to the Earth".

10. At least two people get married on Table Mountain every month, which brings us to our next point – the rocky icon is more powerful than a Marvin Gaye song when it comes to the love department.

11. World-famous figures such as King George VI, Queen Elizabeth II, Oprah Winfrey, Sting, Steffi Graf, Arnold Schwarzenegger, Margaret Thatcher, Prince Andrew, Michael Schumacher, Brooke Shields, Michael Bubl , Tina Turner, Jackie Chan, Dolores O'Riordan, Skunk Anansie and Paul Oakenfold have all visited the iconic landmark.

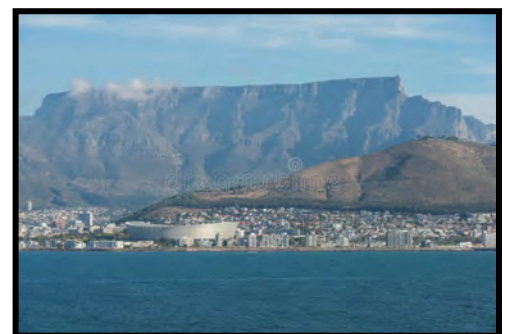
12. Archbishop Desmond Tutu made this awesome video to drum up support for Table Mountain during the voting stages of the 'New 7 Wonders of Nature' campaign:

13. Table Mountain is so stunning that you can snap #nofilter Instagram pics of the majestic mound. Don't believe us? Take a peek (see what we did there?) at our Instagram feed.

14. Considering the fact that Table Mountain is one of the most photographed places in the world, we think it needs a multimedia micro-blogging site dedicated to its awesomeness- we'll call it Tabler

15. With numerous awards under its fynbos-embellished belt, consistent rock-solid performances and its status as one of the greatest formations of its kind, Table Mountain is the Meryl Streep of mountains. Basically, Devil's Peak wears Prada.

Compiled by Gary Hartle





**Goue Suide se lede - almal in tema aangetrek en baie gelukkig met 'n suksesvolle konferensie.**

Heel agter: Jemima Nortier, Christa Nell, Karien Swanepoel, Ronél Janse van Rensburg, Lorryne Labuschagné, Miemie Bezuidenhout, Melanie White, Avenita Pienaar & Elize Coetzee

Middel: Mishall Phyfer, Anna Henning, Phyllis Owen-Colett, Anna McGregor, Jeanette v Vuuren, Wilma Morrison, Mona Baker

Voor: Marlene Janse van Rensburg, Nadia van Schalkwyk, Elsa Cronjé & Wilma White & Marietjie van Blommestein

## MOONTLIK DIE JONGSTE EN OUDSTE...

*Kyla Randles, 14 jaar, van Suikerbostak se blomme-inskrywing en Tannie Phyllis Owen Corlett, 90+ jaar oud van Naguiletak wat almal tydens die lyndanse onder die tafel ingedans het!*

*Beide pragtige voorbeelde vir ander...*

**Blomme-inskrywings: Weerkaatsing:**



- Hanneltjie Nolte, Skakelbeampte

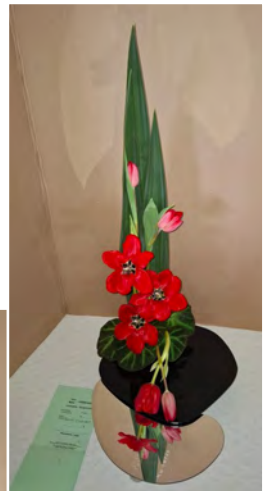


Mara Scholtz (Gevorderd)



Ida Hinds (Middelbaar)

Linda Victor (Beginners)





**LITA VENTER**

† 26/4/2026

Ons Lita was nie net 'n wonderlike vrou, moeder en grootouer nie, sy was 'n geliefde vriendin. Sy was veral 'n voorslag as dit by blommerangskikking gekom het en het ook graag aan die Gebakkompetisies deelgeneem. As vriende het ons byvoorbeeld op 'n keer saam op die MSC Symphonia bootreis gegaan. Dit was jare se pret en het ons ongelooflike tye saam met Lita gehad. Ons sal haar nooit vergeet nie.

- Lizette Pretorius, Skakelbeampte

*Interessante blomme van papierhanddoeke en servette.*



Onder:  
Lizette Pretorius, Lorraine Prinsloo en Marie Rosslee. Voor staan Meisie Karstens wat vandag kom saam kuier het.

Regs onder:  
Ina Rosslee, Leoni Jacobs, Lene-Marie Rosslee en Joanita Rosslee.

## GOEIE HOOP

### GASVROU VIR KONFERENSIE

Vorbereidings vir die Konferensie was harde werk maar dit was ook groot pret.

*Hier probeer Lizette en Bielle die ballonne in plek kry vir die 'photo booth'.*

'n Klein spannetjie mense maar ons het ongelooflik baie vermag.



Die Nabetragting en blomme maak: Leoni Jacobs, Lorraine Prinsloo, Joanita Rosslee staan agter Lita Venter, Marie Rosslee staan agter Magda Janeke, Lizette Pretorius en Ina Rosslee.

### INTERNASIONAAL: ITALIË

Italië produseer 20% van die wêreld se olyfolie. Italianers het 'n obsessie met kaas en daar word meer as 2500 tradisionele kase gemaak. Daar is 3500 verskillende tipes pasta. Hulle drink cappuccinos in die môre, drink water by kamertemperatuur en eet verskeie pastadisse wat weer afgeëindig word met cappuccino. Hulle is ook die grootste produsent van wyn in die wêreld. Hulle eet net met 'n vurk. Baie interessant om te weet is dat Pizza met bier geniet word.

Na afloop van die vergadering geniet die dames pizzas en cappuccinos maar dit kom van Romans Pizza af.

- Lizette Pretorius, Skakelbeampte



## NAGUILE



Christa Nell het as voorsitter uitgetree en Lorryne Labuschagne het oorgeneem.

Praktiese sessies stel lede aan nuwe tegnieke bloot wat vaardigheid en kreatiwiteit bevorder. Die geleentheid is om vaardigheid te verfyn en met meer selfvertroue hierdie mediums te ontwikkel



Regs: Glasverf: nog kreatiwiteit en 'n vaardigheid is bemeester sodat elkeen 'n glas vir haarself kon versier.



Bo: Lede leer hoe om 'resin' en 'hardener' te gebruik om unieke sleutelhouers te maak

Onder: Lorryne het vir elke lid 'n verjaarsdagkussing met haar naam op gegee.

Lorryne Labuschagné, Alta Morgan, Nadia van Schalkwyk, Elize Coetzee, Anna Henning, Anna McGregor, Elsa Cronjé en heel voor Jeanette van Vuuren.



🌸 Eerbetoen en Nuwe Beginne by die Naguile-tak

Vandag staan ons stil met dankbaarheid en opregte waardering teenoor ons vorige voorsitter, Christa, vir haar onbaatsugtige diens, toewyding en sterk leiding. Sy het met wysheid en 'n oop hart die tak gelei en 'n stewige fondament gelê waarop ons met trots kan voortbou. Haar bydrae sal altyd onthou en waardeer word.

Aan Lorryne, wat die leisels oorneem – ons wens jou alle sterkte, wysheid en seën toe vir die pad vorentoe. Mag jy met selfvertroue voortbou op dit wat reeds gevestig is en die tak na nuwe hoogtes lei. Mag hierdie oorgang een van eenheid, groei en seën wees vir die Naguile-tak.

🌸 Baie dankie aan elkeen wat dien – julle maak 'n verskil! 🌸

Al is jy 'n nederige magrietjie of 'n klein vergeet-my-nietjie 'n sterk woestynrosie of 'n stekelrige doringrosie 'n affodil of 'n amaril koringblom of gousblom.... ja, selfs 'n kruidjie-roer-my-nie! Jy is besonder en jou unieke skoonheid en pragtige eienskappe sal altyd die mense om jou raak.

Brackenhurst se **OPEDAG** begin koud en mistroostig maar eindig warm en gesellig. Saam met die droë plantmateriaal, suurlemoene en lieblare as taferversierings, was dit 'n stille voorsmakie van die winterseisoen wat reeds begin het. Die verhoog wat omskep is in 'n kleurvolle kunsgallery met lede se handewerk, kunswerke en talente het egter gou die wintergevoel uitgekanselleer.

'n Trio sangers, die egpaar Hannes & Chrismari Kleinhans en Johan van Eeden se ligte Afrikaanse liedjies het almal groot vermaak besorg. (foto onder)



Gasspreker Elize Myburgh, oud-onderwyseres van Francis Vorweg Skool vir Serebraal Gestremde Kinders, bespreek die tipes gestremdeheid in die gees van die projek van die jaar. Hanneltjie Nolte bedank haar. (foto bo)

Met die ondersteuning van Naguile en Suikerbostakke en ander gaste en uitstallers, is gekuier, gepraat, gesing, gekoop, geëet, gelag, geluister, gehuil en nog gekuier.

## BRACKENHURST

Heerlike eetgoed met teetyd, 'n geurige biltongpotjie vir middagete en mooi verpakte versierde kolwyntjies vir nagereg, het vir die innerlike warmte gesorg.

- Hanneltjie Nolte, Skakelbeampte

## OORSPRONG van WOORDE BILTONG

Dié lekkerny kom van 'n boud af! *Bil* kom uit Nederlands en beteken "boud". Een *tong* dui op 'n strook. Lang stukke vleis (soos tonge) word gewoonlik uit die boud van 'n dier gesny. Bil + tong is dus 'n gedroogde strook boudvleis. Iemand wat **biltongmaer** is, lyk uitgeteer soos 'n strook biltong wat massa verloor het na die uitdroogproses!

Bron: *Etimologiewoordeboek van Afrikaans (2003). Buro van die WAT.*

### 'n VLU-vrou is ek beslis,

want ek is mal oor VLU, dis gewis.

Mooi getooi word genooi ons gaste, met servette, gom en kwaste.

Vandag word verborge talente ontgin, soos min.

Party trek die voorkop op 'n plooi, maar ons gasvryheid laat hul gou ontgooi.

Gou is almal betrek en hul nuuskierigheid gewek.

Almal klets nou lekker en opgewek, want nou is die "nuwe ek" ontdek.

Ons trek aan volgens die tema. Opedollie in die mooiste kleurskema.

Hier deel ons lief en leed, ook ons vreugde en al ons deugde.

Jaarliks kan ons ook stem en so leer ons nuwe bestuursvernuf ken.

Ons kuns- en handewerk word beskou, bespreek en ook herkou.

Nou kan almal hoor en sien, die beoordelaarspunte wat ons verdien.

So word belangstelling gou geprikkel, sonder enige gesukkel.

Lyk my hier kom nuwe lede, met kyk en vra kom hul meer te wete.

Nou sal aansluiting bepaal of ons nuwe lede gou styg in getal.

Daar word nou gekuier, geëet en geklets en ontaard in 'n fees, met lekker gees.

Ons verseker almal, deelname vir konferensie is nie so erg soos detensie.

Almal kan probeer borduur, hekel, bak of verf en skuur.

Groente en vrugte geur en preserveer, of bak en versier selfs vrugte glasuur.

Dalk 'n storie tik of die kamera laat klik, met vele inskrywings so na jou skik.

Daar vêr volg kongres, om alle lede te "impress", en ry ons vroeg voor ses.

Met fees en tema word uitslae gevier, en gekuier tot laataand se uur.

Ons lede is hier om te bly en gaan nog vele nuwe lede na VLU lei...!!!!

- Geskryf deur Hanneltjie Nolte

### VERGETE OF VREEMD...?

Een van ons in-huis-uitdagings was om 'n steenkoolblom aan die groei te kry. Vir party lede was dit bekend en ander was heel verbaas by die aanskoue daarvan. Daar was gegis of dit 'n swam of tipe alg is maar is later ooreengekom dat dit kristalvorming is... Kleurvolle steenkoolblomme het hul verskynning gemaak en almal verbaas met die eenvoudige dog interessante ontstaan daarvan.



- Hanneltjie Nolte, Skakelbeampte

## RENSBURG

### FEESVIERING:

20 Maart 1973 - 2026

# 53

*Petra Basson, Elmarie Eygelaar, Louise Verdonck, Elouise Smit, Susan Smit, Sarie Knoetze, Laetitia Erasmus, Sophia Viviers en Jeanie Boshoff.*

*Voor sittende: Geraldene Janck, Yolande Klingbiel en Stienie Venter.*



### JAFFELS VIR FONDSINSAMELING:

*Susan Smit, Louise Verdonck, Laetitia Erasmus, Yolande Klingbiel en Sarie Knoetze.*

- Elmarie Eygelaar,  
Skakelbeampte



### GEBRANDE PAP EN MOERKOFFIE

Herclaas staan en tuur oor die plaas. Die lande is in groen getooi. Hy dink ver terug – na dae toe dit nie so groen was nie, toe alles hier op Kleingeluk vaal en dor was sover die oog kon sien.

Dit was toe dat hy gelukkig was, en verlief. Op Lucinda. Die eerste drie jaar ná hulle huwelik het die een ramp na die ander hulle getref: eers die droogte, toe die haelstorm wat alles platgevee het net voor die oes, en die groot brand wat alles verswelg het wat in sy pad gestaan het. Die vierde jaar het alles verander. Toe kon Herclaas die bouvereniging afbetaal, die trekkerparte kry wat so broodnodig was, en saad koop vir die volgende jaar.

Die een goeie oes na die ander het die plaas in 'n lushof verander. Maar dit het ook Lucinda verander. Lucinda wat later nie meer op die plaas wou woon nie, en dag na dag op die dorp vertoef het. Die een vergadering na die ander. En net so het Kleingeluk se ruim plaaswoning al leër geword. Herclaas het sonder ophou gewerk.

Lucinda wou nie kinders hê nie – dit sou teen haar bestaan ingedruis het en alles verander het waaraan sy so hard “gewerk” het. Herclaas het homself al meer in die werk begrawe. Dit was ná 'n rusie oor hul toekoms dat Lucinda in die rooi sportmotor weggejaag het. Haar laaste rit op aarde. Herclaas het stil toegekyk toe die reddingswerkers haar slap liggaam teen die berg opdra.

Hy skrik wakker uit sy mymeringe toe die bekende reuk genadiglik teen hom vasslaan: die reuk van gebrande pap en moerkoffie. Net soos in die dae toe alles op Kleingeluk nog reg was. En êrens in sy verbeelding hoor Herclaas die geluid van kindervoetjies oor die houtvloere van die huis.

Die reuk lok hom. Hy stap kombuis toe en tref Erica aan waar sy voor die stoof staan. Herclaas gaan agter haar staan en slaan sy hande om haar lyf – daar waar nuwe lewe groei en 'n nuwe begin vir Kleingeluk wag.

Ingestuur en geskryf deur Mara Swanepoel  
Skakelbeampte, Visarende

## KONFERENSIETYD IS FEESTYD

Ná 'n jaar se beplanning van die gasvrou-takke en lede om 'n hele stel kompetisies gereed te kry voor die dag, bring D-dag altyd 'n opgewondenheid. Die pragtig versierde saal getooi in pienk, appelkoos, wit en groen het 'n feestelike atmosfeer geskep.

Die program is gevul met spreker en sang, gelukkige pryse, toekennings en ander sake met die prysuitdeling as hoogtepunt.

Die dag is afgesluit met 'n gevoel van trots en samehorigheid, en die streek sien uit na nog 'n jaar van groei en betrokkenheid.

- Annette Bester, Jakarandastreek-skakelbeampte

## VANDAGSE VROU.

Wanneer ons na 'n vrou se lewe kyk, beseef ons dat sy Galasiërs 5 leef en praat:

- Haar liefde is nie menslike liefde nie, maar Goddelik. Dit is onvoorwaardelik en sy is altyd daar vir almal.
- Sy is blymoedig want sy weet wie die oorsprong van haar lewe is.
- Teleurstellings in die lewe maak haar nie negatief of oorweldig haar nie.
- Die Heilige Gees gee vir haar vrede in haar hart en die vrede kring uit na almal rondom haar.
- Geduld en goedheid leef sy teenoor almal uit.
- Haar spontane vriendelikheid maak deure oop na mense se harte en sy is oral geliefd.
- Getrou hou sy aan om vir ander te bid.
- Nederigheid is vir haar 'n leefwyse en sy dink nooit dat sy beter is as ander nie.
- Selfbeheersing is deel van haar daaglikse manier van praat en doen.
- Haar woorde is sag en gepas sonder om gevoelens seer te maak.

- Marinda van Schalkwyk met Jakaranda Konferensie



Bo: Annette Bester ontvang die trofee vir die tak met onder 25 lede vir meeste punte namens Avanté

Tak met meer as 25 lede: Meeste punte Wierdapark

Annette Bester - lid met meeste punte



Die Uitvoerende Bestuur by die Konferensie: Sittende: Mercia Coetzee (Sekretaresse), Barbara Nell (President), Nina Nel (Visevoorsitter) en Heléne Richter (Jakaranda)

Staande: Almarie vd Berg, Lilian Bierman, Elize Coetzee (Goue Suide), Ronél du Plessis (Goudrif), Sally Ferreira (Pretoria), Diana Keulder (Skakelbeampte), Tina Ainslie (Redakteur)



## Diensjaarknopies:

Amanda Greyling, Monumentpark - 20 jaar, Tutti Rudman wat oorhandigings doen, Joke Kronberger, Wierdapark - 30 jaar, Arma Oberholzer (voorsitter Wierdapark); Rina Steynberg, Magalieskruin - 20 jaar, Petra Neethling (voorsitter Magalieskruin) en Marinda van Schalkwyk, Magalieskruin - 50 jaar.

