

granaat

OMARM

VOL 41 | JULIE 2026

WEES ELKE DAG 'N
SPIEËLBEELD
VAN JESUS

Verbruikersvank

Ons gesels met...

Olivia Botha

ONS TROTSE ERFENIS: SAPPI

WARE BOOMBOERE

Inhoudsopgawe

BLADSY

3. BRIEF VAN DIE REDAKTEUR

4. BRIEF VAN DIE PRESIDENT

5. ONS GESELS MET: OLIVIA BOTHA

8. PRET MET AFRIKAANS: BLOKRAAI

9. SIELSKOS: JULIE 2026

Wees elke dag 'n spieëlbeeld van Jesus

10. GESPREKSARTIKEL: JULIE 2026

Jou hart moet bereid wees om te gee sonder om iets terug te verwag

12. Verbruikersvonk

13. PRET MET AFRIKAANS: Woordsoek

14. SIELSKOS: AUGUSTUS 2026

Meer as edelstene

15. GESPREKSARTIKEL: AUGUSTUS 2026

Gaan GRYS of gaan huis toe!

18. KUIKENKUIER

Die mier wat te stadig was

Soek die 7 verskille: Jakkals jok alweer

20. Leer ken jou organisasie

22. SIELSKOS: SEPTEMBER 2026

WAT IS JOU Nalatenskap?

23. GESPREKSARTIKEL: SEPTEMBER 2026

Ons trotse erfenis: *SAPPI*

25. PRET MET AFRIKAANS: Sudoku

26. SIELSKOS: OKTOBER 2026

Tussen duin en berg lê daar verlies

27. GESPREKSARTIKEL: OKTOBER 2026

My liefste Alta-vriendin...

32. PRET MET AFRIKAANS: Oplossings

33. ONTMOET 'N DK-VRIENDIN:

Ons administratiewe beampte, Karien Snyman

36. WAT SÊ DIE... Veearts oor ... hondekos?

38. GRANATUS



HOOFKANTOOR

Tel: 012 301 1761

admin@dameskring.co.za

www.dameskring.co.za

POSADRES

Posbus 2655,

Brooklyn Square, 0075

BANKBESONDERHEDE

ABSA Brooklyn Square

Takkode: 632 005

Rekeningnaam:

Die Dameskring

Rek. Nr.: 284 075 0062



Voorbladfoto:

Fotograaf: Juan-Pierre Bosman

Geneem op 25 November 2025 in

Bethlehem. CARPOBROTUS EDULIS

(suurvy, hottentotsvy, ghaukum)



VOORWOORD

Duif Brand

Somtyds kan 'n briefie uit die bloute jou so goed laat voel. 'n WhatsApp-boodskap of stemnota kan jou met ongekende vreugde vul. Dit gee jou die spreekwoordelike voete van 'n gembok en dan sien jy kans vir die hele Kalahari wat wyd en oop lê.

Dis hoe ek gevoel het na Leneé Stapelberg se e-pos vanaf die pragtige Heroneiland, op die *Great Barrier Reef*. Haar woorde het my warm om die hart gelaat.

Ons kinders het vir my en my man bederf met 'n besoek aan hierdie pragtige, idilliese eiland. In my bagasie was my nuutste Granaat-tydskrif. Hierdie tydskrif is met groot waardering op Heroneiland gelees en geniet. Ten spyte van die afstand vanaf Suid-Afrika het die inhoud 'n besondere en positiewe bydrae tot my vakansie-ervaring gelever. Die gehalte en relevansie van die artikels het opnuut bevestig dat Granaat ook vër buite ons landsgrense inspirasie en verryking bring.

Dit laat my voel dat al die ure van beplanning, voorbereiding en taalversorging die moeite werd is.

'n Mens is tog so geneig om jou blind te staar teen en negatief te wees oor 'n klein bietjie kritiek. Die kleintjies in my klas wys met die oop handjies na bo en sê: "Six-seven." Wat maak dit tog saak? Dan sing ek sommer saam met Anneli van Rooyen: "Jy sien die wêreld deur kinders se oë, hoef nie aan ander se twyfel te glo."

'n KI-foto wat my aan 'n klomp DK-vriendinne op pad

KKNK toe laat dink, laat my glimlag. Die meegaande beriggie is vir seker 'n goedvoel-inspuiting.



In Suid-Korea het die lae geboortesfer verhoorsaak dat baie laerskole in die landelike gebiede sluiting in die gesig staar. Daegu Elementary en Bangrim Primary het met 'n briljante oplossing gekom. Hulle het ongeletterde ouer vrouens ingeskryf, want vroue van die vorige generasie is nie eintlik skool toe gestuur nie. Hierdie oumatjies sit nou in gewone klasse saam met die oorblywende kinders van die gemeenskappe. Hulle leer vir die eerste keer in hulle lewe om te lees en te skryf. Hulle ry selfs saam op die skoolbus.

Hierdie slim plan hou die skole oop en bemagtig vroue wat jare lank die voorreg van onderwys ontnem is.

Ek praat die hardste met myself as ek sê ons moet die positiewe en die negatiewe teen mekaar opweeg. Ons moet seker maak die goedvoelstories oorheers dié wat ons mondhoëke aftrek en die blink uit ons oë kom steel.

Omring jou met positiewe mense wat jou 'n huppel in die stap gee. Wees jy die een wat iemand anders komplimenteer. Wees jy die silwer randjie om iemand anders se donker wolk.

In hierdie uitgawe van Die Granaat dek ons die maande Julie, Augustus, September en Oktober 2026. Julie fokus ons op **diensbaarheid** getrou aan onse Madiba se nagedagtenis. Augustus word natuurlik aan **vroue** gewy, September aan **ons erfenis** en Oktober maak ons 'n hartseer draai saam met Nerina by haar liewe vriendin wat op vroeë ouderdom met **Alzheimers** gediagnoseer is.

Lekker lees! *Duif*



UIT DIE PEN VAN DIE

President

Liewe DK-Vriendin

Suid-Afrika het 'n lewendige feeskultuur met talle jaarlikse kunstefeeste, kosmarkte en kulturele byeenkomste. As jy soek sal jy 'n fees naby jou tuiste kry. Hierdie feeste is ekonomiese oplossings vir die platteland. 'n Kans om gesellig in Afrikaans saam te kuier en geleenthede om kuns van hoogstaande gehalte na klein dorpie en gemeenskappe toe te neem.

Ons wêreld is ewigdurend aan die verander. Verandering vra aanpassing. Verandering het sy eie uitdagings maar uitdagings hou geleenthede in. Deur kreatiewe denke en aanpassing kan struikelblokke nuwe perspektiewe en sukses bring. Dit vereis 'n **ingesteldheid wat uitdagings aangryp** om vaardighede te verbeter en oplossings te vind. So byvoorbeeld het Niël Rademan, voormalige organiseerder van die Suidoosterfees, die Hessequa Harmonie-fees op Heidelberg in die Suid-Kaap begin. Niël is 'n boorling van Heidelberg, en ploeg terug in sy grootword-gemeenskap.