## GHOLFDAG

Jakarandastreek bied reeds vir 17 jaar gholfdae aan.

Hierdie jaar was dit weer by Pretoria Gholfklub aangebied - 'n dag met 15 spanne gevul met goeie sportmangees, laggende gesigte en heerlike samesyn.

Elke speler is met mooi pryse bederf, wat groot opgewondenheid geskep het. Die veiling gedurende die aand is uitstekend deur die manne ondersteun en daar was groot entoesiasme rondom die aanbiedinge. Die fondse wat ingesamel is, dra by tot die ondersteuning van Via Nova Skool vir Outisme. Verteenwoordigers van die skool het meer vertel oor die doel van die skool en die waardevolle werk wat daar gedoen word. Gaste het ook meer gehoor van die leerders se daaglikse aktiwiteite en ontwikkeling.

Annette Bester,  
Jakarandastreek Skakelbeampte



Die vrouespan van Ellisras in die vierde plek, saam met Kollie Esterhuizen.



Die glimlag van 'n kruywa-wenner, Eddie Meiring.

Die lede van Jakarandastreek hard aan die werk by ontvangs van spelers.

Diana Keulder, Almarie vd Berg, Lizzy Jacobs, Anneke de Kock en Heléne Richter.



Van vroegdag die Saterdag bak Avantétak pannekoeke by Kolonnade Retail Park en braai wors en gebraaide uie sodat die geure al die "trappers" kon laat toustaan om iets te kon eet voor die groot trap. Dit is vir die Spinathon aangebied deur "Wonnies Alumni" en Virgin Active SA met Lilian Bierman en Sonja Pitzer in beheer van die reëlings. Elke trap en elke druppel sweet het gehelp om leerders en gesinne in nood binne hulle skoolgemeenskap te ondersteun en die leerders het fluks getrap.



Op Sami Hall se vraag "Watter boodskap het VLU Overvaal vir jongmense?" het Diana Keulder as volg geantwoord:

VLU Overvaal se tema vir 2026 is "Wees die verskil" en elke dag kry julle 'n nuwe kans om 'n verskil te maak - nie eendag wanneer julle "groot" is nie, maar nou al. Julle hoef nie ryk, beroemd of perfek te wees om 'n verskil te maak nie. 'n Vriendelike woord, 'n helpende hand, of om op te staan vir wat reg is - dis waar dit begin. Daar is net een jy, met jou unieke gawes, jou drome en jou hart. Die wêreld het presies dit nodig wat jy het om te bied.

Die lewe gaan nie altyd maklik wees nie. Daar gaan tye wees wat jy twyfel en bang is, of voel jy is nie goed genoeg nie. Maar dit is juis in daardie oomblikke wat jy die grootste verskil kan maak - deur aan te hou, deur "moed" te kies en deur nie op te gee. Want uiteindelik gaan dit nie om hoe groot jou daad is nie, maar oor hoe groot jou hart is. Jy het die vermoë om 'n verskil te maak en begin vandag."



*Bo: Gabriel, Daleen van den Berg, Driekie*

*Links: Annette Bester, Diana Keulder en Elza Naude.*



**AVANTÉ MAAK NOG 'N VERSKIL...**

Hulle borg vir Karla Pieterse, 'n Graad 11-leerling verbonde aan Hoërskool Wonderboom vir haar deelname aan Mnr en Mej Wonnie 2026.

Sy is 'n hardwerkende, doelgerigte persoon wat daarvan hou om uitdagings aan te pak. Sy is ook aktief in verskeie sportsoorte asook 'n TGS-leier (Tienerssteungroep) waar sy ander leerders ondersteun en aanmoedig om 'n positiewe verskil in hulle lewens te maak.

Sy was een van die finaliste in die Mej Wonnie-kompetisie en die ervaring "het my selfvertroue versterk en my geleer om uit my gemaksones te tree. Ek streef altyd daarna om my beste te gee, ander met respek te behandel en 'n positiewe invloed op die mense om my te hê." - Karla Pieterse

- Diana Keulder, Skakelbeampte.

## DE WILDT

### VYFTIG JAAR VAN VLU-LOJALITEIT

By ons VLU De Wildttak se Februarie-vergadering het ons met groot trots vir Tannie Felicity van Eeden haar 50-jaar diensknopie oorhandig - 'n mylpaal wat net van getroue diens, volharding en 'n ware VLU-hart kan vertel.

Tannie Felicity se VLU-pad begin reeds in 1975 en sedert 1993 is sy 'n geliefde deel van ons De Wildt-familie. Sy is altyd daar, altyd bereid om haar deel te doen, en sy bly vir ons 'n lewende voorbeeld van wat dit beteken om met lojaliteit en liefde te dien.

Baie geluk, Tannie Felicity! Ons is lief vir jou en ons is trots om jou in ons tak te hê.

- Lilian Bierman, Skakelbeampte



Lizzy Jacobs en Mary Ann du Preez wens Tannie Felicity geluk.

### DRIE NUWE GESIGTE, EEN VLU-HART

(Zelda Stroebel, Skakelbeampte)

Ons De Wildt-tak is verheug om drie nuwe lede in ons VLU-familie te verwelkom. Julle vars energie en entoesiasme bring nuwe lewe in ons kring.



Riana Otto



Esther Oosthuizen



Adri Smith

## DE NUIT

### WARE WOORDE

'n Mens kan enigiets doen, as jy wil en net weet hoe.

- De Nuit het die jaar afgeskop met fokus op naaldwerk en kompetisie-items. Dankie aan **Almarie van der Berg** vir leiding om die regte goed reg te doen en nie te wag tot op die laaste nie.
- **Mariëtha – “Appliek met 'n verskil”**, se energie en stimulasie met 'n oormag van voorbeelde van kunstige Srilanka, Mola en Appliekwerk steek hierdie kersie in ons aan. (foto regs)
- Vir diegene wat nie werklik borduur nie, het ons die afgelope Saterdag 'n gesellige sessie om Marie-Louise, een van ons taklede, se stoof gehad. As chef het sy ons vrese met **die gebruik van filodeeg** besweer. Ons het geluister, gekyk, gevra, gehelp en geproe. Dit was ons “Dinner for 12”.

Dis heerlik om by VLU te leer.

Dis nog meer spesiaal om sewe nuwe lede te verwelkom. Dankie vir die nuwe energie wat julle aan ons De Nuit-tak oordra. Ons waardeer julle elkeen.

Nelie Viljoen-Toet, voorsitter  
[vludenuit@gmail.com](mailto:vludenuit@gmail.com)





33 Lede van Magalieskruin tak het die afgelope Jakarandastreekkonferensie bygewoon. As een van die gasvrou-takke was daar van vroegdag af gewerk, hoewel die voorafgaande twee dae ook deel van die werk was.

**LAT WIEL SELFSORGHUIS VIR KWADRUPLEGIES GESTREMDES**

Dit is die tak se begunstigde organisasie vir die jaar. 'n Kwadrupleeg is 'n persoon wat deur siekte of besering die verlies van die spinale funksies van die C1 – C7 werwels, gedeeltelike of totale verlies van sy/haar ledemate verloor het. Die persoon mag afhangende van graad van besering, gedeeltelike beweegbaarheid van sy/haar skouers en arms hê. Die besering beïnvloed ook die funksionering van die blaasfunksie, die ingewande en dus ook die verteringstelsel.

*“The degree of recovery with quadriplegics differs from person to person. The spinal cord is an extension of the brain that carries the message to and from the brain. Nerves branch out from the spinal cord to the organs, muscles and skin. In doing so, the spinal cord works like a ‘telephone exchange’. When the spinal cord is damaged, no message can get past the damaged part of the spinal cord. The brain is no longer communicating with the body parts beneath the level of injury regarding muscular activity and sensation.*

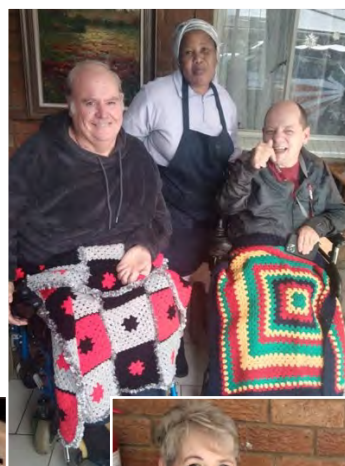
*Life goes on for a person with physical disability. There are only two choices: you can be a winner or a loser. They carry on after the accident being a mother, a father, a sister, a brother and a friend. There is nothing wrong with their mentality or their personalities. They are still normal people that care for their families and still study to be of economic value to their country and take life one day at a time “*

Die tehuis het tans 11 inwoners, waarvan 3 dames is. Die personeel is die hande en voete vir die inwoners en een versorger is daaglik, 24 uur per dag, verantwoordelik vir twee inwoners. Dit is vir alle noodsaaklike dienste soos bad, aantrek, voeding en daaglikse higiëne. Kosvoorsiening, skoonmaak, was en stryk en ander huishoudelike take word ook gedoen. Hulle ontvang geen staats hulp nie en dit bly 'n uitdaging om altyd kop bo water te hou. Onderhoud aan die geboue en erf bly meestal agterweë want kos en versorging is prioriteit.

Skoonmaakmiddels, komberse, serpe, handskoene en musse is al geskenk en maandeliks word ledebydraes

ontvang wat vir hulle geormerk word. Die opedagwins sal ook gedeeltelik hierheen gaan. Die behoefte aan sosialisering met “normale” mense is by uitstek vir hulle 'n prioriteit want mense sien hulle dikwels as verstandelik gestremd!

- Gundi du Toit, Skakelbeampte



Regs bo en onder is die inwoners en Margaret Pretorius & Suzie Gerrits met enkele van die monskilderye - tegniek uitstekend bemeester



## MONUMENTPARK

### KOMPETISIES EN WERKSWINKELS

Die tak weet dat kompetisiedeelname opleiding benodig en watter beter manier as om saam te kom en te leer. Met die vaardigheid van die tak se eie lede soos o.a. Amari Haumann, is die inner-kring geheime van **Amigurumi hekelwerk** bekend gestel. Gare en spanning is getoets, geleer hoe om 'n 'magic ring' te maak en was vele kere uitgetrek en van voor af begin deel van die proses - ons wou dit perfek hê! Die konsentrasie was só intens dat ons skoon vergeet het om foto's te neem.

Amari Haumann se entoesiasme oor **mosaïekhekelwerk** het beslis 'n tsunami wakker gemaak. Ons het onself gate

uit geniet met hierdie hekelstyl en weereens die af-en-toe se uittrek en weer probeer, deel van die proses. Die 'inset' tegniek is goed bemeester en met die volgende werkswinkel gaan die 'overlay' tegniek aangepak word.



Die volgende misterie was **skadu-appliek** en weereens is eie lid, Tutti Rudman ingespan. Van die dames was totale nuwelinge wat appliek betref en 'n blitskursus in borduurwerk terme en materiaal was nodig. Die grootte van steke en plasing van motiewe is in detail bespreek en almal het groot pret gehad om te sorg dat die motiewe op die regte plek bly wanneer daar gewerk word.



Liz Louw het die taklede gelei op die pad na suksesvolle **waterverfskilder**.

- Charlene Gusch, Skakelbeampte

*Links: Marina Stoop en Rina Roux is weggevoer...*

'n **OPEDAG** is vir elke tak 'n groot dag op die jaar se kalender - verseker die hoogtepunt van die tak se jaar!



*Die taklede wat na die suksesvolle dag, selfs reggestaan het vir 'n foto.*

Dit was 'n vreugde om die fenominale **Steffie le Roux**, vars vanaf KKNK en Oppiwater, te ontmoet. Met 'n stem wat jou hart roer en jou voete laat jeuk en 'n sin vir humor wat jou lagspiere die beste oefening vir die jaar gee, het sy die gehoor in vervoering gehad. Haar begeleier, Mariette Galjaard, staan geen tree terug wanneer dit by talent kom nie - hierdie twee dames se optrede was meesterlik!



*Corné Gaspar, spreker oor Portugal by 'n vergadering saam met Alta Lichtenstein wat die dag gereël het.*



### Nuwe takbestuur

**1ste ry:** Charlene Gush - Skakelbeampte, Amari Haumann - Visevoorsitter, Tutti Rudman - Kompetisiekoördineerder en Hilna Boshoff.

**2de ry:** Charmain Raath - Sekretaris, Liz Louw en Alta Lichtenstein

**3de ry:** Anna-Marie Venter - Tesourier, Liezel Loock - Voorsitter, Amanda Greyling en Sarie van Zyl

**EDUPLEX WORLD HEARING DAY**

Eduplex Skool, geleë in Queenswood, Pretoria is 'n private Christelike, parallel-medium skool met aparte Afrikaanse en Engelse klasse in 'n gesonde, gedissiplineerde en veilige omgewing.

'n **Eduplex Kleuterskool** is in 2002 deur Mnr Nelson Mandela geopen met 'n **laerskool** daarna in 2003, 'n **hoërskool** in 2011, die **Eduplex Opleidingsinstituut** in 2014 gevolg deur die **Eduplex Audiologie** fasiliteit asook die **Sportfasiliteite** in 2017.

Twee tot drie dowe kinders word ingedeel in elke klas van 25 leerders waar hulle geleer word om normaal te praat, sonder om gebaretaal te gebruik.

By Eduplex word die leerders aangemoedig om aktief deel te neem aan sport en kulturele aktiwiteite. Onderwysers, spesialiste op die gebied van Inklusiewe Onderwys, en tegnologie van hoogstaande gehalte, word in elke klas gebruik wat leerders aanmoedig om in elke vak deel te neem. Leerders word geleer om kritiese denkers en probleemoplossers te word en verkry sodoende 'n gevoel van "ek het 'n plek waar ek hoort".

Eduplex spog met 'n 100% Onafhanklike Eksamenraad Graad 12 slaagsyfer, met 98% Universiteit.

'**World Hearing Day**' is op 3 Maart 2026 gevier. Die dames van VLU Pretoria-Noord, het die skool besoek en 35 dosyn cupcakes gebak en vir die leerders saamgeeneem.



*Heléne Richter, Hester Botha, Isa van Rooyen, Francine Bekker en Bokkie Pretorius het hier saam met die hoof en van die kinders.*

**DRIE NUWE LEDE:**



Veronica Coetzee



Elize Roselli



Gerdi Wolfswinkel

- Ronél Lubbe, Skakelbeampte



**MELKWEG VAN ONS MYLPALE**

Met die opedag vier ons “ Ek as vrou, ’n reis deur die kosmos”.

Die dekor is pas gemaak om ons vrouwees-reis in die melkweg konstellasie te weerspieël en mylpale te vier. Gaste word verwelkom by ’n huweliksonthaal. Trourokke van toeka tot nou is deel van die fotohoekie. Elke rok vertel ’n storie oor een van ons lede se ryk familiegeskiedenis. Die uitstallers is spesiaal gekies om alle fasette van vrouwees te vier.

Die opening en verwelkomingsboodskappe was eenparig: Vroue moet mekaar opbou en saamstaan. Wees die stem van hoop, liefde en ondersteuning. Die lig op iemand se pad wat deur donkertye gaan maar ook die kameraad wat huppelend saam met jou die vreugdevolle tye beleef. Kom ons kies om op te bou en nie af te breek nie. Sprinkel en skitter soos ’n ster-vrou, ’n dankbare, diensbare vrou soos haar Skepper haar gemaak het om Sy boodskap uit te dra.

Jahné van @myfashion se inspirasie met praktiese wenke om elke vrou se persoonlike styl en klerekas met bykomstighede te rek, was baie prakties. Jahné het haar liefde vir styl en mode van haar moeder geërf, is ’n motiveringspreker en stylis in die familie besigheid ‘My Fashion Design’. Sy beklemtoon innerlike skoonheid wat die dames met inspirasie en vlerke aan ons voete huis toe gestuur het.

Jahné met haar opgeruimde persoonlikheid en haar pittige motivering, swaai haar towerstaffie en verander elke uitrusting se voorkoms om drie verskillende geleenthede te pas. Dit het elke gas met nuwe idees oor hul klerekaste laat dink. Dis nie altyd nodig om die huidige modes slaafs na te volg met wavrage geld en ontwerpersetikette nie. Dra wat by jou persoonlikheid en styl pas en waag met kleur, tekstuur en bietjie “bling” deur bykomstighede aan te pas by die geleentheid. Deur elke dag met dankbaarheid op te staan en ietsie spesiaal aan jou voorkoms te doen, kweek jy selfvertroue om die dag se take met moed en blymoedigheid aan te pak en deur te sien. Elke vrou is dit aan haarself verskuldig om die beste “jy” te wees sodat jou ster helder kan skyn vir jou gesin, familie en samelewing.

Nadat die bruid en haar moeder, stylvol en sjiek op die maat van die troumars verwelkom is het die groot kuier begin. Gaste kon knibbel aan soutbeskuitjies, grondboontjies en lekkers soos mode was by huweliksonthale in die 70’s en elke gas se stukkie vrugtekoek as gaste geskenkie, was in sellofaan toegedraai, gestrik en met ’n dankie kaartjie so reg uit daardie era. ’n Heerlike ligte middagete is afgesluit met ’n poedingbuffettafel van ’n verskeidenheid basaarlekkernye wat die tonge behoorlik los gelaat het.

Foto’s geneem deur Arinda Gilfillan

- Elna De Waal  
Skakelbeampte



*Jahné Nel en haar ouma Jannie de Beer, ook ’n jarelange VLU-lid wat ’n week later oorlede is. (Sien huldeblyk op volgende bladsy)*



*Die bruid, Zelda Jacobs ingebring deur Anneli Kleynhans (seremoniemeester)*

## IN MEMORIAM: JANNIE DE BEER

**Jannie Jacoba De Beer 15 Mei 1939 - † 07 Mei 2026**



Dis met hartseer harte dat ons afskeid neem van Jannie De Beer, geliefde lid van VLU Wierdapark. Jannie het in 1972 as jong dame by die Vroue Landbou Unie aangesluit en het in 2022 haar 50 lidmaatskapknopie ontvang. Jannie was 'n besondere vrou wat deur die jare diep spore in soveel van ons se lewens getrap het.

Jannie was die soort mens wat 'n vertrek warmer gemaak het net deur daarin te wees. Altyd netjies, altyd elegant. Soos een van ons lede tereg opgemerk het: "Sy kon selfs 'n kiere elegant laat vertoon." Meer nog as dit - sy was 'n vrou met 'n sagte hart, vriendelikheid en hartlikheid het uit haar gestraal en haar hande was altyd gereed om te help. Haar omgee het stil en opreg gekom; sonder ophef en altyd met liefde.

Vir baie van ons sal Jannie onthou word vir die klein dingetjies: die vriendelike glimlag, die rustige teenwoordigheid, die manier waarop sy mense laat welkom voel het. Sy het 'n besondere gawe gehad om mense raak te sien en waarde te gee.

Ons is hartseer, maar ook dankbaar dat ons haar kon ken, saam met haar kon lag en stukkies van haar lewe kon deel. Haar besondere voorbeeld van leef sal lank in ons herinneringe voortleef.

Rus sag, Jannie. Jou kosbare plek in ons harte en die VLU is leeg.

- Arma Oberholzer

Voorsitster: Wierdaparktak, Jakarandastreek



*Empty spaces, what are we living for?  
Abandoned places, I guess we know the score, on and on.  
Does anybody know what we are looking for?  
Another hero, another mindless crime  
Behind the curtain, in the pantomime.  
Hold the line  
Does anybody want to take it anymore?*

*The show must go on  
The show must go on, yeah.  
Inside my heart is breaking.  
My makeup may be flaking.  
But my smile, still, stays on*

*Whatever happens, I'll leave it all to chance.  
Another heartache, another failed romance, on and on  
Does anybody know what we are living for?  
I guess I'm learning.  
I must be warmer now.  
I'll soon be turning, round the corner now.  
Outside the dawn is breaking.  
But inside in the dark, I'm aching to be free."*

- Freddy Mercury

Life is like a game; you have to play whether you like it or not. But the better we play, the greater we become and the larger and more reliable the weapons we get to use.

*"Show up and see what is possible." Anonymous*

## NOSTALGIE

1985  
BEELD, VRYDAG, 8 NOVEMBER 19

**Brandstof is  
Die Goeie Ou Dae  
goud werd!**

Datum:	Sent per liter:	Koste van 50 l:
April 1970	9,173c	R4,59
April 1971	9,9c	R4,95
Julie 1972	10,2c	R5,10
Desember 1972	10,4c	R5,20
Januarie 1973	10,9c	R5,45
November 1973	12,4c	R6,20
Februarie 1974	15,1c	R7,55
April 1976	23,8c	R7,32
Maart 1979	39,3c	R19,65
Junie 1979	54,2c	R27,10
April 1980	54,4c	R27,20
Julie 1981	61c	R30,50
April 1982	64,6c	R32,30
September 1982	65,2c	R32,60
Februarie 1983	63,6c	R31,60
Augustus 1983	59,6c	R29,80
Julie 1984	63,5c	R31,75
Januarie 1985	88,5c	R44,25
April 1985	90,1c	R45,05
September 1985	94,6c	R47,30
11 November 1985	100,5c	R50,25

4 APR 2013 1308c R 654.00

Hannetjie Nolte, Brackenhursttak

## WAPADRANT

### TUBERKULOSE

Tuberkulose (TB), ook bekend as tering, is 'n siekte van die longe en word veroorsaak deur 'n bakterium. Tering is dié gevaarlikste infeksiesiekte van die mens, as gevolg van die getal mense wat jaarliks aan die siekte sterf. MIV/VIGS veroorsaak jaarliks die tweede meeste sterftes, maar nie naastenby soveel as die TB-sterftes nie. Die Wêreldgesondheidsorganisasie rapporteer dat daar wêreldwyd 1 miljoen mense aan TB gesterf het. Na beraming het meer as 10 miljoen mense in dieselfde jaar tering gekry.

Tuberkulose, 'n siekte wat net in die mens voorkom en wat een van die oudste siektes in die wêreld is, is baie goed aangepas by die mens as gasheer. TB kan slegs van mens tot mens oorgedra word en staan bekend as 'n lugoordraagbare siekte. Die siekte word oorgedra as iemand met tering hoës, die organisme 'n redelike tyd in die lug bly en wanneer 'n ander persoon genoeg van die besmette lug inasem, word dié persoon met tering besmet.

Tuberkulose is ten volle voorkombaar en is geneesbaar, maar wanneer mense met TB te lank neem om gediagnoseer te word of nie die behandeling neem soos voorgeskryf nie, is daar 'n baie groot kans dat dié persone kan sterf. Tuberkulose word met baie spesifieke antibiotika behandel. Net soos met enige ander antibiotika, moet die medikasie daaglik geneem word en die behandeling moet voltooi word. Die eerste linie behandeling duur ses maande, maar 'n persoon voel gewoonlik na twee weke baie beter. Omdat TB so goed aangepas is by die mens en diep in die longe gevestig is, is maandelange behandeling nodig. Wanneer die organisme nie reageer op die eerste linie behandeling nie, is daar vermoedelik antibiotika-bestandheid teenwoordig en behandeling kan dan van nege tot agtien maande duur.

Suid-Afrika het 'n baie goeie tuberkulose-beheerprogram, met baie kundigheid in die land. In die meeste openbare

sektor klinieke en hospitale is dokters en verpleegsters baie goed opgelei in teringbehandeling. In Suid-Afrika is voorkoming, diagnose, behandeling en selfs hospitalisasie heeltemal gratis en is daar altyd van die nuutste en mees effektiewe maniere om TB te behandel, beskikbaar.



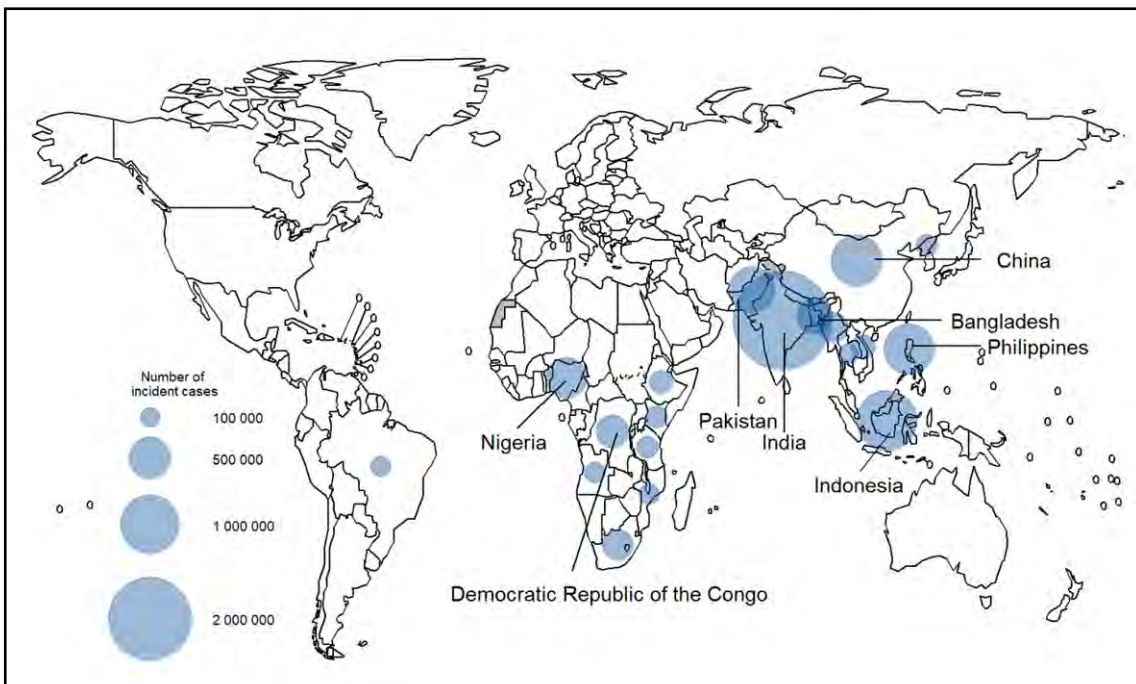
Ten spyte hiervan, tel die land onder die lande wat 'n redelike ernstige TB-probleem het. Ander lande met erge TB-probleme is Sjina, Indië, en Nigerië. Van die redes vir Suid-Afrika se ernstige TB-probleem is armoede en MIV/VIGS, wat 'n mens se immuunsisteem tot so mate onderdruk dat die liggaam se natuurlike weerstand teen TB heeltemal afgebreek word. Na beraming kry sowat 400,000 mense jaarliks tuberkulose in Suid-Afrika, maar as gevolg van laat diagnose, mense wat nie glad nie bewus is van teringsimptome nie of mense wat behandeling onderbreek, sterf daar jaarliks ongeveer 55,000 mense aan tering in Suid-Afrika. Dit beteken ook dat tering ook in Suid-Afrika, die infeksiesiekte is waaraan die meeste mense in die land sterf. Tering is dus die gevaarlikste infeksiesiekte in die land. Die getal sterftes is ekwivalent aan meer as 1000 sterftes per week vir elk van die 52 weke van die jaar.

Sedert die begin van die 21ste eeu het die diagnose en behandeling van TB groot vooruitgang gemaak en deesdae word molekulêre toetse gebruik om die organismes in sputum te diagnoseer. Die resultaat van hierdie toets is binne 24 uur beskikbaar en die persoon kan dan onmiddellik begin met behandeling.

Die simptome van tering is 'n kombinasie van hoës, nagsweet, gewigsverlies, borspyn en moegheid. Wanneer 'n persoon enige kombinasie van hierdie simptome

ondervind, word dit aanbeveel om so gou as moontlik na 'n kliniek te gaan vir 'n diagnose van moontlike TB.

Die entstof teen tuberkulose, bekend as BCG, word in Suid-Afrika en baie ander lande net na geboorte toegedien. Alhoewel die entstof babas teen baie gevaarlike tipes van TB onder babas beskerm, neem die immuniteit af na geboorte en teen die ouderdom van 5 jaar, bied BCG nie meer beskerming teen TB van die longe nie. Daar is oor die jare baie navorsing gedoen om 'n effektiewe entstof te ontwikkel en Suid-Afrika is wêreldwyd op die voerpunt van dié entstofontwikkeling. Na ver wagting behoort 'n nuwe



Die twintig lande in die wêreld met die ernstigste tuberkulose epidemies. (Krediet: Wêreldgesondheidsorganisasie, 2025)

entstof teen 2030 beskikbaar te wees.

Tuberkulose word veroorsaak deur *Mycobacterium tuberculosis*, terwyl daar verskeie ander *Mycobacterium* spesies is wat ook siektes in die mens veroorsaak, maar nie naastenby so erg as tering nie. Die mees algemene van hierdie siektes is beestuberkulose, wat ook in baie ander diere voorkom. Die siekte word maklik van mens tot dier oorgedra en van dier tot dier. Melaatsheid word ook veroorsaak deur 'n *Mycobacterium* spesie. Dié siekte is ook beperk tot mense en is in meeste lande seldsaam. Myntering, wat onder mense voorkom wat in goudmyne werk, word verkeerdlik as tering beskryf. Dit word eintlik deur die silikastof in hierdie myne veroorsaak en staan bekend as silikose.

Dit is baie belangrik om kennis te neem van die feit dat wanneer 'n tuberkuloselyer besig is met behandeling, sal die persoon ná ongeveer twee weke van behandeling nie meer aansteeklik wees nie. Indien werkgewers die mite van aansteeklikheid, die nekslag toedien, sal dit positief bydra tot die aftakeling van die stigma rondom tuberkulose.

- Martie van der Walt, lid

## WIE IS MARTIE VAN DER WALT:



Martie is gebore op 15 Julie 1949 as die middelste van drie kinders en bly nog altyd in Pretoria. Martie is al 40 jaar met Frans van der Walt getroud, het in die Hervormde Kerk grootgeword maar is nou in die Gereformeerde Kerk (Wapadrant). Hulle het twee seuns, daar is nog geen sprake van skoonogters of kleinkinders nie. Frans se ma lewe nog en word hierdie jaar 102 jaar oud.

Sy het in 1981 aan die Universiteit van Pretoria 'n graad in Mikrobiologie gekry en het daarna gespesialiseer in bakteriologie en doen navorsing in infeksiesiektes van diere en mense. Martie het ook 'n Honneursgraad, 'n Meestersgraad en Ph.D. Op 40 jaar was sy weer lus vir studeer en het 'n MBA gedoen.

Martie se vakgebied is mens- en diersiektes veroorsaak deur bakterieë. Sy het vir 16 jaar by Onderstepoort gewerk en daarna by die Mediese Navorsingsraad tot en met haar aftrede. By Ig. doen sy navorsing op tuberkulose, MIV/VIGS en COVID-19. Sy het 'n passie vir tuberkulose en die impak op die mens. Sy is 'n mikrobioloog in murg-en-been en bly verstom oor die wonderlike wêreld van mikro-organismes.

Afgesien van haar werk as navorsing het sy ook vir 'n paar jaar deelyds gedoseer vir Honneurs-studente, en het ook 'n pos as 'n buitengewone Professor by UP gehad. Sy het altyd gehoop dat sy met haar passie vir die wetenskap jonger mense kon inspireer om ook 'n loopbaan in die wetenskap te volg.

Martie hou van skryf, tot nou toe het sy in Engels wetenskaplike dokumente geskryf maar wil graag ook kinderstories in Afrikaans skryf. Martie is al 'n jaar by VLU-Wapadranttak en geniet dit bo verwagting. Sy hoop om vir die tak punte te verdien met kreatiewe skryfwerk. Een van haar lewensideale was om vir gestremde mense boek te lees en sedert verlede jaar lees sy een keer 'n week vir gestremde bejaardes. Haar ma en skoonma was kleremaaksters van formaat, hou self niks van naaimasjienwerk en lees veel eerder. Sy is ook 'n aspirant kunstenaar verf graag rose, met waterverf of op teëls met klei. Sy doen ook pottebakkerie en een van haar ideale is om aan 'n kunsuitstalling deelneem.

Martie was nog nooit 'n goeie kok nie maar hou daar van om met deeg en beslag te werk; dus bak-en-brou, met klem op brou. Sy erken ruitelik dat sy nie 'n koffiefynproewer is nie, as daar nie Ricoffy is nie sal sy eerder van dors omkom. Maar as dit by tee kom, is niks beter as blare-tee in 'n teepot wat met 'n siffie geskink word in 'n koppie en piering.

**Martie se motto: "Age is no barrier and the sky is not the limit".**

# WHY YOU SHOULD NOT GIVE FOOD OR MONEY TO VAGRANTS

## COMMUNITY & PERSONAL SAFETY

- Attracts more people to residential areas – increased loitering
- Potential for criminals to scout homes posing as vagrants
- Personal vulnerability when interacting with unknown visitors
- Risk of aggressive reactions if expectations aren't met

## PUBLIC HEALTH & ENVIRONMENT

- Lack of sanitation can spread bacteria and disease
- Leftover food and packaging increase litter and waste

## LONG-TERM IMPACT

- Handouts can enable substance use and perpetuate homelessness
- Reduces incentive to use shelters that offer medical, counseling, and job support
- Treats symptoms, not root causes (affordable housing, mental health services)

Consider safer, more effective ways to help: donate to shelters, support outreach programs, or contribute to local services that provide long-term solutions.



## VAN RIEBEECK

'n Baie interessante uitstappie na Kakiebos Vleismark, naby Rayton, het gesorg vir gesellige saamkuier en terselfdertyd ons kennis verbreed wat beesvleis en -snitte betref.

Die ervare blokman, Karel Pieterse het met 'n baie skerp mes in sy hand, elke snit van 'n bees tydens die demonstrasie prakties uit gewys.

'n Bees word gewoonlik in voorste kwart (voorkwart) en agterste kwart (agterkwart) verdeel.

**VOORKWART** (meer taai, maar baie geurig)

Hierdie dele werk harder en is dus taaiër en ideaal vir stadige gaarmaak.

- **Nek (Neck)** → Nekvleis (stowevleis, sop)
- **Skouer / Blad (Chuck /Shoulder)** → Bladvleis, skouerbraai, maalvleis
- **Bors (Brisket)** → Borsstuk (lekker vir pekelvleis of stadige gaarmaak)
- **Skouerskenkel (Shin)** → Skenkel (perfek vir sop of bredies)
- **Rib (Rib)** → Ribstuk, rib-eye (baie smaakvol, sagter deel van voorkwart)

**AGTERKWART** (sagter snitte vir braai en steaks)

Hierdie deel doen minder werk en dus is vleis sagter.