Ons kan maklik in die huidige politieke en ekonomiese klimaat ons koppe laat hang. Hulle praat van *corruption fatigue*, 'n futloosheid wat 'n natuurlike reaksie op jare se teleurstellings is. Wanneer mense gefrustreerd is met die orde van die dag, moedeloos voel met die oormag teleurstellings en slegte nuus, moet ons steeds verseg om op te hou omgee.

Dit vra dat ons, die publiek, nie sal wegkyk nie maar

dat ons soos die verskillende dele van een liggaam, saam 'n geheel sal vorm. Soos ganse wat in 'n V-formaat vlieg en met 70% meer gemak kan vlieg in die lugstroom van die ander. Nie net sterk nie, maar saam sterk. God het nooit bedoel dat ons alleen moet funksioneer nie.

'n Demokrasie kan nie net vanselfsprekend oorleef nie. Ons moet steeds waaksaam bly, aanhou omgee, veerkragtig kreatiewe oplossings soek en ons eie aanspreeklikheid soos 'n wintersjas aantrek en toeknoop. Gerat vir kouer wintersdae, maar altyd met 'n begeerte om te gee, om te groei, om te word. Om lief te hê soos God ons liefhet. Om te dien soos Jesus, aan behoeftiges, armes, siekes en uitgeworpenes. Om te omarm.

Vroue was van die eerstes aan wie Jesus verskyn het na sy opstanding en elke keer het die ontmoeting geëindig met Jesus wat hulle stuur met 'n opdrag. Gestuur deur die Gestuurde. Jesus sê in Johannes 20:21 vir sy dissipels, soos die Vader my gestuur het, stuur ek julle ook.

Vir byna 60 jaar lank al steek Die Dameskring vure in ons harte aan, 'n begeerte om 'n verandering teweeg te bring. 'n Ingesteldheid dat die verantwoordelikheid vir 'n beter môre by elkeen van ons lê. 'n Uitdaging maar 'n roeping wat ons lewe sin gee.

Dameskring is 'n lewenswyse.

DK-Groete *Elize*



Duif Brand

Moenie kinderkuns gering ag of dit weeg en te lig vind nie. Dis dalk die trappies na jou lugkasteel. Daarvan kan Olivia Botha getuig. In die pragtige Swellendam word sy en haar gesin gekoester deur die hele gemeenskap. Hulle is lief vir haar, hulle spog met haar en hulle omarm haar.

Olivia en haar hartsense leef na aan die natuur en die Skepper. Sy leef elke dag haar droom uit en het so treetjie vir treetjie 'n voet in amper elke vrou in ons land se huis gekry. Dalk het jy al 'n Oliwiadagboek onder oë gehad, of 'n pennesakkie, kussing of handsak. *Art de Olivia* is haar kunskampus in Swellendam wat oorloop van kleur, kreatiwiteit en vreugde. Mense van



heinde en verre besoek hierdie goed-voel plekkie by die motorhawe by Buffeljagsrivier. As jy deur daardie deure gestap het voel dit vir jou of die tyd gaan stilstaan. Jou brein slaan oor na hoogste versnelling om die kaleidoskoop van kleur in te neem. Jy kan nie besluit waarvan jy die meeste hou nie.

Dameskring het by haar gaan inloer en ontdek hierdie beeldskone vrou is nie net mooi van buite en omring deur mooi goed nie – sy is nog mooier van binne.

• Vertel vir ons van Olivia se komvandaan

Dit was die jaar 1993. Ek was elf jaar oud, en ek het nie geweet dat kuns my lewe vir altyd kon verander nie. Ek het begin deur van my kunswerke aan familie, vriende en onderwysers te verkoop. Ek het grootgeword in die klein dorpie Virginia en kort voor lank het almal my en my skilderye geken. Op hoërskool in Bloemfontein, het ek my skilderye aan onderwysers verkoop en so 'n uitlaatklep gevind.

In 1996 was ek bevoorreg om deel te wees van die Bloemfontein Kinderkoor. Tydens ons toer na Amerika en Kanada, het ek 'n skildery aan ons land se ambassadeur oorhandig. Van 1997 tot 1999 het ek baie uitstallings in my tuisdorp, Virginia, gehou.

In 2000 was ek een van die top 5 finaliste vir die ABSA TOP-ENTREPRENEUR-kompetisie en het die voorreg gehad om saam te toer na Europa. Dit het my baie publisiteit besorg. Na baie harde werk het ek in 2001 byna 3500 skilderye van verskillende groottes verkoop. In 2002 het ek weer na Bloemfontein verhuis, waar ek besluit het om vir 'n paar maande 'n blaaskans in Londen te vat.

In 2004 het ek begin met 'n grafiese ontwerpkursus. Om 'n rekenaar as 'n ontwerpinstrument te gebruik is baie anders as skilder, maar dit het my skilderye geïnspireer en om verskillende mediums en figure te gebruik. Sedert 2006 het my kunsbesigheid baie gegroei. Ek gee eer aan God se groot planne vir my. Vandag verkoop ek my kuns aan die publiek, maar

veral aan binneversierders en kunsgalerye.

Ek hou daarvan om spesiale stukke vir my kliënte te verf – dit is my talent, 'n bediening, 'n passie en 'n wonderlike besigheid.

- **Vir DK-lede is gesinne belangrik. Hoe lyk jou gesin? Is gesinstyd belangrik vir julle?**

My gesin is vir my ongelooflik belangrik. Ek glo as jy 'n gesonde, hegte gesin het sien jy kans vir die lewe daar buite. Ek glo in genoeg ruimte vir individualisme in die gesin, maar jy moet altyd weet jy is deel van 'n SPAN. In ons gesin maak ons 'n groot ophef van elkeen se prestasie. Ons gaan saam na geleenthede en ondersteun mekaar. Ons hou gesinsvergaderings en eet elke aand saam. My twee seuntjies van 8 en 9 jaar oud maak saam met my kos. Ons lag saam, vier saam fees, bid saam en huil saam!

- **Waar kry jy jou inspirasie vandaan?**

Klein goedjies gebeur en dit lei soms tot 'n hele reeks. Miskien kry ons 'n nuwe kat, of ons gaan met vakansie en vang baie vis. Die kleure rondom my gee my idees om bymekaar te sit.

- **Jy bly tans in Swellendam. Watter rol speel die gemeenskap in jou lewe?**

Die inwoners en gemeenskap van Swellendam is vir my baie belangrik. Hulle ondersteun my op soveel

gebiede. In so 'n klein dorpie is die skool-, kerk- en besigheidsgemeenskap in mekaar verweef. 'n Mens is die heel tyd besig om verhoudings te bou. Dit is vir my lekker as hulle kom asemskop in my plekkie.