- **Lende (Loin)** → Lendeskyf, T-been, porterhouse steak
- **Filet (Tenderloin)** → Filet / beeshaas (die sagste vleis)
- **Boud (Rump / Round)** → Boudstuk, silverside, top-side
- **Dy (Hip / Sirloin)** → Sirloin steak (braaivleis gunsteling)
- **Agterskenkel (Shin)** → Skenkel (weer vir sop/ bredies)

**ANDER BEKENDE SNITTE**

- **F flank (Pensvleis)** → Flank steak
- **Plate / Ribplaat** → Kort ribbes
- **Stert** → Osstert (baie gewild vir bredies)

Voordat ons egter die uitstappie begin het, het 'n blink plan my skakelbeampte-brein beset. Ek het ons tak se LIEF-EN-LEEDBOEK saamgevat en almal gevra om iets neer te pen wat hulle geleer het en of hulle dit geniet het. ('n Mens moet mos maar altyd probeer om interessante bydraes aan die Overvaal Nuus te stuur!)

Hier volg 'n paar van die inskrywings:

Mariëtte Minderon:

Die blokman met sy skerp mes was 'n belewenis. Soos wat my broodmessie deur botter gly, het sy mes deur al die snitte van die agterkwart van die bees gegly. Terselfdertyd verduidelik hy passievol waarvoor elke snit gebruik kan word.



Dot Kruger:

Ek het so baie geleer vandag. Die ligging, kleur en verandering van die 'silverside' was insiggewend. Dit is 'n lieflike slaghuis met 'n groot verskeidenheid produkte.

Luitha de Jager:

Ek het lanklaas soveel nostalgie beleef van my Pa wat op die plaas jaarliks so met die vleis gewerk het!

Neva Kitching:

Die vleissnit-demonstrasie was baie leersaam en interessant. Geelvetbiltong is "anders" as gewone biltong omdat dit in 'n langer strook gesny word. Die kuier en eet saam met kosbare vriendinne was ook heerlik. Kakiebos Vleismark sal my beslis weer sien.

- Elizabeth Kendall, Skakelbeampte.



*Dot Kruger, Alda van der Merwe, Luitha de Jager, Marie van Deventer & Elize Jacobs*



*Isabel le Roux, Joan Prinsloo, Petro Joubert, Mariëtte Minderon & Rita van Niekerk*

*Drienie van Niekerk, Chrisna Steenkamp, Elma Jacobs en Elizabeth Kendall (agter)*



*Neva Kitching, Joan Prinsloo & Drienie van Niekerk.*

## LA FEMME



### INTERNATIONAL FEMALE RIDE DAY Saturday, 2 May 2026

At the beginning of May each year, we celebrate **International Female Ride Day (IFRD)**, a global movement that recognises and supports women in motorcycling.

This year, I once again had the opportunity to be part of the Gauteng

event at Grand Central Airport.

From the moment we arrived, the energy was unmistakable. Riders came in from all over Gauteng and the airport venue added something really special, a mix of excitement, connection and that shared passion we all understand.

Our adventure/off-road group, led by Morag Campbell and Chantel Van Heerden, started the day a little differently. We met at Prison Break Market for coffee and a proper catch up before heading out together. It was a relaxed start with good conversation, good coffee and a chance to connect before the ride.

From there we made our way through to Grand Central Airport. There were plenty of opportunities to connect with other riders who share the same love for riding. We also managed to grab a few great photos with a display bike and even a small aircraft.

For me, this is what makes events like IFRD so valuable. It's not just about riding but also about the people.

There was great music, prizes and a really positive energy throughout the day.



A big thank you to Jane-Leigh Pieterse from IFRD Gauteng, for putting together another successful and memorable event. I'll see you next year for sure.

- Donna Reid, Member

## BAPSFONTEIN

### MOEDERSDAG

Moedersdag is 'n spesiale dag waarop mense hul ma's bedank en eer vir alles wat hulle doen. Die moderne Moedersdag het in die vroeë 1900's in die Verenigde State van Amerika begin.

'n Vrou met die naam Anna Jarvis het die dag begin nadat haar ma oorlede is. Sy wou hê mense moes hul ma's waardeer terwyl hulle nog leef. Die eerste amptelike Moedersdag-viering was in 1908.

In 1914 het die president van die VSA, Woodrow Wilson, verklaar dat Moedersdag elke jaar op die tweede Sondag in Mei gevier moet word.

Vandag word Moedersdag regoor die wêreld gevier. Mense gee gewoonlik blomme, kaartjies, geskenke of spandeer tyd saam met hul ma's om dankie te sê vir hul liefde en opoffering. Moedersdag herinner ons daaraan om waardering te wys vir die mense wat ons versorg, ondersteun en liefhet - elke dag.

**KUNSMATIGE INTELLIGENSIE - KI** (AI - Artificial Intelligence) en tegnologie speel vandag 'n groot rol in mense se daaglikse lewens. Dit help ons om dinge vinniger, makliker en slimmer te doen.

Selfone, rekenars en slimtoepassings maak dit moontlik om met mense regoor die wêreld te kommunikeer. KI kan ook help om vrae te antwoord, tale te vertaal, foto's te verbeter en selfs motors slimmer en veiliger te maak.

In skole help tegnologie kinders om nuwe dinge te leer deur video's, aanlynklasse en opvoedkundige speletjies. In hospitale gebruik dokters tegnologie om siektes vinniger op te spoor en beter behandeling te gee.

Baie mense gebruik ook KI by die werk om tyd te spaar en take makliker te maak. Fabrieke gebruik robotte, winkels gebruik selfdiensbetaalpunke en boere gebruik tegnologie om vir beter oeste te sorg.

Tegnologie verander voortdurend en dit wys hoe vinnig die wêreld ontwikkel. Die belangrikste is om tegnologie te gebruik om mense se lewens beter en makliker te maak en het baie voordele maar dit is belangrik om dit verantwoordelik te gebruik. Mense moet steeds tyd maak vir familie, rus en regte menslike kontak.

- Mercia Coetzee, Skakelbeampte



## DIE VREUGDE VAN DUBAI



Ek het nooit kon dink dat berge van sand soveel beking kon inhou nie! Die woestyn is een van die eerste plekke waar ek wil wees (en oornag) as ek in Dubai is. Omdat daar juis niks is wat jou doelbewus wil vermaak nie, is die eenvoud van sand mooier as mooi. Dit bekruij jou, omarm jou en maak jou vry.

Hoewel die hele Dubai op sand gebou is en dus nie natuurlike plantegroei aanmoedig nie, het die Emirate nie op hulle laat wag nie en die wêreld se grootste natuurlike uitstalling van blomme net buite die stad gevestig. Die *Dubai Miracle Gardens* is 'n skouspelagtige prentjie van meer as 150 miljoen blomme uitgestal in reuse strukture, beelde, kastele en temas gedurende die winterseisoen. Die plante word in die skroeiende somer tydelik binnenshuis geplant. Die Smurfiedorpie is een van my kinders se gunsteling.

Vir die wat van opwinding hou, is Dubai in die aand feestelik geverf met 'n reënboogpalet van liggies. Die veelkleurigheid van die nagte skep 'n romantiese atmosfeer en nooi die besoeker om te kuier in 'n menigte van restaurante wat enigiets, van *plein vis en chips* tot *gastronomiese eksotiese disse* uit vreemde lande voorsit.

Wat my veral opval in Dubai, en ook in my kinders se huis, is die algemene gebruik van aflewering by jou voordeur! Hierdie diens is beskikbaar dwarsdeur die dag en nag en kos amper niks nie. My belewenis van talle pakkies wat sommer voor jou voordeur neergesit word, het my weer laat besef dat misdadig daar nie praktyk is soos hier nie. Kinders word ook baie hoog geag deur die Emirate en mishandeling word swaar gestraf. Van kinders gepraat, die fasiliteite vir kinders is buitengewoon en laat jou soms na jou asem snak.

Het jy al gehoor dat mens binnenshuis kan ski op (mensgemaakte) sneeu? Vir die Emirate is niks te groot of te duur om aan te pak nie! So spog een van die talle wêreldklas waterparke in Dubai, die *Aqua Waterpark* op Atlantis, met meer as 100 verskillende en futuristiese waterglybane vir *adrenalin junkies!* Hierdie waterwonder is gebou op die bekende Palm Jumeira, 'n reuse

mensgemaakte skiereiland in die vorm van 'n palmboom met talle luukse villas, vyfster hotelle en wit strande.

Dubai slaap nooit nie, en is sonder twyfel ook 'n kopersparadys. Ons Suid-Afrikaners sukkel maar met die wisselkoers wat tussen 4.6 Rand vir 'n Emirati Dirham is. Ek onthou nog die dae to die Rand sterker as die Dirham was en mense sakke vol klere, persiese matte, kombuisware en wat nog alles in Dubai gaan koop het om in SA te verkoop. Dié dae is nou verby en ons koop met die oë of besoek die vlooiemarkte waar winskopies volop is.

Ek kan bladsye skryf oor alles wat hierdie magiese stad bied, maar my belewenis van Dubai is altyd gekwalifiseer deur dankbaarheid en 'n bewuswees van vrede en vreugde om by my kinders te wees en my kleindogter te leer ken!

- Daniella Coetzee  
Van Riebeecktak



## KLEINFONTEIN

### ONTMOETING KONING CHARLES III

Rita Rorke, se dogter LETISHA BLACKMORE het na skool haar BIng graad Cum Laude verwerf en ontvang die prys vir die beste navorsingsprojek van die jaar. Sy begin haar loopbaan as ingenieur by Aurecon SA in die spoorweg-ontwerpspan. Met die aanmoediging en aanbeveling van haar Tukkies prof en die tegniese direkteur by Aurecon, kry sy geleentheid om 'n doktorsgraad aan die Universiteit van Southampton aan te pak.

Op 24 Februarie 2026 ontvang hierdie Universiteit se navorsingsgroep die **Queen Elizabeth Prize for Higher Education** vir hul bydrae en impak op nasionale en internasionale spoorwegkennis en -praktyk. Tydens hierdie geleentheid het Letisha ook die besondere voorreg gehad het om **HRM Koning Charles III** te ontmoet.

Wie sou kon raai dat hierdie plattelandse nooi van Rayton eendag hierdie eer sou beleef?

- Rita Rorke, Skakelbeampte



## KROONBLAAR

### TYD VIR FEESVIER



Op 11 April het ons 8 jaar oud geword. 'Vier lede van die Kroonblare het die dag by **Bernina Moot Pretoria** herdenk met 'n kursus om juwelesakkies te maak. Tydens ons daaropvolgende werksessie het al die Kroonblare saam verder fees gevier. Behalwe die verjaarsdag, vier ons toe ook al die trofees waarmee ons van die konferensie weggestap het.



*Bernina het 'n sjokoladekoek en drinkgoed voorsien om ons verjaarsdag te help vier.*



Kilnerpark het hierdie kwartaal soos besige bytjies hul takvergaderings, uitstappies en "Hartsmense" bestuif met blomme gemaak uit bodem van plastiekbottels, geleer om Swartwerk te doen en Huis Ebenhaeser se demensia bejaardes verwarm met komberse en breekgoed vir dié nuwe eenheid.

*Dalene Heckroodt (Skakelbeampte); Tersia (Matrone); Pieter (Bestuurder); Annette du Toit (Sekretaresse) en Ilse de Wet (Visevoorsitter) oorhandig die komberse en breekgoed aan die bestuur.*

- C Roberts, Voorsitter.

## KILNERPARK



## MEYERSPARK

### MENSE MET GESTREMDHEDE IN DIE ARBEIDSMARK.

Joey Stofberg, 'n lid van die tak, is die eienaar van Beefy Treats in Monumentpark. Sy gebruik mense met gestremdhede met groot sukses in haar besigheid .

Die besigheid verpak droë vrugte, neute, biltong, en-sovoorts. Dit word in sakkies verpak wat dan verseël en in grootmaat na verskillende instansies versend word .

Elke groep het 'n werkstasie wat 'n spesifieke kleur is, sodat produkte nie gemeng kan word nie. Daar is ook 'n groep wat van Pathways ('n sentrum vir kinders met erge kognitiewe en fisiese gestremdhede) af kom wat die naamplakkers van haar besigheid op elke pakkie plak.

Ons taklede het die voorreg gehad om Beefy Treats te besoek en eerstehands te sien hoe sy met haar mense werk, hul bemoedig en hul bemagtig om ook hul merk in die arbeidsmark te maak.

- Alta Barnard, Skakelbeampte



Marianne Wessels,  
Joey Stofberg  
(eienaar) en Christine  
Jooste, Voorsitter.

### SOSIALE MEDIA EN MENSEHANDEL!!

Gasspreker, Karen Menkveld van A21 A-Team Gauteng praat oor Sosiale Media en Mensehandel.

SKOKKEND, MAAR TOG SO BELANGRIK OM TE WEET.

Modern day slavery still Exists!!

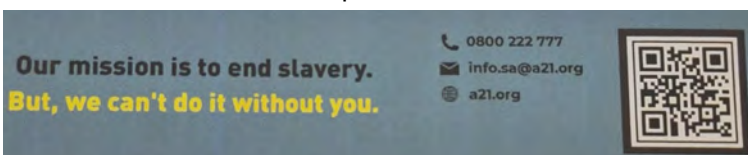
Saam kan ons dit verander.  
Wees ingelig en toegerus.  
Neem aksie teen Mensehandel 'Human Trafficking'.  
Rapporteer Mensehandel!!

KONTAK: A21 A-TEAM GAUTENG  
Karen Menkveld  
[Karen.m@team.a21.org](mailto:Karen.m@team.a21.org)  
0800 222 777

'No one person can do everything but everyone of us can do something'

- Christine Caine, A21 Chief Advocate

- Alta Barnard, Skakelbeampte.



### BAPSFONTEIN

Kuns help mense om te ontspan en van hul probleme te vergeet vir 'n rukkie. Wanneer iemand verf, teken, inkleur of iets kreatiefs maak, fokus die brein op die aktiwiteit eerder as op spanning en bekommernisse. Dit help die liggaam om rustiger te voel.

Kuns gee ook vir mense 'n manier om gevoelens uit te druk wat soms moeilik is om in woorde te sê. Baie mense voel beter nadat hulle geskilder, geskets of handwerk gedoen het.

Studies wys dat kreatiewe aktiwiteite stres kan verminder, bui verbeter en selfs selfvertroue opbou. Mens hoef nie perfek te wees of 'n kunstenaar te wees nie — die belangrikste is om die proses te geniet.

Selfs eenvoudige dinge soos inkleur, blaardruk, brei of kleiwerk kan help om die gedagtes rustig te maak en geluk te bring.

"Kunsskep is nie net mooi nie — dit is goed vir die hart en die siel."

- Mercia Coetzee, Skakelbeampte

**DROME KAN WAAR WORD**

Saartjie sit in die klein koffiewinkeltjie langs die bank waar sy vroër 'n afspraak gehad het. Sy drink die hoeveelste cappuccino terwyl sy weereens wonder of sy ooit haar droom om eendag self 'n koffiewinkeleienaar te wees, sal kan verwesenlik. Al die planne wat sy al gemaak het, faal telkens. Vroër die dag was sy by die derde bank met haar weldeurdagte besigheidsplan. Die bestuurder, met sy grys pak en blou das, het haar net so uit die hoogte aangekyk en gevra: "Dame, wat laat jou dink, jy, wat nog bitter jonk is, kan dit maak in die harde besigheidswêreld van vandag? Hy wou nie eers na haar weldeurdagte besigheidsplan kyk nie en het net summier nee gesê.



Nou sit sy hier en die trane is vlak. Die koffiewinkel eienaar Magda, 'n dame van in die 60, sien haar swaar gemoed en bring vir haar 'n snytjie koek. Saartjie en Magda kuier die hele middag terwyl Saartjie haar storie aan die eienaar vertel. Die dame luister aandagtig en sien die passie vir hierdie droom uit Saartjie straal terwyl sy verduidelik hoe die koffiewinkel sal lyk, wat sy sal bedien, hoe sy met die klante sal vriende maak en gesels.

Toe Saartjie klaar haar hartseer storie vertel het, praat Magda haar moed in en smee dat sy nie haar droom sal opgee nie. Want as God 'n droom so sterk in 'n mens laat groei, kan dit nie geïgnoreer word nie. Saartjie gaan huistoe, vol nuwe moed om, maak nie saak wat nie, nie op te gee op haar droom nie. Sy gaan dit verwesenlik met God aan haar sy, sy weet somer net.

Drie maande later ontvang sy 'n oproep van 'n prokureur wat dringend met haar wil vergader. Die nuus dat Magda, van die koffiewinkel, oorlede is, tref vir Saartjie hard. Sy het na hul eerste ontmoeting gereeld by dieselfde koffiewinkel gaan kuier. Sy en Magda het ure omgesels. Magda het haar baie raad gegee oor alles wat nodig is om 'n suksesvolle koffiewinkel te bestuur. Saartjie glo God het Magda op haar pad geplaas om haar voor te berei vir haar droom verwesenlikheid.

Die prokureur gee 'n brief aan Saartjie waarin Magda haar meedeel dat sy haar koffiewinkel erf. Jy sien, Magda het geen familie gehad nie en sy was besig om te sterwe toe Saartjie op haar pad kom. Magda het geglo Saartjie was die antwoord op haar gebede dat God die regte iemand sal stuur om haar geliefde koffiewinkel oor te neem, nadat sy geweet het sy het nie meer lank om te lewe nie. Drome kan waar word op maniere wat ons nooit self kon voorsien nie

- Adri du Plessis,

Skryfkonswenner by Pretoriastreekkonferensie, La Femmetak.

**DROME KAN WAAR WORD.**

"Alle leerlinge wat belang stel om by die Voortrekker Beweging aan te sluit, moet vanmiddag drie-uur op die netbalbane bymekaar kom". Ek sit voor in my klas en luister na die hoof se afkondiging oor die interkomstelsel. Ek voel somer 'n opgewondenheid in my.

Die middag kom ek uitasem by die huis aan en vertel my ma van my begeerte om 'n Voortrekker te word. Ewe vriendelik gee sy toestemming en drie-uur is ek terug by die skool. Ek word by die Eekhorinkie-span ingedeel. Ons offisier laat ons Voortrekkerliedjies sing en speletjies speel. Alles is tog te lekker!

My eerste uniform word aangekoop. Dit is 'n groen rokkie met 'n oranje nekdoek en 'n vilt hoed wat aan die een kant opgeslaan is. Daarmee saam kry ek 'n leer gordel waaraan 'n opgerolde tou en 'n knipmes hang. Ek dink baie seuns het net ter wille van die knipmes 'n Voortrekker geword!

Ons gaan kamp by Donkerhoek en slaap in tente. Saans sing ons by die kampvuur en hou kampvuurkonsert. Ek word een aand by die kampvuur as 'n Drawwertjie ingelyf. Uiteindelik is ek 'n volwaardige Voortrekker en geniet die Voortrekkerlewe.

My eerste skei ontvang ek met die afsluitingsfunksie aan die einde van die jaar. Dit is 'n materiaal-kenteken wat jy vir getroue bywoning ontvang en wat aan jou uniform vasgewerk word. Tydens die funksie kry tannie Lana, een van die dames-offisiere, haar twintigste skei! Ek kan my ore nie glo nie. Dit is waar my droom begin het...ek wil ook eendag met so baie diensjare pronk.

Op hoërskool word ek 'n Verkenner. Ons woon meer kampe saam met kinders van ander kommando's by. Ons maak nuwe vriende en na die kampe korrespondeer ons met mekaar. Ek gaan ook op see-kampe en 'n staptog in die Drakensberge. My skeie word meer.

Na skool word ek 'n offisier en geniet die wonderlike kameraadskap tussen die offisiere. Ek en my span kamp baie en gaan op verskeie toere. Ons sien pragtige plekke in ons land. Ek tree af, maar jaag nog steeds my droom na.

Ek kry sowaar 'n nuwe span en my kleindogter is deel van die span. Die hoogtepunt is dat hierdie span hul Presidentsverkenner-toekennings ontvang. Dit is die hoogste sport wat jy as Verkenner kan bereik.

Dit is weer tyd vir ons kommando se afsluitingsfunksie. Met trots stap ek verhoog toe en ontvang my ses-en-sestigste skei. My droom is bewaarheid, ek het sowaar vir tannie Lana verby gegaan. Nou kan ek maar uittree! Saam met die blydskap is daar onverwags ook hartseer: Dit het tyd geword om die Voortrekkers te groet...

Ja, 'n droom wat in 'n kinderhart gebore is, het waar word!

- Louna Coetzee,  
Wapadranttak, (Derde plek behaal tydens Pretoriastreekkonferensie)



Die Voortrekkers

## TONY PARK

Tony Park, Overvaal skrywer van die jaar, is in 1964 in Taupō, Nieu-Seeland gebore. Hy trek saam met sy gesin na Australië toe hy drie jaar oud is. Hy word groot in Campbelltown, Suid-Wes Sydney, waar hy openbare skole bywoon. Hy studeer ook aan St Gregory's College waar hy as dux-leerling bekroon word. In sy eie woorde, het hy akademies baie goed gevaar aan 'n skool wat meer bekend was vir Rugby liga, waarin hy nie uitblink het nie. Hy skop sy universiteitstudies na 'n paar jaar op waarna hy 'n joernalistieke kadetskap by 'n weeklikse koerant, "The Glebe and Western", volg.

Hy het 'n interessante loopbaan by verskeie uitgewers maar ook 34 jaar dienstydperk in die Australiese Weermag se Reserwemag, insluitende ses maande in Afghanistan in 2002 as Openbare Skakelbeampte van die Weermag.

In hierdie artikel word egter op sy skrywersloopbaan gefokus:

**Nie-fiksie:** Hy is die outeur of mede-outeur van 6 nie-fiksie boeke:

- Part of the Pride: My Life Among the Big Cats of Africa, met Kevin Richardson;
- War Dogs, met Shane Bryant;
- The Grey Man, met John Curtis;
- Bush Vet, met Dr Clay Wilson;
- Courage Under Fire, met Daniel Keighran;
- No One Left Behind, met Keith Payne

**Fiksie:** Tony Park is die outeur van 19 romans wat almal in Afrika afspeel. Dié boeke kan ingedeel word in 5 reeks/verbonde boeke. Sommige boeke val in meer as een reeks, terwyl daar 5 heeltemal onverbonde boeke is. Dit is nie nodig om die boeke in óf reeks óf volgorde te lees nie, maar volg-orde kan 'n invloed hê op die ontwikkeling van karakters.

Die 5 onverbonde boeke is:

- Far Horizon, 2004
- Ivory, 2009
- The Prey, 2013
- Ghosts of the Past, 2019
- The Protector, 2024

Die Sonja Kurz-reeks, handel oor 'n tawwe oud-huursoldaat, Sonja Kurz. Sy is een van die lesers se mees gewilde karakters. Dié reeks/verbonde boeke is:

- The Delta, 2010
- An Empty Coast, 2015
- The Cull, 2017
- Last Survivor, 2020

### The Pride, 2022

Die Zimbabwiese sage se 2 boeke volg die verhale van die Bryant-, Ngwenya- en Quilter-Phipps families:

- African Sky (2006) speel af in 1943, gedurende WWII.
- African Dawn (2011) volg die families van 1959 tot die hede.

**Die Jed Banks-reeks** handel oor die karakter Jed Banks, 'n VSA Spesiale Magte-soldaat en 'n CIA-agent. Hy is die hoofkarakter in:

- Zambezi, 2005
- Scent of Fear, 2018, maar duik ook op uit die skadu's in:
- Red Earth, 2016.

Die Shane Castle-reeks: Shane is 'n gebore Zimbabwiër wat na sy geboorteland terugkeer na 'n beroep in Australië as SAS-soldaat. Hy sluit by die oorlog teen stropery aan. Hy is die hoofkarakter in:

- Safari, 2007 en verskyn ook as 'n gehuurde skutter in:
- Red Earth, 2016

Speurder Sannie van Rensburg-reeks: Sannie van Rensburg is dié karakter wat die meeste voorkom in Tony Park se boeke. Sy is onverskrokke, braaf en slim. Sy is aanvanklik die hoofkarakter in:

- Silent Predator, 2008, maar maak haar verskyning, as ondersoekbeampte, in:
- Dark Heart, 2012
- The Hunter, 2014
- Red Earth, 2016
- The Cull, 2017
- Captive, 2018
- Blood Trail, 2021
- Vendetta, 2023 en in die nuutste boek:
- Die By the Sword, 2025

### Tony Park se verbintenis met Afrika:

Tony en sy vrou, Nicola, besoek Afrika die eerste keer in 1995 as toeriste. Dit was bedoel om 'n een-maal-in-'n-leefyd besoek te wees, maar hulle het verlief geraak op die kontinent se wildlewe, natuurskoon en mense. Volgens Tony het hulle iets ingesem of gedrink, of iets het hulle gebyt, want gou-gou was hulle verslaaf aan Afrika!

Sedert die eerste besoek het hulle jaarliks teruggekeer, behalwe in 2002 toe die Australiese Weermag hom op 'n "all-expenses-paid-vacation" na Afghanistan gestuur het. Tydens hulle derde besoek in 1998 skryf hy die manuskrip van sy eerste boek, "Far Horizon". Sedert daardie tyd, spandeer Tony die helfte van elke jaar in Afrika, meeste van die tyd in Suid-Afrika, waar hulle 'n huis besit op die rand van die Nasionale Krugerwildtuin.

Hy is betrokke by geregistreerde liefdadigheidsorganisasies wat ook verskeie wildlewe organisasies insluit, onder andere die SANPARKE ere-veldwagters.

### Was jy altyd van plan om boeke teen Afrika se agtergrond te skryf? Nee. Ek het my voltydse werk as openbare skakelbeampte in 1996/97 bedank om 'n boek te skryf. Die eerste poging was onsuksesvol. In 1998 besluit my vrou sy wil 'n breek neem van haar werk. Ons koop toe 'n Land Rover, verskeep dit na Engeland, vanwaar ons die eerste, uitgebreide toer van Afrika doen. Ek het die handboek van hoe om 'n boek te skryf tydens daardie vier maande weggegooi. Insteede daarvan om 'n vaste storielyn te hê, het ek die storie opgemaak soos ek aangegaan het.

### Waarvan hou jy as persoon?

Anders dan skryf, hou ek van lees, (alle skrywers hou van lees!) Ek hou van "jukeboxes" (ek het twee), Land Rovers (ek het drie), bier, hardloop (wat ek moet doen as gevolg van die bier), reis in Afrika en fotografie van wildlewe. Ek hou ook daarvan om te sing op partytjies! Ek sing aaklig, maar ek is goed om liedjies se lirieke te onthou!

### Hoe lyk jou toekoms in Suid-Afrika?

Ek en my vrou het aansoek gedoen om burgerskap in Suid-Afrika.

- Ina Bierman, Wapadrant

*(Tony is tans een van die moniteringspersone oor die herstel van die skade in die Krugerwildtuin se spandering - Red)*

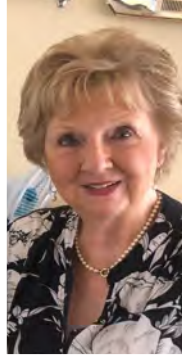


## LIDMAATSKAPTOEKENNINGS:

Onder: Marié Scott 55 jaar, Lorette Prins 63 jaar en Rosemarie Botha 50 jaar (al drie van Lentetak) en Enna Oosthuizen 40 jaar, Roodepoort



Links: Malinda Raats, voorsitter van Roodepoort en Lizette van Aardt, gaskunstenaar.



Tema vir rangskikking: Koolkoppret.



Esta Veldsman, Enna Oosthuizen en Annemarie le Roux (Roodepoort).



Onder: Nuwe bestuur vir WWR: Barbara Nell, Overvaal president, Malinda Raats (Roodepoorttak) visevoorsitter, Adri van Niekerk, uittredende voorsitter en Salomé de Jager, nuwe streekvoorsitter.



Saalversiering

## LENTE - 'n WENSPAN BY KONFERENSIE



### Eersteplekweners:

Aaltjie Charters, Anneke Maurer, Janine Scheepers, Sonia Mouton, Yolandi vd Bergh, Anjeanette Venter, Sharné Preorius & Margaret Peters.

Inlas: Eugenie Horn en Nelia Lenz



### Tweedeplekweners:

Marlene Joubert, Esther Spies, Helene Lombard, Marietjie Roux, Margaret Peters.

Inlas: Annatjie Smith. Eugenie Horn pas ook hier in.



### Derde pryse:

Annalene Kapp, Helene Lombard, Sonia Mouton, Aaltjie Venter, Anneke Maurer Margaret Peters (voorsitter)

Inlas: Sharné Pretorius. Eugenie Horn pas ook hier in.



23 lede van Lentetak het die konferensie bygewoon. Onder leiding van Anneke Maurer se aanmoediging, neem die tak aan al die afdelings deel behalwe vir een (Breiwerk: beginner handskoen) en spog met die volgende pryse:

- Tak met die hoogste konferensiepunte (3 248),
  - Tak met die hoogste kongrespunte (2 966)
  - Algehele takwenner (6 214)
  - Lid met die hoogste punte: Margaret Peters (673) met Anneke Maurer in die tweede plek (661)
  - Lid met die hoogste punt vir 'n artikel op die Konferensie: Yolandi van den Bergh 96%
  - Senior (75+) lid met die hoogste totale punte Helene Lombard (421)
- Analéne Kapp, Skakelbeampte



Bo: Lid met hoogste punt vir 'n atikel: Yolandi vd Bergh - Koffiekuns



Links: Lid met hoogste punt in Konferensie: Margaret Peters

## SOOS 'N TUIN, SO OOK ONS LEWENS

Daar is iets besonder aan 'n tuin. Dit vra nie perfeksie nie - net 'n bietjie aandag, tyd en liefde. En dalk is dit presies hoe ons lewens ook werk.

Ons almal het dae wat voel soos droogtes, waar niks regtig wil groei nie. En dan is daar weer seisoene waar alles blom en maklik voel. Dis deel van die proses. 'n Tuin leer 'n mens om geduldig te wees - om aan te hou sorg, selfs wanneer jy nog nie die resultate sien nie.

Ons weet ook hoe vinnig onkruid kan oorneem as jy dit los. In ons eie lewens gebeur dit ook: stres, bekommernisse en negatiewe dinge kan maklik insluip. Maar met 'n bietjie aandag en eerlikheid kan ons dit weer regstel en plek maak vir dit wat goed en mooi is.

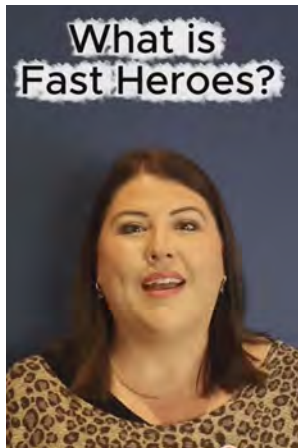
Die SAVLU-roos herinner ons nie aan 'n perfekte blom nie, maar aan die liefdevolle hande wat dit versorg. Dis in daardie daaglikse, eenvoudige omgee waar die ware waarde lê.

Miskien hoef ons nie alles perfek te hê nie. Miskien moet ons net aanhou plant, aanhou water gee, en vertrou dat daar weer blomtyd sal kom.

- Ronel de Greeve, WWR Streekskakelbepampte



## RIDDERSPORE



What is Fast Heroes?

### FAST HEROES SOUTH AFRICA

Renata van der Merwe is the national coordinator for the Fast Heroes program in South Africa and in Namibia. Fast Heroes at its core is a life skills enhancing awareness program regarding stroke. We are aiming to teach foundation phase learners what the signs and symptoms of stroke are and what the emergency number is to dial in that occasion. The aim is for children to take that information home to share it with their loved ones so that we get clever families and not just clever children.

lies and not just clever children.

The problem that fast heroes was aiming to solve, that patients get to the hospital's too late when they have strokes. Time is crucial, it's essential for the stroke patient to get to the appropriate hospital as quickly as possible. The reason why we're teaching young learners is because they are the ones staying with grandparents, family members and neighbour next door. What happens if those ones get a stroke? Those patients need to get to the hospital as quickly as possible and by teaching these learners that fast heroes are programmed, they know what to do in that emergency to get the patient to the hospital as quickly as system.

To Register your school go to <https://za-en.fastheroes.com>

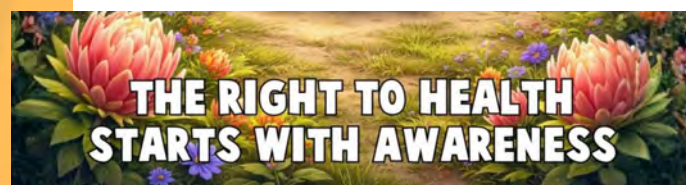
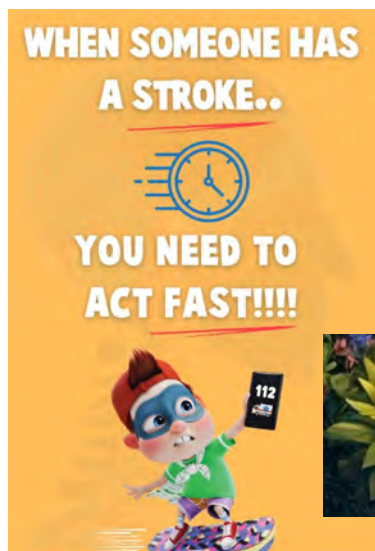
You can go and check out their Facebook page Fast Heroes South Africa

Here are some tips:

**Know the Signs! Act fast!** Dial: 112

- F** – FACE DROOPING
- A** – ARMS WEAKNESS
- S** – SPEECH IMPAIRMENT
- T** – TIME

- Leonie Calitz, Skakelbeamppte



## KRUGERSDORP

### KUIER EN KLETS EN PANNEKOEK

Na 'n baie suksesvolle, verrykende Kuier en Klets-oggend van Overvaal VLU waartydens ons kon konsentreer, fyn motories uitgedaag is, kon lag, gesels en nuwe tegnieke leer is ons geïnspireerd huis toe – nie om te ontspan nie maar voorskote aan te sit en mengers in die hand weer op te daag... Daar is vinnig liters pannekoekdeeg aangemaak vir ons pannekoekstalletjie die volgende dag,

Vroeg Saterdagoggend het ons by Florida Hoërskool opgedaag vir hul skiettoernooi waar tafels, panne en die gasstofies uitgepak is. Dit was 'n heerlike kuieroggend vol lag, pannekoekbak en saamwerk, terwyl ons ook ons vriendskapsbande versterk het.