- **Om so kreatief te wees verg baie tyd en energie. Hoe hou jy dit vol en wat herlaai jou?**

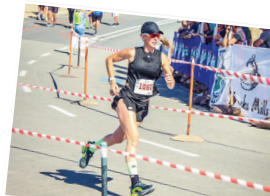
Ek is baie lief om in die natuur te wees. Ek is lief vir draf, oefen en somer net aktief wees saam met vriende. En snaaks genoeg... om 'n kas reg te pak gee my soveel bevrediging. Ek hou nie van stilstel nie. 'n Fliek moet baie spannend wees om my vasganael te hou.

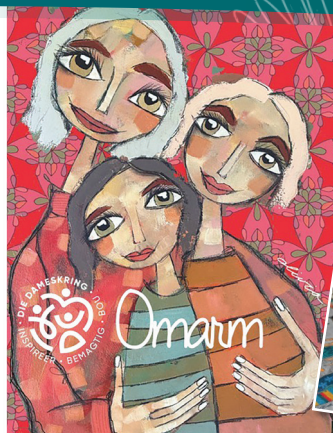
- **Watter rol speel Afrikaans in jou lewe?**

Afrikaans is die allermooiste taal en ek skryf ook graag self. Vir my is die nuutskappings so wonderlik. Ons taal groei elke dag en ons mense self vernuwe Afrikaans elke dag. My hele lewe en besigheid gaan oor uniekheid en nuutskappinge. Daarom is dit vir my lekker om dit ook in my taal te kan doen. Afrikaans is meer as net 'n taal, dis 'n gevoel!

- **Sonder wie kan jy nie klaarkom in jou besigheid nie? Jou linkerhand?**

My man, Karel, is my linkerhand en steunpilaar. Hy pas sy siviele ingenieursvernuf toe in die drukwerk en vervaardigingsproses. Hy laat my toe om te fokus op die dinge wat vir my belangrik is. Ek kan skiep en kreatief wees terwyl hy die besigheid hanteer.





• Hoe sal jy wil hê mense moet jou onthou?

Ek wil hê hulle moet my LIEFDE onthou – my liefde vir God en my liefde vir ander mense. Sukses is nie vir my belangrik nie. Ek wil net die Here tevrede stel en trots maak met alles wat ek doen en sê.

• Hoe sou jy die volgende generasie wou inspireer?

Gaan soek daardie ietsie in jou wat uniek is, wat vir jou uitgedeel is.

Op 'n ligter noot...

• Wie is Olivia as sy by die huis is?

Ek is 'n besige bytjie. Ek sit nie stil nie. 'n Flik moet baie spannend wees om my vas te vang. Ek is 'n *neat freak* wat hou van regpak, skoonmaak, orde en roetine.

• Wat is jou gunsteling Suid-Afrikaanse gereg/kossoort/drankie?

'n Lekker tjoppie en 'n glas wyn is 'n groot bederf. Ek is 'n koffiesnob en mal oor goeie koffie. Verder is ek lief vir kerrie en Chinese kos.

• Wat is jou achilleshiel waarvoor jy nie kan NEE sê nie?

Oeeeeee! Beslis soetgoed! Dit vat baie van my om NEE te sê vir 'n lekker stuk koek. Goeie parfuim en mooi *sneakers* op 'n uitverkoop maak my knieë lam. Dan sukkel ek om vir my seuntjies NEE te sê. As hulle my met daardie kleinhondjie-ogies aankyk,

vermurwe ek.

• Wat is jou stokperdjies?

Ek is lief vir sport, veral hardloop. Ek hou van koekbak en -versier, blomme rangskik en *Lego* bou. Die hoogtepunt van my week is om saam met vriendinne te gaan koffie drink.

• Wat is jou gunsteling musiek/liedjie?

Ek is mal oor *Indian folk*, bietjie *jazz*, bietjie *blues* en dan ook klassieke musiek.

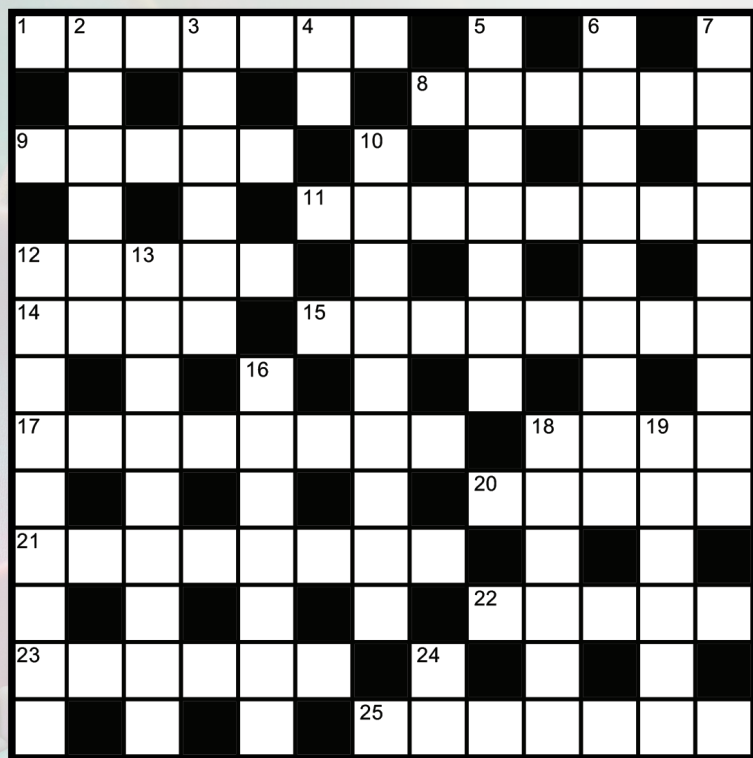
• Lees jy? Watter boeke is tans op jou bedkassie?

Ek hou van lees, maar ek hou nie van stilsit nie! "Man van Sirene" was 'n gunsteling. Ek kyk elke aand so 20 minute van "The Chosen" – dis soos lees vir my. My Bybel en "Fees van die Ongenooïdes" is tans op my bedkassie.

• Is daar 'n boodskap wat jy graag vir ons DK-vroue wil gee?

Moet nooit twyfel of God vir jou lief is nie. Kruip dieper onder Sy arm in en wees naby Hom. Moet jou nooit met ander vroue vergelyk nie. Jy is uniek en spesiaal. Gaan soek 'n geleentheid om iemand se hande op te lig en hulle sterk te maak.

"My goal is not to be famous before I leave this earth, but to touch a soul by every eye laid on a piece of my art."