Teen net na 12 uur is die laaste pannekoek verkoop en kon ons terugkyk op 'n baie suksesvolle fondsinsameling. Die ekstra fondse wat ingesamel is, sal aangewend word om ons lede te help om die Kongres by te woon.

- Bydrae deur Gerda Joubert & Henriette du Toit

*Regs: Elize Helberg  
Botha & Tina Smit*



*Regs: Hendi Joubert, Adri van Niekerk & Henriette du Toit*



## FAIRLAND



*Sulke oulike goedjies - kan bladsye vol maak!*



### AMIGURUMI

Janine Scheepers is werklik 'n pragtige vrou en 'n kosbare deel van die tak. Sy is vriendelik, saggeaard en altyd bereid om te help. Haar talent vir amigurumi is besonders - sy maak die mooiste handwerk en deel dit met soveel liefde. Janine het 'n hart om ander te leer en te inspireer, en sy gebruik haar gawes om 'n verskil te maak in ander se lewens.

- Zaria Olivier, Skakelbeampte

*Janine Scheepers met Edna Bester regs*



## LENTE

**Alette's Beskuit** is 30 jaar gelede vanuit Alet Venter se kombuis begin. Dit het spoedig uitgebrei na die motorhuis, 'n toegeruste huis, 'n fabriek in Honeydew, tot eindelijk by die reuse gemeganiseerde fabriek in Cosmo City. 'n Gekoesterde familieresep, kwaliteit, passie en deursettingsvermoë het hierdie klein begin in 'n geliefde en bekende Suid-Afrikaanse handelsmerk verander.

November 2025 is daar oorgeskakel na die Rondo Line uit Switzerland om aan die groeiende behoefte vir groter produksie te voldoen. Alles, behalwe die snyery en die pak, word deur die moderne meganisering gedoen. Hoewel Alette's beskuit regoor Suid-Afrika asook Namibië versprei word, word al die beskuit in hierdie fabriek geproduseer, verpak en versprei. Alette's Beskuit is gereedelik beskikbaar by Checkers, PicknPay, Dischem landwyd asook Jasmyn.

Beskuit word in die dag gebak en in die nag gedroog. Al die bestanddele word noukeurig afgemeet en op die rekenaar ingelees sodat daar te alle tye 'n oorsig kan wees van die voorraad en watter soort beskuit vir die dag gebak moet word. 'n Voedselwetenskaplike moet die resepte vir grootmaat aanpas en die hele tyd meet-en-pas vir die regte gewig. Die neut- en of sonneblombeskuit word laaste gebak nadat alles skoongemaak en gesteriliseer is.

Grootskaalse bakkerij vereis verbysterende hoeveelhede:

- 40 ton margarine per maand
- 45 000 eiers (in vloeistofvorm) per maand
- 34 ton suiker per maand,
- 34 ton meel per week.
- 350 000 pakkies beskuit per maand.

Nuwe geure word gereeld ontwikkel om relevant te kan bly in 'n kompeterende mark waarvan 'double bran, breakfast bran, ginger, reduced sugar/sugar free, fruit and seed', die nuutste is.

Dit was 'n ongelooflike inspirerende en aangename uitstappie. Ons is hartlik ontvang deur Waltraut Bothma, ons baie bewaarde en geduldige toergids. Na die begeleide toer is ons bederf met heerlike warm-uit-die-oond mosbolletjies en koffie. Elke dame is nog verder bederf met 'n lieflike geskenk-pakkie!

Aanhaling uit Alette's Rusks webwerf: *Alet has built this business on the back of kindness, uncompromising quality and grace.* Voorwaar 'n inspirasie vir ons almal vir die VLU studierigting: *Vrou van vandag.*

- Analéne Kapp, Lentetak



1. Die dames van Lentetak
2. Bestanddele vir een baksel
3. Esther (voor) en Sulette Spies by 250kg deeg
4. Die Rondo Line in werking. Die mengbak word in n hyser vervoer tot bo-op die deegtreger
5. Mosbolletjies reg vir oond toe gaan
6. Die oonde
7. Beskuit is gereed
8. Snyery word met die hand gedoen
9. Blitsvinnige toe- en vasdraai
10. Pecanbeskuit: die beste verkope
11. Dankie: Margaret Peters aan Waltraut Bothma

## DIE WÊRELD VAN ROSE: 'N KYKIE NA LUDWIG'S ROSES

In die hart van Suid-Afrika se tuinboubedryf staan Ludwig's Roses as 'n ware simbool van passie, vakmanskap en skoonheid. Vir baie tuinliefhebbers is dit nie net 'n plek om plante te koop nie, maar 'n bron van inspirasie waar die liefde vir rose tot lewe kom.

Die storie begin by Ludwig Taschner, 'n internasionaal erkende rooskenner wie se visie en toewyding 'n groot rol gespeel het in die ontwikkeling van moderne roosverbouing in Suid-Afrika. Met jare se ervaring en 'n diep begrip van plante, het hy daarin geslaag om 'n kwekery te bou wat vandag as een van die grootste en mees gerespekteerde in die suidelike halfrond beskou word. Wat Ludwig's Roses besonders maak, is hul fokus op gehalte en aanpasbaarheid. Suid-Afrika se klimaat kan uitdagend wees, maar deur noukeurige seleksie en ontwikkeling bied hulle roosvariëteite wat gehard is en goed floreer in plaaslike toestande. Dit beteken selfs beginner-tuiniers kan sukses ervaar en hul tuine vul met gesonde, blomryke plante.

Besoekers aan die kwekery, geleë naby Pretoria, word verwelkom deur 'n asemrowende verskeidenheid kleure, geure en vorms. Die uitgestrekte roostuine bied nie net 'n visuele fees nie, maar ook 'n rustige ontsnapping uit die alledaagse gejaag. Dit is 'n plek waar mense stadig stap, diep asemhaal en weer kontak maak met die natuur. Nog 'n unieke kenmerk van Ludwig's Roses is die betekenisvolle name wat aan hul rose gegee word. Elke roos dra 'n storie - of dit nou geïnspireer is deur 'n persoon, 'n emosie of 'n spesiale geleentheid. Hierdie persoonlike aanslag maak dat elke plant meer as net 'n blom is; dit word 'n simbool van herinneringe en gevoelens.

Benewens hul indrukwekkende versameling rose, speel Ludwig's Roses ook 'n belangrike opvoedkundige rol. Hulle voorsien tuiniers van kundige advies, produkte en praktiese wenke om sukses te verseker. Van snoei tot bemesting, hul kennis help om selfs die eenvoudigste tuin in 'n blomparadys te omskep. Uiteindelik is Ludwig's Roses meer as net 'n kwekery - dit is 'n viering van skoonheid, toewyding en die tydlose bekoring van die roos. In elke blom lê daar 'n storie, en by Ludwig's Roses kry daardie stories die kans om ten volle te blom.

- Zaria Olivier, Skakelbeampte, Fairlandtak



Yvette Bezuidenhout van Ludwig's rose.

## SAVLU-ROOS

Vele lede weet nie eers van die bestaan van hierdie roos nie en staan verbaas om dit by Ludwigs Roses raak te loop. Daar is soveel variëteite by Ludwigs, dat dit amper toevallig is as 'n mens dit raaksien. Daar is wel katalogusse beskikbaar maar soos die spreekwoord sê: onbekend maak onbeminde.

Tydens die spoggeleentheid van SAVLU 80 jaarviering het Ludwig Tashner die roos wat hy gekweek en na die SAVLU vernoem het, amptelik daar bekend gestel en aan die VLU oorhandig.

Dit word beskryf as:

**'SAVLU Hybrid Tea Rose** (a cross between hybrid perpetual roses and tea roses, hence the name "hybrid tea").

*The sturdy hybrid tea bush is producing long lasting cut flower quality stems and blooms.*

*The colour is a vibrant red, brought alive with silver flowing over the red on the reverse of the petals. With its vigorous, uniform growth and willingness to re-sprout it is also an excellent bedding variety growing between hip and shoulder height.*

The flowers display a vibrant red, enhanced by silver tones flowing over the reverse of the petals, creating a striking visual effect. With vigorous, uniform growth and a natural ability to re-sprout, this rose also excels as a bedding variety, reaching hip to shoulder height and bringing enduring beauty to any garden.

The silver coloured reverse on this red rose makes it stand out. It is a super cut rose, ideal for cutting your own long stem blooms for the vase. Large buds unfold into perfectly distinct spiral shape, symmetrical, full blooms that last for a long time. This sturdy Hybrid Tea rose combines elegance with practicality. The bush produces long-lasting blooms on strong, cut-flower quality stems, perfect for vases or exhibition.

It needs full sun (at least six hours of direct sunlight per day), moderate watering, monthly feeding and needs to be pruned every winter. They require regular care to thrive. They prefer well-drained soil enriched with organic matter and should be planted in a sunny location that . The leaves are dark green and glossy. It blooms throughout the growing season, producing an abundance of flowers.'

Om 'n nuwe roos te kweek, is 'n tydsame proses en die belegging daarin beloop baie. Besluit gerus op hierdie roos en vertel vir Ludwig dat jy 'n VLU-lid is. Hy sal dit waardeer.

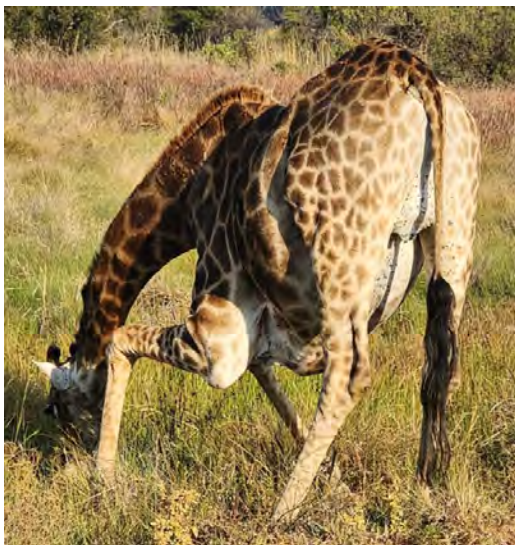
Ek moes my roos op 'n perseel agterlaat, maar kan getuig dat dit standhoudend pragtige sterk blomme voortbring.

- Tina Ainslie



## DIE KAMEELPERD

Dit is van die grootste soogdiere van alle diere. Die bulle en koeie word herken aan die horings op hulle kop. Die bulle se horings is glad en die koeie s'n het swart haartjies op die punte. Hulle kan tot 1000 kg weeg en het 'n lengte van 5 meter. Hulle het sewe nekwerwels wat dieselfde aantal is as 'n mens s'n en hulle tonge is 50 cm lank. Hulle eet 30 kg blare en drink net een keer per dag water, 40 liter op 'n keer. Die koeie is dragtig vir 15 maande en die kalfie weeg ongeveer 60 kg by geboorte.



*Foto van 'n kameelperd wat water drink is geneem in die Dinokeng natuurreservaat deur Gundi du Toit*

Tong in die kies (Oorsprong onbekend)

### A SENIOR'S VERSION OF FACEBOOK:

For those of my generation who do not, and cannot, comprehend why Facebook exists, I am trying to make friends outside of Facebook while applying the same principles.

Therefore, every day I walk down the street and tell passers-by what I have eaten, how I feel at the moment, what I have done the night before, what I will do later and with whom.

I give them pictures of my family, my dog and of me gardening, taking things apart in the garage, watering the lawn, standing in front of landmarks, driving around town, having lunch, and doing what anybody and everybody does every day.

I also listen to their conversations, give them "thumbs up" and tell them I "like" them.

And it works just like Facebook. I already have four people following me: two police officers, a private investigator, and a psychologist.

- Zelda Stroebel,  
Skakelbeampte, De Wildt

## PUBLIC LIBRARIES IN FINLAND

In Finland, public libraries are expanding far beyond bookshelves - now offering tools that help stitch lives together, quite literally.

Across several cities, sewing machines have become part of the standard lending catalogue, allowing low-income visitors to repair clothes instead of throwing them away. These aren't tucked into obscure corners but placed in bright, welcoming craft zones where visitors can sit, sew and save.

The machines are free to use and require no special registration. Alongside there are boxes of donated fabric, thread spools, scissors, and pins - everything needed for basic mending or light tailoring. Librarians sometimes offer tutorials or printed guides, helping first time users fix zippers, shorten sleeves, or reinforce worn-out seams.

For many, these stations offer more than clothing repair. They become quiet spaces of focus, creativity, and pride. Visitors leave not just with stitched garments but a renewed sense of resourcefulness. Some even return with friends, teaching one another how to sew or create small upcycled items from scratch.

This initiative fits within Finland's broader culture of sustainability, where reuse is valued and waste are carefully avoided. By making tools accessible to everyone, libraries are redefining their purpose - turning from knowledge hubs into hands-on sanctuaries of practical living.

With each stitch made in these shared spaces, Finland proves that mending doesn't just restore fabric - it strengthens the threads of community.

- Facebook

strengthens the threads of community.

[#MendNotWaste](#) [#LibraryOfThings](#)  
[#SewingForAll](#) [#fblifestyle](#)



**Finland's libraries lend sewing machines so low-income visitors can mend clothes instead of discarding them.**

“Wie van julle het vandag al rooibos gedrink?”

“En wie het grootgeword met rooibos vir alles – maagpyn, slegte slaap, tandekry, stres?”

Rooibos is nie net tee nie – dis 'n erfenis, 'n troos en 'n tradisie.

### 'n Kort Geskiedenis van Rooibos

- Rooibos groei net in Suid-Afrika, hoofsaaklik in die Cederberg
- Die Khoi- en San-gemeenskappe was die eerstes wat dit gebruik het
- In die vroeë 1900's is dit “herontdek” en begin verbou
- Tydens oorlogsjare het rooibos gewild geword toe swart tee skaars was

Vandag word rooibos wêreldwyd uitgevoer — maar bly uniek Suid-Afrikaans

“Rooibos is soos ons mense – gehard, eenvoudig, maar vol karakter.”

### DIE STORIE

Die storie van rooibos – 'n rooi draad deur tyd.

As jy vroegoggend in die Cederberg sou staan, nog voor die son behoorlik sy kop oor die berge uitsteek, sal jy iets besonders opmerk. Die lug is stil. Nie daardie lawaaierige stilte van 'n stad nie, maar 'n diep, eerlike stilte. En tussen die klippe en sand, waar min ander plante dit waag om te groei, staan rooibos. Nie indrukwekkend nie. Nie pronkerig nie. Net daar. Stewig. Geduldig.

Rooibos groei net hier. Nêrens anders in die wêreld nie. Nie in Europa nie, nie in Asië nie, nie in Amerika nie. Net in Suid-Afrika. Veral hier, in die Cederberg, waar die grond arm lyk, maar die natuur wys dat rykdom nie altyd met die oog gesien kan word nie.

Lank voor daar paaie, plase en heinings was, het mense reeds hierdie plant geken. Die Khoi- en San-gemeenskappe het die land anders gelees as wat ons vandag doen. Hulle het nie boeke gehad nie, maar hulle het die natuur verstaan. Hulle het geweet watter plante voed, watter genees, en watter met respek hanteer moet word.

Hulle het rooibos gepluk, fyngekap en in die son laat lê. Hulle het dit gedrink om hul liggame te versterk, hul mae te kalmeer en hul kinders te troos. Vir hulle was rooibos nie 'n produk nie. Dit was deel van die lewe. Deel van oorlewing. Deel van sorg.

Maar soos soveel kennis van inheemse mense, het hierdie wysheid stilweg op die agtergrond geskuif toe ander verhale begin oorheers het. Rooibos was daar, maar dit was amper vergete. Net nog 'n plant tussen baie ander.

Totdat iemand weer mooi begin kyk het.

In die vroeë 1900's het mense begin opmerk dat hierdie rooi bossie anders is. Dat dit nie net 'n plaaslike gebruik is nie, maar iets met moontlikhede. Daar is begin eksperimenteer. Begin leer. Begin verbou. Nie maklik nie — rooibos laat hom nie sommer tem nie. Hy groei net waar hy wil. Hy luister nie na elke mens nie.

Maar stadig, met geduld, het boere en gemeenskappe begin verstaan hoe om saam met die plant te werk, nie teen hom nie. Rooibos het begin beweeg — eers van die berge af, toe na kombuise, toe na winkels.



En toe kom die oorlogsjare.

Tye van skaarsheid het oor die wêreld gespoel. Skepe het nie gekom nie. Goedere het opgedroog. Swart tee — daardie alledaagse luuksheid — was skielik nie meer beskikbaar nie. En toe onthou mense weer van rooibos.

Wat eers 'n plaasvervanger was, het vinnig iets op sy eie geword. Mense het ontdek rooibos is sag op die maag. Dit hou jou wakker sonder om jou senuweeagtig te maak. Jy kan dit vir kinders gee. Vir siekes. Vir ou mense. Jy kan dit soggens drink en saans ook.

In baie huise het rooibos nie net in die kas gestaan nie — dit het op die stoof gebly. Dit was altyd reg. 'n Ketel wat prut. 'n Koppie wat wag.

Met tyd het rooibos 'n vaste plek ingeneem in Suid-Afrikaanse huishoudings. Dit was daar wanneer iemand siek is. Wanneer iemand hartseer is. Wanneer daar kuiermense kom. Wanneer daar niks anders is nie.