BLOKRAAI

Dwars

1. Geen moeite . . . nie (7)
8. Fassineer (6)
9. Gepla met (5)
11. Bewerkte grond (8)
12. Nie dikwels nie (5)
14. Erg oordrewe (4)
15. Karkoer (8)
17. Vreemd (8)
18. Middelmatig (2-2)
20. Vrolik (5)

21. Apopleksie (8)

22. Giftige slang (5)
23. Vaste uitdrukking (6)
25. Bondel wat skoon moet kom (7)

Af

2. Deel van 'n breuk (6)
3. Voortdurend (6)
4. Draai (2)
5. Ooreenkoms (7)

6. Positiewe magneetpunt (9)
7. Hy doen opgrawings (9)
10. Dorp in die Klein Karoo (9)
12. Skorbuit (9)
13. Wat sy eer aantast (9)
16. Tot . . . (tot siens) (7)
18. Die eerste dag van die week (6)
19. Alarm (6)
24. Trek hom deur die drif (2)



WEES ELKE DAG 'N SPIEËLBEELD VAN JESUS

Annemie Bosman

Diensbaarheid is 'n leefwyse wat Jesus Christus weerspieël – om met liefde, nederigheid en opoffering ander te dien soos Hy ons dien. Dit is een van die kernwaardes van die Christelike geloof. Dit beteken om ander met liefde, nederigheid en selfloosheid te dien soos Jesus Christus ons geleer het. In 'n wêreld waar selfbelang dikwels opgetel word, roep diensbaarheid ons om anders te leef en ons fokus weg te neem van onself en na die behoeftes van ander te kyk.

Dit behels ook om jou naaste lief te hê, om behoeftiges te help en om God se liefde deur jou dade sigbaar te maak. Ware diensbaarheid soek nie erkenning nie, maar eer God in alles met 'n hart wat sê: "Here, gebruik my om tot sien vir ander te wees!"

Jesus het volmaakte voorbeelde van diensbaarheid aan ons gestel.

Hy het nie gekom om gedien te word nie, maar om te dien. (Markus 10:45) Hy het siekes genees, armes gehelp en selfs sy lewe uit liefde vir die mensdom gegee. Sy lewe leer ons dat ware grootheid nie in mag of status lê nie maar in die bereidheid om ander te dien.

- Soos Jesus leer: "Wie onder julle groot wil wees, moet julle dienaar wees." (Matteus 20:26)
- Hieraan weet ons dan wat liefde is: Jesus het sy lewe vir ons afgelê. Ons behoort ook ons lewens vir ons broers af te lê. "Wie aardse besittings het en sy broer sien gebrek ly, maar geen gevoel vir hom het nie, hoe kan die liefde van God in hom wees?" (1 Joh 3:16-17)

Christelike diensbaarheid gaan verder as net goeie dade. Dit vloei uit 'n hart wat deur God se liefde verander is. Wanneer ons ander help, bemoedig, vergewe en ondersteun ons hulle, weerspieël ons God se genade en liefde in die wêreld. Selfs klein dade – soos 'n vriendelike woord, 'n helpende hand of 'n gebed - kan 'n groot verskil in iemand se lewe maak.

Diensbaarheid bou gemeenskappe. Dit bring mense nader aan mekaar, skep hoop, en wys dat liefde sterker is as selfsug. Tydens die verwoestende brande in Mosselbaai kon ons sien hoe mense hulle harte oopgemaak het vir mens en dier deur huisvesting, kospakkies en klere te voorsien. Die meeste het mekaar nie geken nie, maar om hierdeur diensbaar te wees, word ons nie net 'n sien vir ander nie, maar groei ons self geestelik en kom ons nader aan God. Die brandbestryders wat dag en nag so hard gewerk het en uitgeput was, het hierdeur hulle diensbaarheid aan die gemeenskap betoon.

Dit moet vir ons 'n roeping wees, 'n keuse om Jesus se voorbeeld te volg en sy woorde in alles wat ons doen en aanpak sigbaar te maak. Ons moet bereid wees om ander se behoeftes voor ons eie te stel, om met liefde, nederigheid en opregtheid te dien net soos Jesus Christus ons geleer het.

Ons moet die woorde van Piet Smit se liedjie: "Ek wil meer en meer soos Jesus wees" probeer nastreef, in liefde leef en in ons alledaagse leefwyse so optree!

Hoe diensbaar is jy?



JOU HART MOET BEREID WEES OM TE GEE SONDER OM IETS TERUG TE VERWAG

Annemie Bosman

Diensbaarheid is die stille krag om ander op te hef, om met empatie te help en om lig te bring waar daar swaarkry is. Dit leef in vriendelike woorde, bereidwillige hande en in 'n gesindheid wat sê: Ek sien jou en ek wil help. Dis 'n weerspieëling van ware menslikheid om nie net vir jouself te leef nie, maar om 'n verskil in ander se lewens te maak.

Deur diensbaar te wees, weerspieël jy ware menslikheid. Dink hoe jy ander mense elke dag behandel, wat jy van hulle menswees en optrede raaksien, wat jy sien en wil sien.

Daar is vandag soveel nood en soveel mense wat stilbly, wat wegsteek en alleen worstel, te skaam en te trots om hulp te vra! Begin van nou af om meer as net die gesig voor jou raak te sien.

Geleenthede om diensbaar te wees is legio:

By jou buurvrou wat ongesteld is, die bejaarde tannie wat in die winkel staan en haar geld moet tel - SASSA alleen is nie genoeg om vandag se lewenskoste te dek nie! Daar is die enkelmamma wat met 'n geringe salaris haar kinders moet voed en op skool hou, die boemelaar in die straat, jou bediende of jou tuinman!

Spreekende voorbeelde van diensbaarheid in die samelewing:

- Maatskaplike werkers luister elke dag met deernis en geduld na mense se nood en moel hulp verleen. Hulle is mense wat gehoor gee aan hulle roeping, wat nie net 'n beroep gekies het nie, maar 'n pad van diensbaarheid.

- Dink aan ouetehuse waar daar met bejaardes wie se kinders hulle min of nooit besoek nie, gewerk word.
- Jyself kan net dáár wees vir iemand in die winkel wanneer hy/sy dalk R5,00 te min by die kasregister het.
- Hospitaalbesoeke is van kernbelang.
- Betoon dankbaarheid teenoor mediese personeel, predikante en onderwysers deur hul te bemoedig en te prys vir die werk wat hulle doen.

Dit gaan nie net oor wat jy doen nie, maar hoe jy dit doen. Is dit met geduld, vriendelikheid, empatie en 'n hart wat werklik tot ander se welstand wil bydra? Dit wys karakter, bou vertroue en versterk verhoudings omdat dit op die behoeftes van ander bo eie belang fokus.

Om jou medemens te dien, beteken dus om met 'n nederige hart en 'n helpende hand 'n verskil in ander se lewens te maak. Dit behels gewilligheid, nederigheid, om met 'n goeie gesindheid betrokke te raak en te dien sonder om iets terug te verwag.

Gebruik jou talente en jou tyd om ander se nood rondom jou raak te sien! Dan sal ons kan reageer en mekaar se leemtes help vul.

Hoe kan ons in ons eie lewens diensbaar wees?

- Bid vir ander.
- Help mense in nood.
- Dien met liefde, soos Jesus geleer het.
- Gebruik jou talente om ander te seën.

- Skenk klere, kos of tyd aan behoeftiges.
- Help om jou omgewing skoon te hou.
- Wees vriendelik en respekvol teenoor almal.
- Vergewe maklik en wees geduldig.
- Wees 'n goeie voorbeeld.
- Deel jou kennis met ander.
- Wees positief en bemoedigend.
- Neem verantwoordelikheid en doen jou werk met toewyding.
- Neem deel aan gemeenskapsprojekte of vrywilligerswerk.
- Deel jou tyd en hulp wanneer iemand oorweldig voel.
- Help 'n kollega wat sukkel.
- Help tuis met huistakies.
- Wees minder krities en meer positief.
- Wees 'n bemiddelaar waar konflik teenwoordig is.

In Suid-Afrika waar met sosiale en ekonomiese uitdagings geworstel word, kan Christelike diensbaarheid 'n belangrike rol speel in die bou van 'n meer mededeelsame en hoopvolle samelewing. Deur Jesus se voorbeeld te volg, kan individue en gemeenskappe ligdraers word in tye van nood. Eenvoudige aksies kan hoop bring, gemeenskappe versterk en geloof in die goedheid van mense herstel.

Ware diensbaarheid herstel waardigheid, en nooi mense om die argitekte van hulle eie toekoms te wees.

Hoe leer ek die idee van diensbaarheid vir my kinders of kleinkinders aan?

By 'n organisasie soos die Voortrekkers word diensbaarheid hoog op prys gestel. Kinders se lewens kan stilweg gevorm word by kampe, om kampvure en modderige skoene. Dit begin ook in 'n gesin waar geleer word om "dankie" te sê. Dit is in al hierdie kosbare oomblikke dat kinders se karakter gebou word. Met stille vasbyt. Jy sien en voel dit!

Diensbaarheid leer kinders:

- Empatie: Jy begin raaksien wie sukkel.
- Selfbeheersing: Alles gaan nie oor jou nie.
- Verantwoordelikheid: Help waar jy kan.
- Leierskap: Dit is hulle wat laaste eet en eers help.

Diensbaarheid is uiteindelik nie net 'n daad nie, maar 'n lewenshouding. 'n Bewys van geloof in aksie en liefde in beweging. Dit begin by die wil om te help en is nie 'n veldtog wat kom en gaan nie, maar 'n ingesteldheid. 'n Keuse. 'n Kultuur.

Bronnelys:

1. Rene Roux. Bestuurshoof van media by Solidariteit Helpende Hand. Maroela Media. 2 Maart 2026. Diensbaarheid 'n ware grootheid.
2. Ria Malan. 21 September 2023. OFM. Vrystaat-Versorging in Aksie.
3. Voorbeelde van diensbaarheid in die Bybel. <https://kaapkerk.co.za/5-voorbeelde-van-diensbaarheid-in-die-bybel>.
4. Willie-Waldo Kuhn. 3 Mei 2025. Karakter en Waardes – Wat beteken "Diensbaarheid" regtig vir 'n Voortrekkerkind?

Vrae vir bespreking en selfmotivering:

Wenk: Speel die liedjie van Piet Smit "Ek wil meer en meer soos Jesus wees" by jul vergadering.

1. Wat beteken diensbaarheid vir jou persoonlik?
2. Hoekom is diensbaarheid belangrik in die samelewing?
3. Deel asb. 'n voorbeeld van diensbaarheid wat jy gelewer het met ons.
4. Wat motiveer jou om diensbaar te wees?
5. Watter Bybelse voorbeeld van diensbaarheid inspireer jou die meeste?



Foto vir *Bruis*-tydskrif
Fotograaf: Elsje Kritzinger

Linette Retief

Melinda se Storie:

'n Verhaal van Geestelike Triomf oor Verbruikersnood

As jy onlangs in 'n supermark was, het jy dit seker ook weer gevoel; daardie knop op jou maag wanneer jy sien hoe voedselpriese onophoudelik nuwe hoogtes bereik. Selfs wat 'n mens deesdae moet opdok vir die "randrekkers" van ouds – maalvleis, hoender, blikkies vis, brood – laat jou dikwels na jou asem snak.

Iemand wat hierdie gevoel goed ken, is Melinda van Staden*. (* Skuilnaam)

Hier is haar storie, en die storie van haar keerpunt...

Melinda is 'n liefdevolle eggenote en ma van Pretoria wat almal om haar geïnspireer het met haar positiewe lewenshouding en aansteeklike lag.

Maar op 'n dag het haar lag begin verdof. En 'n maand of twee gelede het dit in trane verander.

Dit was 'n Woensdagmiddag en Melinda moes by die supermark stilhou om brood, melk, kookolie en appels vir die kinders se kosblikke te koop. Vir 'n oomblik het sy die bederfie van 'n blok sjokolade oorweeg, maar toe daarteen besluit.

Dit was net sowel. Toe Melinda die eindtotaal sien,

het sy vir 'n oomblik haar oë toegeknyp. Toe het sy betaal, met die paar items in 'n oor-en-oor-gebruikte plastieksak na haar motor toe gestap, ingeklim en begin huil.

As 'n toegewyde Christen, het Melinda nie gehuil omdat sy nie geloof gehad het of omdat sy ondankebaar was nie. Sy het gehuil omdat sy moeg was; moeg geworstel was om elke sent verby sy strekpunt te probeer rek.

Tussen die trane deur was daar egter 'n ommekeer. Melinda het besef sy het nuwe maniere nodig om die beste vir haarself en haar gesin te doen en te gee.

Klein Veranderinge, Groot Verskil

Haar verbruikerslewe en begroting het nie oornag in 'n lied verander nie. Maar met die genade van Bo en haar voete ferm op die grond, het Melinda klein, volhoubare treetjies op 'n nuwe pad begin gee:

- ***Sy het eenvoudige maaltydplanne begin opstel...***

Skielik was daar nie meer laaste-minuut "net ingeval"-inkopies nie of kos wat te vinnig uit die yskas verdwyn het nie.

- ***Sy het saam met vriendinne begin koop...***

Drie vroue, een groot sak rys en baie lag het elke grootmaat-aankoop in 'n klein wonderwerk van saamspan en samesyn verander.

• **Sy het seisoenaal begin koop...**

En kort voor lank ontdek dat wat in seisoen is, nie net goedkoper is nie, maar ook lekkerder. Selfs die kinders kon die verskil proe!

• **Sy het haar ervaring gedeel...**

By haar Bybelstudiekring het Melinda eerlik oor haar uitdagings gepraat. In plaas van die oordeel wat sy gevrees het, het sy net knikkende koppe gesien – en vroue wat saggies sê: “Ek ook”.

Minder Vermorsing, Meer Waardering

Een van Melinda se grootste en mees besparende deurbrake was om voedselvermorsing aan te pak deur, onder meer, oorskiet reg te bêre, gister se hoender in vandag se toebroodjies om te tower en

haar kinders te leer om kleiner porsies te skep.

Stadig maar seker het 'n stille dankbaarheid in Melinda van Staden begin groei; 'n sagte fluistering wat sê: “Kyk hoe voorsien God, selfs in die klein dinge.”

Vorentoe én Boontoe

Sy voel steeds die impak van prysstygings; ons almal voel dit. Maar sy voel nie meer alleen of oorweldig nie. Want Melinda het 'n plan, 'n gemeenskap, en 'n geloof wat haar herinner: “Pryse verander miskien dag na dag, maar God se getrouheid is konstant”.