En stadig maar seker het die wêreld ook begin kennis neem.

Vandag word rooibos wêreldwyd uitgevoer. Dit staan op rakke in lande wat nog nooit van die Cederberg gehoor het nie. Dit word gedrink in stede waar mense nie weet hoe warm ons somers raak of hoe hard die grond hier kan wees nie.

Maar tog — al reis rooibos ver — bly sy wortels hier.

Want rooibos dra iets van ons storie saam. Van uithou vermoë. Van eenvoud. Van aanpasbaarheid. Hy vra nie baie nie, maar hy gee volop.

En dalk is dit hoekom rooibos so na aan ons harte lê. Want as jy mooi dink, is rooibos baie soos ons mense.

Ons het geleer om te oorleef waar ander nie kon nie. Ons het geleer om met min baie te maak. Ons dra geskiedenis in ons liggame en stories in ons hande. Ons is nie altyd luid nie, maar ons is standvastig.

Rooibos is soos ons mense – gehard, eenvoudig, maar vol karakter.

En elke keer as ons 'n koppie skink, skink ons nie net tee nie. Ons skink herinnering. Ons skink erfenis. Ons skink 'n storie wat steeds aangaan.



(Kyk op Bl. 45. vir 'n resept)

Rooibos

## Medisinale & Gesondheidsvoordele

Rooibos is:

- Kafeïenvry – ideaal vir kinders & aandtee
- Ryk aan anti-oksidente
- Sag op die maag
- Kan help met:
  - o Spysvertering
  - o Velprobleme (uitslag, ekseem)
  - o Stres en slaapprobleme

## Tradisionele gebruike

- Rooiboswater vir babas
- Afgekoelde rooibos as gesigspoelmiddel
- Rooibos vir verkoue en griep  
“Dis nie ’n wondermiddel nie – maar dis ’n wonderlike ondersteuner.”

## Alledaagse en Verrassende Gebruike van Rooibos

Meer as net tee:

- Rooibos-ystee
- Rooibos in koekies en beskuit
- Rooibos vir marinades (vleis sagmaak)
- Rooibos-bad vir vel en ontspanning
- Rooibos as natuurlike kleurstof vir lap, wol en papier

## Laaste gedagte

“Rooibos verbind geslagte – van ouma se ketel tot vandag se kreatiewe hande.”

- Mara Swanepoel, Skakelbeampte, Visarende



## 18 Medicinal Health Benefits Of Rooibos (Aspalathus linearis) - Agric4Profits

See this article for a wealth of more information. - Ed

## CHICKEN AND ROOIBOS TRAY BAKE



Serves 4 – 6

An easy supper idea that’s also good for you – that’s what this recipe is all about. Proudly SA Rooibos is a wonderful cooking liquid as it’s full of flavour and goodness. When using this instead of a shop-bought sauce or marinade, you know that there are no artificial ingredients in the meal. Most importantly for those with diabetes, there is no added sugar included. The natural sweetness from Rooibos is perfect to use with other ingredients like lemon and herbs. Another reason why diabetics should enjoy Rooibos on a regular basis, is that it assists with maintaining glucose levels, as it stimulates the secretion of insulin in the pancreas.

### Rooibos marinade

- 250 ml (1 cup) strong Rooibos
- 45 ml (3 tbsp) olive oil
- 60 ml (¼ cup) lemon juice
- 60 ml (¼ cup) balsamic vinegar
- 15 ml (1 tbsp) finely grated lemon rind
- 10 ml (2 tsp) cumin seeds or 15 ml (1 tbsp) ground cumin
- 45 ml (3 tbsp) fresh thyme leaves

### Chicken

- 8-10 chicken portions, excess fat removed
- 2 onions, cut into wedges
- 300 g cauliflower, cut into florets
- 200 g baby tomatoes, whole
- 6 baby marrows, diagonally sliced
- 2 cloves of garlic, thinly sliced
- salt and pepper
- extra fresh thyme sprigs for garnish

1. Preheat the oven to 180 °C.
2. **Rooibos marinade:** Mix all the marinade ingredients together. Keep a third of the mixture aside to serve as a salad dressing.
3. **Chicken:** Place the chicken and veggies in a large bowl. Pour the remaining marinade over the chicken and veggies and toss well to coat all the ingredients. Season to taste.
4. Spoon the chicken and veggies, with the marinade, in a single layer into a large oven dish.
5. Roast for 40-45 minutes or until the chicken is golden brown and cooked, but still juicy.
6. Serve with extra fresh thyme sprigs and a simple green salad. Enjoy the salad with the remaining marinade as a healthy salad dressing.

- Chicken and Rooibos Tray Bake | Rooibos Council - South Africa

## AVOCADO

**Currency news** is 'n daaglikse e-pos nuusbrieff wat 'n persoon gratis kan ontvang of by inteken vir meer indiepte artikels. Op hulle webwerf sê hulle: *'While the mainstream media is closing up shop, South Africa's top business journalists have gathered to open the can of whip a\$\$ that is Currency. How audacious!*

*Not your standard news outlet – Currency is a nexus of sharp business insights and exclusive pleasure. Our business intelligence isn't just unique – it's unrivalled. Brace yourself for insights that others can't touch, won't touch, and wouldn't dare to touch.'*

Op 24 May 2026, skryf Sarah oor haar ontdekking van die besondere webblad, 'Rural Cook'. *'Their monthly columns are undisputedly some of the smartest, most lyrical and beguiling food writing happening anywhere right now. And I mean anywhere. If you like to eat, and they have somehow passed you by, you should play catch-up immediately. And if you're up to speed, read them again.'*

*There are facts, there will be double-takes, there is wit, nostalgia and even whiffs of scandal. You will read these columns and you will think, "I have never in my life wanted a fig (or whatever the subject is) more." You will be mesmerised, and you will want to take the afternoon off and pick on delicious bits and pieces, or spend an entire day creating a feast for friends. Because you will also be inspired to do your eating with the trifecta of laughing, talking and drinking in the mix. Our cook has spent a lifetime consumed by food. She makes sauces sing and meals tell a story, whether it be where cultures converge, or how memory and flavour intertwine. There are back copies of articles on beetroot, apples, figs and plenty more!*

Ek het dus gaan kyk en die huidige onderwerp was, nl.

**AVOKADO** en hier is die artikel. [The Rural Cook, Author at Currency News](#). Google dit gerus vir vele groentes en vrugte - dis baie interessant.  
- Tina Ainslie.



The Aztecs gave the avocado its Nahuatl name, *ahuacatl*, a word that also served as a euphemism for testicle, owing to the fruit's paired hanging habit, thus providing all the evidence we didn't need that schoolboy humour has always been with us.

Happily, civilization staggered on, and adherents of this buttery superfood (actually known as "butter fruit" in India and Hong Kong) found more dignified uses for it than giggling at its ancient name. Across the world it has been mashed, sliced, sweetened, salted, blended, Instagrammed, and its pit, impaled by toothpicks, has been suspended over glasses of water by people briefly convinced they are about to own an orchard.

The real drama of the avocado, however, is not its anatomy but its shelf-life. Like pears, the brief window of avocado ripeness can cause considerable emotional stress. Finding one at its peak feels like winning a small domestic lottery, while finding six perfect ones on the same morning is less a blessing than an administrative emergency.

If it is, in fact, possible to have "too many" ripe avocados, guacamole is not the only solution, though it is most assuredly a contender for top spot in comfort eating when a Santa Ana tortilla chip is the vehicle used to scoop it into your mouth. The former New York Times restaurant critic Frank Bruni agrees: "I suppose there are people who can pass up guacamole, but they're either allergic to avocado or too joyless to live."



### Origins of a food deity

Native to Mexico, the avo grows in most Mediterranean and sub-tropical climates. More than 500 varieties are in the record books with **Hass** (rightly) holding the title of most popular, with its dark green wood-chip skin, satisfying 80% of the world's appetite for avocados. Mr Hass was a postal worker with a garden. Imagine what his patent has earned his descendants. The **Maluma** hails from South Africa; it's a relatively new species, of unknown parentage, discovered in the early 1990s by farmer Dries Joubert. Fingers crossed for Joubert's family fortune.

Estimates suggest the global market is currently growing at a compound annual growth rate of 7.4%, to reach \$26bn by 2030. Some TikTok influencer with perfect nails and a ring light is probably responsible. I mean, there is an emoji in my phone! I'm guessing this should not be confused with the Mayan glyph representing the 14<sup>th</sup> solar month in their agricultural calendar.

Avocados have other uses than garnish for your poke bowl. Their leaves have been used as trad meds for centuries throughout Central and South America to treat everything from respiratory issues to kidney stones. The leaves possess a higher concentration of powerful antioxidants than the actual fruit flesh, itself providing more protein and potassium than bananas. Mexican recipes often call for using certain avocado leaves in a braise or stew (toast them first over a bare fire). The authors helpfully suggest that those of us who don't have avocado trees may use bay leaves instead, since they are cousins in the same laurel family.

Maya and Aztec women used mashed avocado as a natural hair conditioner and skin moisturiser. Colonising Spanish barbers eagerly expanded its application to hair tonics and shaving cream. Today, companies are turning the pits into the eco-friendly straws and cutlery handed out with your takeaways, biodegradable in less than a year.

To conclude our fun-facts section, you must know that in botanist circles, a debate is, well, not exactly raging, but finding its way into academic discussions over whether the so-called Prehistoric Ghost Fruit is an evolutionary oddity. A whole book comprising 304 pages (!) has been published about its requirement for megafaunal dispersal – ground sloths, early ancestors of the elephant, and the like – to eat the fruit and excrete its large pit whole to spread propagation. When the animals (and the avocado) faced extinction, some clever humans stepped in to cultivate the fruit after this very Big Game disappeared some 13,000 years ago.

## Avocados, surprising and sweet

The oldest known English recipe, from 1697, was for an avocado dish from the Caribbean that mixed its flesh, lime juice, sugar and a pinch of salt together, spread over hot roasted plantains.

Vietnam and Indonesia also treat avocados as a dessert. In Hanoi cooks blend ripe avos with sweetened condensed milk, ice and coconut milk. In Jakarta, you'll find an avocado shake with thick chocolate syrup swirling about, often kicked up a notch with a shot of espresso. Brazilians enjoy the flesh with lime juice, sugar and milk for a chilled pudding. A trade staple now in Ethiopia and Kenya, you may find "spirit juice" on chic Nairobi menus – a layered drink made of thick unblended purées of avocado flesh, mango and papaya.

While it may sound somewhat unusual to pair avocado with sweet tastes, one food writer remarked that tasting avocado with honey for the first time is like revisiting a house you lived in decades ago – at once familiar and unnervingly not so. On point, Guardian writer Meera Sodha has developed an avocado and honey lassi with cinnamon for two: blend the flesh of an avocado with 200ml thick yogurt and 300ml full-cream milk, 4 Tbsp runny honey, 2 tsp cinnamon, 1 Tbsp rosewater. And vegans have been in on the secret for a while as exemplified by this recipe for a duvet of a pudding made with peanut butter, chocolate and avocado.

Whether you slice it onto a BLT, roll it up into maki or California rolls, cube it with tacos, shakshuka, Turkish eggs or Cowboy Caviar, you'll agree that it is not difficult to use up an avocado, or 20.

Turn the halves into "boats" for the classic prawn cocktail, tuna salad or servings of the Smitten Kitchen's "obsessively good avocado cucumber salad".

Let the green enhance the black using an avocado garnish for a rich black-bean soup; smother sweetcorn fritters with an avocado "crema"; or toss curly kale pulled from a frosted ground when it's at its sweetest with a Green Goddess dressing – whisk  $\frac{3}{4}$  c mayo with  $\frac{1}{4}$  c sour cream and 1 Tbsp lemon juice. Mash an avo until smooth, stir in with  $\frac{1}{4}$  c snipped chives, 2 Tbsp parsley and 1 Tbsp fresh tarragon. You can, of course, as I certainly would, add five to six mashed anchovy fillets.

The other salads in which avocados are indispensable include the Cobb salad and one of baby spinach, halved strawberries, toasted pecan nuts, feta and avos, with a slightly-sweet vinaigrette. Poppy seeds are optional.

## The retro giant

Millennial and Gen-whatever Instagrammers and the above-mentioned influencer posting on #avocadoTok should take note: avocado toast was not invented in the 21<sup>st</sup> century at their local brunch spot. A century ago, Art Deco hostesses were toasting white bread, removing the crusts, halving the squares into triangles, glazing them along their hypotenuses with mayonnaise and spreading them with smoothly mixed avocado, an acid, salt and a little cayenne pepper. Sour-dough may have replaced the white bread, but carry on. And don't forget to sprinkle with gently roasted pine nuts.

No self-respecting writer of things avocado can possibly neglect to mention the 1960s and 70s craze for avocado-coloured kitchen appliances. This manic pixie hallucinogenic decorating dream spilled over into the food served with the batch-mixed martinis washing it all down.

Consider the unhinged creations of hostesses wearing arms-race rocket-nose-shaped bras possessing gelatine moulds, mayonnaise, and a desire to outdo each other in the realm of these lawless concoctions. I'll give you Exhibit A from none other than First Lady Pat Nixon: dissolve lime- or lemon-flavoured powdered jelly in hot water. Stir in mashed avocados, canned (canned!) grapefruit slices, and finely minced celery. Pour into a ring mould and chill until it firmly jiggles. Once unmoulded, fill the centre with a mixture of whipped cream and mayonnaise. One reviewer noted that biting into the hidden celery felt like crunching into the "exoskeleton of an insect" amid the limey avocado mush.

We cannot end on this revolting note, and so on the other end of the civilisation scale, I bring you a lightly-edited extract from MFK Fisher's *Serve it Forth*, in an essay called "On Dining Alone".

*An old man ... at a quiet corner table ... was dressed carefully in rather old-fashioned dinner clothes, with his feet in tiny twinkling pumps, like a doll's.*

*An avocado was brought to him, cradled in a napkin. He felt of it delicately, smelled it, usually nodded yes. It was cut in two with a silver knife. Then he himself detached the stone-skin from each half, placed one part of the fruit gently on a large plate before him, and sent the other back to the kitchen.*

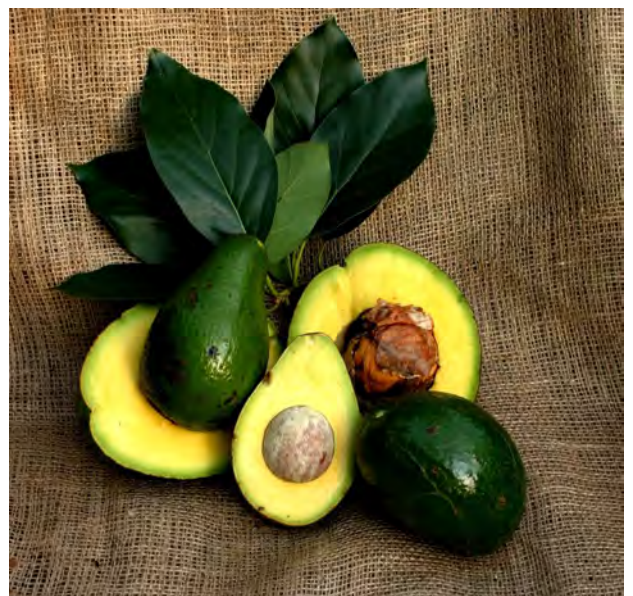
*Powdered sugar was brought, and the old man pressed it into the hollow of the fruit. He spent some time over this, making it firm and even.*

*Next the sommelier appeared a bottle of clear Russian kummel. He poured a generous liqueur glass of it, waited for the old man's sniff of approval, and went away.*

*Drop by drop the kummel disappeared into the moon of white sugar, very slowly, very patiently. Very delicately it was stirred and pressed down and stirred again.*

*Finally the old man ate a small spoonful of the smooth green fruit flesh, then another. Sometimes he stopped, sometimes he finished it. Then he drank a mouthful of coffee and left.*

And there, mercifully, the avocado is restored to dignity: no ring mould, no mayonnaise, no influencers; just a quiet old man, a silver knife, and the sort of dessert that makes even guacamole seem almost vulgar.



## WHAT IS UMAMI?

Umami is a Japanese word describing an indescribable deliciousness; savory, rich, yum... It is one of the five basic tastes (along with sweet, sour, bitter, and salty) and translates to savory. Umami can be naturally found in a variety of foods.



People taste umami through taste receptors that typically respond to glutamates and nucleotides, which are widely present in meat broths and fermented products. Glutamates are commonly added to some foods in the form of monosodium glutamate (MSG), and nucleotides are commonly added in the form of disodium guanylate, inosine monophosphate (IMP) or guanosine monophosphate (GMP). Since umami has its own receptors rather than arising out of a combination of the traditionally recognized taste receptors, scientists now consider umami to be a distinct taste.

Scientists have debated whether umami was a basic taste since Kikunae Ikeda first proposed its existence in 1908. In 1985, the term *umami* was recognized as the scientific term to describe the taste of glutamates and nucleotides at the first Umami International Symposium in Hawaii. It can be described as a pleasant "brothy" or "meaty" taste with a long-lasting, mouthwatering and coating sensation over the tongue. Umami enhances the palatability of a wide variety of foods.



In 2000, researchers at the University of Miami identified the presence of umami receptors on the tongue, and in 2006, Ajinomoto's research

laboratories found similar receptors in the stomach.