(*Skuilnaam)

WOORDSOEK

D	Z	K	W	E	H	A	A	K	E	N	S	T	E	E	K	M
W	C	A	Q	A	N	O	W	A	J	D	R	C	M	F	I	F
E	M	M	A	C	S	U	A	X	I	A	E	X	F	U	P	S
R	T	E	P	L	J	W	P	Q	T	T	S	O	R	W	N	I
G	H	E	G	D	C	P	A	E	U	C	C	P	D	A	T	E
M	E	L	G	B	C	N	M	R	H	J	E	U	L	A	I	O
I	J	D	Q	O	K	E	G	N	T	D	T	B	J	S	R	R
S	A	O	R	E	R	A	R	A	L	H	R	D	S	O	X	F
P	K	R	M	K	H	Z	L	I	N	E	A	E	V	N	K	W
E	A	I	T	E	I	G	W	A	T	B	B	A	C	K	G	V
L	S	N	F	N	D	E	Y	I	N	S	L	V	K	X	E	P
N	I	G	S	H	A	R	P	Q	L	D	M	S	P	A	R	A
H	A	U	G	O	H	T	G	A	S	T	E	E	N	E	I	K
E	U	B	R	U	V	U	K	M	N	F	D	R	P	J	F	G
I	U	L	O	T	H	K	L	F	U	A	J	B	P	L	G	P
A	L	U	S	O	A	O	A	E	U	G	E	N	I	A	H	Q
A	O	Y	S	J	M	E	C	U	B	L	O	E	K	O	M	Z

Akasia

Ana

Bloekom

Boekenhout

Deodar

Djati

Dwergmispel

Eugenia

Haak-en-steek

Huls

Iep

Jakkalsbessie

Kalander

Kameeldoring

Kremetart

Naboom

Olm



Meer as edelstene

ChrisMari Kleynhans

Ek onthou dit soos gister. Ons is pas terug van wittebrood en ek is reg vir die uitdaging. Dit is 'n nuwe jaar. Ek is vol entoesiasme en oemf. Maak gereed wêreld, hier kom nog 'n Spreuke 31-vrou. Ek gee dit my alles. Staen vroeg op. Werk tot laat. Swoeg en sweet om my nuwe rol te verwesenlik terwyl ek hard fokus om darem steeds mooi en verleidelik te lyk terwyl ek die wêreld verower. Dit was skaars twee maande later toe ek as 'n totale mislukking een Donderdagmiddag op die bank lê en my oë uithuil. Hoe is dit moontlik? Hoe kan ek dit dan nie regkry nie. Daar is nog nie kinders nie en ek is reeds 'n mislukking.

Die sogenaamde Spreuke 31-vrou word dikwels voorgehou as die ideaal: sy is sterk, wys, hardwerkend, sorgsaam, ondernemend en geestelik gefokus – alles tegelyk, elke dag. Dit is dus geen wonder dat baie vroue hulself meet teen hierdie beeld en met 'n gevoel van ontoereikendheid agterbly nie. Hoe kan enigiemand ooit alles wees wat sy is?

Die uitdaging lê daarin dat ons dikwels die teks letterlik en volledig op onself probeer toepas, asof dit 'n kontrolelys is wat daagliks afgemerk moet word. Maar die Spreuke 31-vrou is nie bedoel as 'n uitputtende standaard nie – eerder as 'n poëtiese beskrywing van 'n lewe van wysheid, integriteit en

toewyding. Dit is 'n prentjie van karakter, nie 'n resep vir perfeksie nie.

Die vraag is dus nie: "Hoe kan ek alles doen wat sy doen?" nie, maar eerder: "Watter waardes leef ek uit in my eie konteks?" In 'n moderne wêreld voel dit soms anders. Vandag se vrou balanseer werk, gesin, uitgebreide familie en persoonlike groei. Daaglikse emosionele en geestelike uitdagings lyk nie noodwendig dieselfde as in antieke tye nie. Om jouself te meet aan 'n ideale beeld sonder om jou eie realiteit in ag te neem, is 'n vinnige pad na uitbranding.

Om vandag 'n Spreuke 31-vrou te wees, beteken nie jy moet alles perfek doen nie. Dit beteken jy leef doelbewus. Jy kies om met integriteit op te tree, om ander met respek te behandel, om verantwoordelikheid te neem vir jou rol – hoe dit ook al vir jôu lyk. Dit beteken ook om grense te stel, om rus te neem en om te erken dat jy nie alles alleen hoef te dra nie.

Goed genoeg wees begin by genade – vir jouself. Jy hoef nie elke dag produktief, geduldig, kreatief en energiek te wees nie. Jy mag moeg raak. Jy mag foute maak. Groei gebeur juis in daardie eerlike oomblikke waar jy erken: "Ek kan nie alles nie, maar ek doen my beste met wat ek het."

Streef dus nie na perfeksie nie, maar na getrouheid. Wees getrou aan jou geloof, jou waardes, jou roeping en jou seisoen van die lewe. Dít is die hart van die Spreuke 31-vrou – nie 'n onmoontlike standaard nie, maar 'n uitnodiging tot 'n lewe van betekenis, balans en wysheid.

- Spreuke 31:29-30 -

"Daar is baie knap vrouens, maar jy oortref hulle almal!" Uiterlike skoonheid hou nie, 'n mooi voorkoms is nie alles nie; as sy die Here dien, dan verdien 'n vrou om geprys te word.



Gaan GRYS of gaan huis toe!

Duif Brand

Die jaar 2020 het 'n groot ommekeer in die haarbedryf tot stand gebring. Vrouens moes noodgedwonge hul maandelikse haarafsprake misloop. Die wortels het uitgegroei en daar was niemand om daarna te loer of daaroor te skinder nie.

Menige vrou het in *Covid*-tyd besluit om die haarkleurderly te los. *Fifty shades of grey* het 'n nuwe dimensie aangeneem en na inperking het pragtige grys skoelappers uit hulle *covid*-kokonne te voorskyn gekom. Baie dames het dit as 'n bevrydende ervaring beskou. Om grys te wees was skielik die in-ding en baie geld, tyd en moeite is gespaar.

Die oorsprong van haarkleur

Maar waar het hierdie haarkleur-kultuur sy oorsprong gehad? Sou die mooie Mona Lisa van ouds ook later daardie pragtige bos bruin hare gekleur het? Hoe sou prinses Diana met grys hare gelyk het?

Die praktyk om hare te kleur, het reeds duisende jare gelede in antieke beskawings begin. Die Antieke Egiptenare word as van die eerste mense beskou wat hul hare aktief gekleur het.

Hier is 'n oorsig van die geskiedenis van haarkleur:

Egipte (1500 v.C. - 3000 v.C.)

Henna is vir estetiese redes gebruik om 'n jeugdige voorkoms te behou.

Vroue (en mans) het henna gebruik om grys hare te bedek en 'n rooibruin tint te kry. Farao's het weer 'n mengsel van henna en bulbloed gebruik om hul hare swart te kleur.

Griekeland en Rome (300 v.C. - 476 n.C.)

Dié mense het met meer drastiese kleure eksperimenteer. Om hare swart te kleur, was 'n hoogs giftige mengsel van loodoksied en kalsiumhidroksied (gebluste kalk) gebruik.

Romeinse vroue het hul hare blond probeer maak met mengsels van as, bokvet en kruie, en in die son gesit om dit te bleik.

Prostitute in die vroeë Romeinse Ryk was dikwels verplig om hul hare blond te kleur om hul beroep te adverteer.

Die Middeleeue en Renaissance

In die middeleeue was blonde hare 'n skoonheidstandaard. Vroue het komplekse plantmengsels van saffraan en uie gebruik om goudblonde skakerings te kry.

Tydens die Renaissance het vrouens in Venesië hul hare gebleik deur met 'n asynmengsel op hul hare in die son te sit - dikwels met kroonlose hoede om hul vel teen die son te beskerm.

Moderne haarkleur (19de - 20ste eeu)

Die Engelse chemikus, William Henry Perkin, het per ongeluk in 1863 die eerste sintetiese kleurstof ontdek wat die weg vir permanente haarkleur

gebaan het.

Eugene Schueller, die stigter van *L'Oréal*, het in 1907 die eerste kommersiële sintetiese haarkleurmiddel, "Auréole", geskep.

Met die koms van produkte soos *Clairol* in die 1950's het tuis haarkleur gewild en algemeen geword.

Grysword gebeur nie oornag nie

Die grysword-ding is 'n interessante verskynsel. Die patroon waarin jy grys word (eers op die kruin, slape, of voorkop) word gewoonlik geneties oorgedra. Jou gene bepaal wanneer en waar die haarselle begin om minder pigment te produseer. Hierdie afname in melanien veroorsaak dat die haar sy kleur verloor en wit of grys word.

Middel bo

As jou familieleden ook eerste op die kruin grys geword het, is die kans groot dat dieselfde met jou gaan gebeur.

Die haarwortels op die kruin kan biologies meer vatbaar wees vir veroudering as dié aan die sykante of agterkop.

Die kruin is dikwels ook die deel van die kop wat die meeste aan sonlig en UV-strale blootgestel word. Mettertyd veroorsaak dit skade aan die hare en die selle wat pigment produseer.

Slape

Soms is die grys hare teen die slape eenvoudig meer sigbaar, veral as jy donker hare het. Dit skep die indruk dat dit die eerste area is wat grys word.

Sommige navorsing dui tog daarop dat die haarwortels in hierdie gebied 'n effens verskillende genetiese samestelling het wat veroorsaak dat dit vroeër na grys verkleur.

Ander faktore wat kan bydra:

- Chroniese stres kan tot vroeë grysword bydra.

- 'n Tekort aan vitamien B12 kan pigmentverlies verhaas.
- Statistiek bewys ook dat rokers geneig is om vroeër grys te word, aangesien rook oksidatiewe stres in die liggaam veroorsaak.

Hoekom grys hare anders is

- **Pigmentverlies:** Melanien wat verdwyn laat hare silwer of wit lyk. Dit maak die hare meer vatbaar vir UV-skade en vergeling.
- **Tekstuurverandering:** Grys hare is dikwels growwer, droër en minder elasties.
- **Absorpsie:** Grys hare absorbeer produkte vinniger, maar verloor makliker vog.

Versorgingswenke vir grys hare

- **Gebruik 'n silwer of pers sjampoe:** Dit neutraliseer geel of koperige skakerings en hou die grys helder.
- **Intensiewe opknapping:** Vogmaskers of *leave-in conditioners* help om die droë tekstuur sagter te maak.
- **UV-beskerming:** Sonlig kan grys hare laat verkleur; gebruik produkte met UV-filters.
- **Sagter stilerings:** Vermyn oormatige hitte en harde chemiese behandelings wat hare verder kan uitdroog.
- **Natuurlike glans:** Olie-gebaseerde serums (bv. arganolie) gee glans en verminder kroes.

Wanneer is dit tyd?

Maar hoe besluit jy nou wanneer om op te hou kleur – as *Covid* jou nie in 'n blik gedruk het nie? Sal jou haarkapper eerlik met jou wees en sê "genoeg is genoeg"?

Ons het twee kenners se raad gevra:

Christel Rademeyer (*Be-you-tiful, Kimberley*):

Gewoonlik as jy wit-grys is, nie sout-en-peper-grys nie, beveel ek aan dat jy laat uitgroei. Dit gaan jou baie geld spaar en boonop is grys 'n pragtige kleur! As jy so 60% grys is kan jy die uitgroei-proses begin. Jy kleur dan om dit makliker te maak om uit te groei. As jy donker hare het, sit jy 'n paar donker strepe in om die hele kapsel te laat *blend*. 'n Grys haar is 'n haar wat pigment verloor het. Die haar is gewoonlik growwer, dikker en droër. Jy het beslis ekstra voggewende produkte nodig om hulle in toom te hou. As jy krulhare het moet jy iets ekstra in jou krulle aandruk om te keer dat hulle wild om jou kop staan. Die groot geheim van grysword is om 'n *funky* styl te hê. 'n Ouderwetse styl gaan beslis nie aan jou dapper besluit laat reg geskied nie. Grys is *trendy* en vir seker nie outyds nie.

Fredri Nel (*Barber Corner, Fabricia*):

Grys hare se tekstuur is nie noodwendig dieselfde as hoe jou hare altyd was nie. Jou sjampoe en opknapper moet aangepas word. As die grys hare 'n growwer tekstuur as die ander hare het, sal 'n swaarder opknapper help. Soms raak grys hare effe geel van kleur. Die koper wat afgeskei word in ou koperpype kan 'n geel skynsel aan jou grys hare gee. By strawwe rokers klou die nikotien weer aan die grys hare. Die oplossing is om nou en dan met 'n silwer/pers sjampoe te was wat die geel kleur bietjie neutraliseer.

Dit bly egter 'n persoonlike keuse wanneer jy die grys laat gaan. Gewoonlik begin mens met foelies met 'n ligter haarkleur sodat die grys stadig maar

seker uitgroei. Ek glo ook: hoe gryser hoe korter. Skouerlengte of korter hare lyk beter in grys - afhangende van jou ouderdom.

As laerskooldogtertjie het ek 'n vreeslike bewondering vir my ouma van Citrusdal gehad. Ek het gedink sy was slimmer as tien uile. Eendag het ek gehoor hoe sy haar misnoë oor haar grys hare uitspreek. Om haar beter te laat voel, maak ek toe vir haar 'n mooi Bybelboekmerk met die volgende versie daarop:

Spreuke 16:31 Grysheid is 'n sierlike kroon.

Ek wou hê sy moes haar grys hare omarm en nie skaam daarvoor wees nie. Vir my was dit juis haar GRYS wat haar, in my oë, pragtig en WYS gemaak het.