Umami has a mild but lasting aftertaste associated with salivation and a sensation of furriness on the tongue, stimulating the throat, the roof and the back of the mouth. By itself, umami is not palatable, but it makes a great variety of foods pleasant, especially in the presence of a matching aroma. Like other basic tastes, umami is pleasant only within a relatively narrow concentration range.

The optimum umami taste also depends on the amount of salt, and at the same time, low-salt foods can maintain a satisfactory taste with the appropriate amount of umami. One study showed that ratings of pleasantness, taste intensity, and ideal saltiness of low-salt soups were greater when the soup contained umami, whereas low-salt soups without umami were less pleasant. Another study demonstrated that using fish sauce as a source of umami could reduce the need for salt by 10–25% to flavour such foods as chicken broth, tomato sauce, coconut curry while maintaining overall taste intensity.

Foods that have a strong umami flavour include meats, shellfish, fish (including fish sauce and preserved fish such as Maldives fish, katsubushi (*dried bonito fish flakes*), sardines, and anchovies, dashi (*Japanese soup stock*), tomatoes, mushrooms, hydrolyzed vegetable protein, meat extract, yeast extract, kimchi (*a traditional Korean side dish consisting of salted and fermented vegetables, most often napa cabbage or Korean radish*), cheeses (See insert) and soy sauce.










Some population groups, such as the elderly, may benefit from umami taste because their taste and smell sensitivity may be impaired by age and medication. The loss of taste and smell can contribute to poor nutrition, increasing their risk of disease. Some evidence exists to show umami not only stimulates appetite, but also may contribute to satiety.

**Miso** is a traditional Japanese seasoning. It is a thick paste produced by fermenting soybeans with salt and *kōji* (the fungus *Aspergillus oryzae*), and sometimes rice, barley, seaweed, or other ingredients. It is used for sauces and spreads; pickling vegetables, fish, or meats; and mixing with dashi soup stock to serve as miso soup, a Japanese culinary staple food. Miso is high in protein and rich in minerals, and it played an important nutritional role in feudal Japan. Miso is widely used in both traditional and modern cooking in Japan, and as of 2018 had been gaining worldwide interest.



Typically, miso is salty, but its flavour and aroma depend on the ingredients and fermentation process. Different varieties of miso have been variously described as salty, sweet, earthy, fruity, or savory.

## Foods with intense savory umami profiles from fermentation, aging, or natural glutamate content

	<b>Fish sauce</b> Fermented fish seasoning		<b>Truffle</b> Earthy aromatic fungi
	<b>Prosciutto</b> Italian cured ham		<b>Emmental cheese</b> Nutty Swiss cheese
	<b>Kombu</b> Japanese kelp broth	<b>Seaweed:</b> Briny ocean vegetable	
	<b>Nattō</b> Sticky fermented soybeans	<b>Tamari:</b> Rich Soy alternative	
	<b>Nutritional yeast</b> Cheesy vegan seasoning	<b>Aged Parmesan cheese:</b> Nutty Italian cheese	
	<b>Kimchi</b> Spicy fermented cabbage	<b>Dried Bonito:</b> Smoked fish flakes	
	<b>Worcestershire sauce</b> Tangy fermented condiment	<b>Dry-Aged Beef:</b> tender savory meat	
		<b>Sun-Dried Tomatoes:</b> Tangy concentrated flavour	
		<b>Dried Shiitake Mushroom:</b> Earthy mushroom broth	
		<b>Aged Cheddar Cheese:</b> Sharp tangy cheese	
		<b>Gochujang:</b> Korean chilli paste	
		- Internet	

## Savory Umami Flavor Profiles

(Vegetables/produce examples with free glutamate—the primary "umami" amino acid)

Sweet Notes	Aromatics	"Meaty"	Grassy, Herbaceous, Vegetal
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Carrots</li> <li>• Corn</li> <li>• Fresh Green Peas</li> <li>• Red Pepper</li> <li>• Sweet Potato</li> <li>• Tomatoes (highest as dried or pastes)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Celery</li> <li>• Garlic</li> <li>• Ginger</li> <li>• Onions</li> <li>• Scallions/Green Onions</li> <li>• Shallots</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cabbage: red or green</li> <li>• Cabbage: Napa/Chinese</li> <li>• Mushrooms:                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Button or cremini</li> <li>• Shiitake, porcini, morels (highest when dried)</li> </ul> </li> <li>• Potatoes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asparagus</li> <li>• Avocado</li> <li>• Broccoli</li> <li>• Edamame</li> <li>• Green Pepper</li> <li>• Spinach</li> <li>• String Beans</li> </ul>

(See also p.45 for Chicken and Rooibos tray bake)

-----oOo-----

## FANTASTIC SEEDCRACKERS (Pretoria Conference)

### Ingredients:

- 1 Cup coarse ground flaxseeds
  - 4 Cups mixed seeds (pumpkin, sunflower, poppy, sesame, flax and chia seeds)
  - 2-3 tsp Himalayan salt
  - 4 tsp psyllium husk (found in Dischem/Spar)
  - 1 tsp dried thyme
  - 1 tsp dried rosemary
  - 1 tsp paprika (optional)
  - 1 tsp Ina Paarman's chilli & garlic seasoning (optional)
  - 1 tsp coarsely ground black pepper
- About 400-450 ml water.



### Method:

1. Line 2 baking trays (24 X35 cm) with greased baking paper.
2. Preheat the oven to 150°C.
3. In a blender blitz the flaxseeds to a coarse powder.
4. Blitz the seeds just a little bit, not too fine.
5. Add the rest of the ingredients and mix through.
6. Add just enough water to bind the mixture, without making it too wet.
7. Press the mixture into the lined tray and flatten with the back of a spoon.
8. Bake for 1 hour, then remove and cut into squares with a sharp knife.
9. Reduce the heat to 110°C, return to the oven and bake for another hour until crisp.

Makes about 80 crackers and serve with any toppings of your choice.

(Barbara Robertson's seed crackers)

- Alta Barnard, Skakelbeampte, Meyersparktak

-----oOo-----

### NUTTIGE WENKE:

Wanneer sonneblomolie in die plek van botter/margarinen gebruik word, gaan soos volg te werk:

60 ml botter/margarinen = 60 ml sonneblomolie,

125 ml botter/margarinen = 100 ml sonneblomolie,

250 ml botter/margarinen = 220 ml sonneblomolie.

- Alta Barnard, Skakelbeampte, Meyersparktak

## PANNEKOEK POFFERTJIES

- 500 ml meel
- 60 ml suiker
- 15 ml bakpoeier
- 2,5 ml sout
- 430 ml melk
- 2 groot eiers
- 60 ml gesmelte margarine
- 5 ml vanielje geursel



### Metode:

Meng droë bestanddele saam.

Kliits vloeistof bestanddele tot glad ....voeg by die meelmengsel.

Meng liggies... beslag kan maar effens klontterig wees.

Vul gesmeerde muffinpan holtes driekwart vol.

Bak 12-15 minute tot goudbruin en tandestokkie skoon uitkom.

Laat poffertjies in die pan afkoel. Maak liggies met 'n mes los .

Strooi versiersuiker of kaneelsuiker oor.

- Joey Erasmus, Skakelbeampte, Brakpantak

-----oOo-----

## Tuna Tert



'n Hartlike, sout tert vol geur en romerige tuna.

Perfek vir middagete, aandete of 'n piekniek.

### BESTANDELE

- 3 snye brood
- 1½ koppie melk
- 1½ eetlepel margarien
- 1½ koppie gerasperde kaas
- 1 ui – gerasper
- 3 eiers – geklits
- 2 blikke tuna



**MAAK**  
6 porsies



**VOORBEREIDING**  
15 minute



**BAK**  
Bak teen 180°C  
vir 35–40 minute

### METODE

- 1 Meng alles.
- 2 Sout en peper na smaak.
- 3 Bak teen 180°C vir 35–40 minute, of tot goudbruin en gestol.
- 4 Laat effens staan voor opdiening.



(Skoonma Adri)

## LENSIE-BOBOTIE ('N VEGETARIESE OPSIE)

Bron: <https://www.lecreuset.co.za/recipes>

(getoets deur La Femme en dit is heerlik)

### Bestanddele

#### Vir die lensiemengsel:

- 2 e olyfolie
- 2 groot uie, gekap
- 3 knoffelhuisies, gekneus
- 2 wortels, gerasper
- 4 x 400g geblikte lensies, gedreineer en afgespoel
- 10 peperkorrels
- 125 ml vrugteblatjang
- 2-3 e garam masala
- 1 e gemaalde komyn
- 1 e gemaalde koljander
- 3 e medium kerriepoeier
- 2 e borrie
- 3 lourierblare
- sout en gemaalde peper na smaak

#### Vir die bolaag:

- ½ koppie room
- ½ koppie melk
- 3 eiers, geklop
- Ruim knypie sout en swart peper

#### Metode:

Voorverhit die oond tot 190°C.

Lensies: Verhit olie in 'n pot, braai oor lae hitte vir 5 minute, of tot sag en goudkleurig.

Voeg ander bestanddele by, behalwe die lourierblare en roer goed deur. Kook vir 10 minute op medium hitte.

Gooi oor in oondvaste skottel, maak bolaag gelyk en rangskik die lourierblare bo-op.

Bolaag: Meng die bolaagbestanddele saam. Gooi oor die lensiemengsel en bak vir 45 minute tot die bolaag stol en goud van kleur is.

- Hanli Delpont, La Femme



## POLENTA CAKE FOR WHERE THE CRAWDADS SING (see book review on next page – Ed)

### Pair this book with Polenta cake with nartjie syrup

This book is a perfect balance between sweet and bitter. Owens' writing is magical, but the story is sometimes quite hard to read. Hunger and a lack of good food are somewhat of a theme in *Where the Crawdads Sing* – Kya has to scrape a living off the land after all the adults in her life abandon her. Grits, made from ground corn, are a basic foodstuff she has to rely on to keep her hunger at bay. In South Africa, we are not really familiar with the term "grits", but we are very familiar with maize meal or "mieliepap". This is usually white in colour, but polenta (usually yellow) is also readily available.

Polenta is corn meal and also a staple food in many parts of the world. I have to admit, I am not a massive fan of corn or anything made from corn. However, I felt a recipe paired with *Crawdads* had to have something related to "grits" in it. I also felt it needed to be a sweet recipe – somehow this book is even better with a sweet treat and a nice cup of tea. I chose a polenta cake drizzled with a nartjie syrup. It's winter here in Johannesburg, and the nartjies are in season. I love the slightly bitter taste the zest gives to the cake. And the sweetness of the juice means this cake is perfectly balanced, just like *Crawdads*.

\*I adapted this recipe from one I found on BBC's Good Food website. The texture is (aptly) somewhat gritty, but not unpleasant. It tastes best when served with something creamy, like ice cream or even double cream yoghurt.

- 250 g butter
- 250 g light brown sugar
- 4 large eggs
- 140 g polenta
- 2 t baking powder
- Zest and juice of 3-4 nartjies (keep 100 ml of the juice for the syrup:

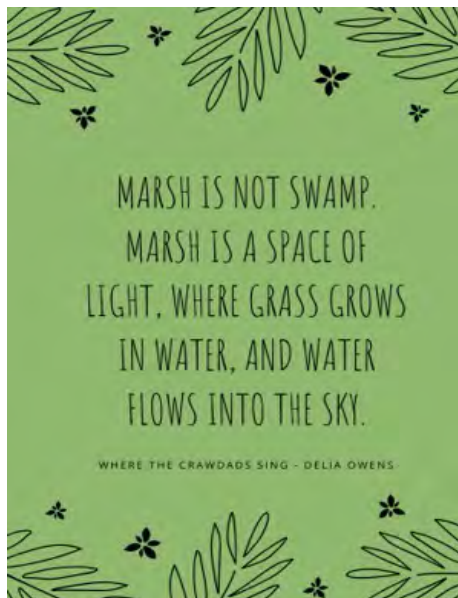


- 100 ml nartjie juice
- 100 g white sugar

#### Directions

- Preheat the oven to 160°C and line the base and sides of a round 24 cm cake tin with baking paper.
- Cream together the butter and sugar until light and fluffy. Add the eggs one at a time and mix thoroughly.
- Once the mixture is combined, add all the dry ingredients and the zest and juice (remember to keep 100 ml aside for the syrup).
- Spoon the batter into the prepared tin and smooth the top. Place in the hot oven and bake for about 45 minutes or until a skewer or toothpick inserted into the centre of the cake comes out clean. Remove from the oven but don't turn out of the tin yet.
- Make the syrup while the cake bakes: Put the juice and the sugar in a medium saucepan and bring to a boil. Let simmer for 5 minutes and then remove from the heat to cool.
- Prick the cake here and there with a fork. Pour the syrup over the cake and allow it to cool in the tin. Turn out onto a serving plate and serve at room temperature with a good quality vanilla ice cream or whipped cream.

- Recipe by The Bookworm



**The book:** *Where the Crawdads Sing* by Delia Owens

**Genre:** Literary fiction

**Publication date:** 2018

**The bake:** Polenta cake with nartjie syrup

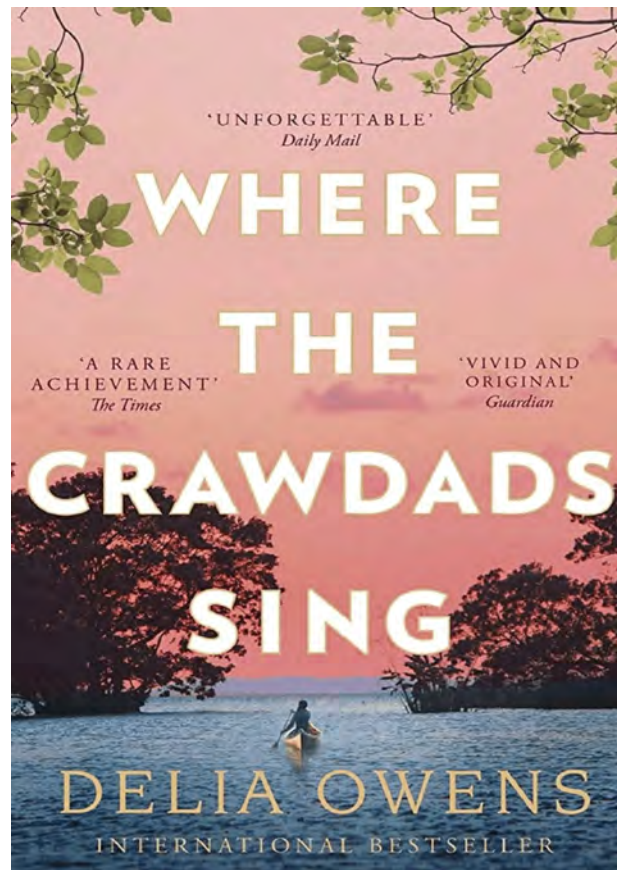
## BOOKREVIEW:

This book plaits together so many intricate strands – there is a murder mystery, a coming of age story, a tale of survival against the odds, and even a love triangle. The protagonist is Kya, and the story starts in 1952 when she is just six years old. Kya lives with her parents and four older siblings on the edge of the marshes on the North Carolina coast. Her childhood is turbulent, to say the least, and ends abruptly when both her parents and her siblings abandon her (this is while she is about seven years old). She continues to live alone in their house, living off the land. Jumpin' and Mabel, a black couple, take her under their wing and help her survive.

Kya manages to keep out of school and stay in her beloved swamp, earning her the name of "Marsh Girl". A few years pass and she meets two local boys – Tate Walker and Chase Andrews. The relationships that develop between her, Chase and Tate will set the course for the rest of her life. It's a joy to read about her and Tate, but what happens between her and Chase is another story. Kya is highly intelligent and so in tune with the marsh, but unfortunately very naive when it comes to the outside world. I don't want to reveal too much about the plot as this book deserves to be read without too much fore-knowledge.

Owens' writing sweeps you away to the marshes and the plants and animals that make it so magical. The book starts with a body lying in the swamp, and this knowledge is in the back of your mind as you read. Who killed the victim? And, of course, why did the murder happen? The novel not only has an unforgettable heroine in Kya but an incredible setting. I loved Owens' descriptions of the marsh and its inhabitants – it was like reading poetry. It's almost unbelievable that this is her first novel.

The actress Reese Witherspoon was also captivated by *Crawdads*, so much so that she spearheaded a movie of the same name.



Please do yourself a favour and read the book before watching the movie. The totally unexpected twist at the end will leave you sitting with your mouth open for at least five minutes – I guarantee it. - *The Bookworm*



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](mailto: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.

*Hoe moet 'n vrou dan lyk om werklik  
vroulik te wees . . . .?*

*Kalimbo, die ou spoorsnyer in die jagveld  
van Afrika het geantwoord :*

*"Om mooi te wees, moet die hart van die  
vrou drie dinge wees:"*

*"Dit moet wees soos die gras wat deur die  
diere afgevreet word,  
maar altyd weer groei.*

*G'n seer moet dit doodmaak nie."*

*"Dit moet wees soos 'n fontein wat deur  
die diere vaal getrap word,*

*maar daarna altyd weer helder word.*

*Geen man moet sy modderspore daarin  
agterlaat nie."*

*"Dit moet wees soos die rooidag,  
wat elke môre die donker nag oorwin.*

*Geen swaarkry moet dit kan doodkry nie".*

*VLU-groete - Tina Ainslie, Redakteur*