Bronnelys:

1. Amanda Spies Du Plessis – Grys hare in of uit, jy besluit. amandaskrywer.com (18 Oktober 2020)
2. *Journal of the American Academy of Dermatology*. jaad.org
3. Verbeter jou grys hare: 4 natuurlike wenke. les-bonnes-astuces.com (5 Maart 2025)
4. Wys jou grys hare met trots. stylvol.co.za (2 September 2002)



Besprekingsvrae:

1. Wanneer het jy jou eerste grys haar ontdek?
2. Op watter ouderdom het jou ma grys geword?
3. Watter raad het jy vir mooier, gesonde grys hare?



Deur Ilze Lammers

Daar was eenkeer 'n klein miertjie met die naam Milla.

Sy was anders as die ander miere in die kolonie. Terwyl almal vinnig en flink heen en weer gehardloop het, het Milla altyd 'n bietjie stadiger beweeg.

Wanneer daar kos gesoek moes word, het sy agtergeraak. Wanneer die ander 'n groot stukkie brood dra, kon sy maar net 'n klein krummeltjie opel.

Die ander het dikwels gelag en gesê: "Ag, Milla, jy is te stadig. Jy gaan nooit byhou nie!"

Milla het hartseer geword. Sy het gewonder of daar regtig plek vir haar in die miershoop was.

Eendag, toe die son warm bak en die lug swaar voel, het die miere 'n groot feesmaal ontdek: 'n hele brood wat iemand in die veld laat val het!

Al die miere het gejuig en aan die werk gespring. Hulle het vinnig, in 'n lang ry, krummels en groot stukkies brood na die miershoop teruggedra. Maar

Milla, soos altyd, het stadig gewerk. Sy het 'n baie klein stukkie gekies en sorgvuldig vasgehou.

Op pad terug het sy opgekyk en iets gesien wat die ander gemis het – donker wolke wat vinnig opgetrek het.

Sy het gedink: "As dit reën, gaan die groot stukke brood nat word en muf."

Sy het omgedraai, haar klein stukkie neergesit en toe probeer sy die ander waarsku. "Pasop! Daar kom reën!" het sy uitgeroep. Maar die ander was te besig om te luister.

En toe breek die reën los! Groot druppels het vinnig geval en die brood begin week. Die groot stukke wat die ander miere gedra het, het swaar geword en sommer uitmekaar geval.

Milla, stadig en sorgsaam, het egter al haar klein droë krummeltjies onder 'n blaar weggesteek. Ná die storm was dit al wat van die hele brood oor was.

Die koningin van die miershoop het haar geroep: "Milla, jou oë en jou sorgsaamheid het ons kos gegee. Jy het gesien wat ons nie wou sien nie."

Daardie dag het die miere geleer dat vinnig nie altyd beter is nie en dat elke mier, selfs die stadigste, 'n belangrike rol speel.

Milla het nie meer skaam gevoel nie. Sy het geweet: soms maak sorg en geduld die grootste verskil.



Klein gebed

"Here, help ons om te sien dat elkeen van ons waardevol is, al beweeg ons nie almal teen dieselfde pas nie."

SOEK DIE 7 VERSKILLE

WAARDES VIR WOELWATERS

Bladsy 11: Jakkals jok alweer | Waarde: Eerlikheid



Antwoorde:

- 1) Die boom het nou 'n blom agter die oor. 3) Stinkie het nou 'n blom agter die oor. 4) Die skape links, regs en in die middel is nou meer.
- 5) Die huis se deurs is 'n ander kleur. 6) Die skoorsteen is nou weg. 7) Die bruin hiëna se voet steek nou uit.



Die Binnewerke van

Uitvoerende Bestuur:

- Elize Barnardt (President)
- Ansie von Molendorff (Wes-Kaap 1)
- Karin Schoeman (Wes-Kaap 2)
- Leandra Bonthuys (Oos-Kaap)
- Duif Brand (Noord-Kaap)
- Suzanne Myburgh (Vrystaat-Suid & -Sentraal)
- Annemie Bosman (Vrystaat-Noord, -Oos & -Wes, KwaZulu-Natal)
- Marionette Groenewald (Mpumalanga)
- Wilma van der Merwe (Limpopo)
- Marleese Lemmer (Noord-Wes)
- Mariette de Villiers (Gauteng-Noord)
- Chrismari Kleynhans (Gauteng-Suid)
- Karin Stoffberg (Gekoöpteerde lid)
- Karien Snyman (Administratiewe Beampte)

Die Dagbestuur

- President: Elize Barnardt
- Visepresident: Karin Stoffberg
- Suzanne Myburgh
- Mariette de Villiers

Granaat- en Opleidingskomitee

- Voorsitter: Suzanne M
- Redakteur: Duif Bra
- Lede: Chrismari Kleyn
- Annemie Bosman

Sosiale Media

- Karin Stoffberg
- Karien Snyman
- Karen Hauman
- Nelmarie Oosthuisen

Beplanning



Geskiedeniskomitee

- Elphi Taljaard
- Karen Hauman
- Marda Oosthuysen
- Susan Lucouw

Die Koöp

- Karin Stoffberg
- Elphi Taljaard
- Suzette Viljoen
- Donsie Kruger
- Marinda Schutte
- Marleese Lemmer

Samew

Die Dameskring



Administratiewe- en Finansiële komitee

- Voorsitter, Administratiewe sake en Beursfonds: Mariette de Villiers
- Fondsinsameling: Ansie von Molendorff
- Die Koöp, markte en feeste: Karin Schoeman

Bemarking- en Projektkomitee

- Voorsitter: Karin Stoffberg
- Marleese Lemmer
- Wilma van der Merwe
- Marionette Groenewald
- Leandra Bonthuys

Diens

Groei

Klits Klets

- Karien Snyman
- Elize Barnardt
- Karin Stoffberg
- Suzanne Myburgh
- Mariette de Villiers
- Elphi Taljaard
- Donsie Kruger
- Marionette Groenewald
- Francette Gouws
- Hanlie Schoeman
- Freda de Coning

Waardeprojek

- Elize Boshoff (projekteier en voorsitter)
- Enna du Plessis (musiek)
- Margaret Bester (kunstenaar)
- Welma Brits en Susan Lucouw (redigering en taalversorging)
- Audrey Redmond (bewuste asemhalingstegnieke)
- Wiekie Noeth (kunstenaar)
- Ansie von Molendorff (finansies)



Duif Brand

'n Onlangse TV-advertensie van 'n familie wat oor 'n oupa se testament baklei, het my elke keer ontstel. Almal was so gaaf en konsidererend voor die tyd, maar het later hul ware kleure gewys ...

'n Mens kan nie help om ook aan jou eie aardse goed te dink en hoe jou familie na jou dood sal reageer nie.

Wat is dan belangrik om na te laat? 'n Stewige bankbalans of dalk 'n klomp uitstaande rekeninge? Jou aardse goed is nie belangrik nie, eerder jou **VLV**! Nee, ek praat nie van die Vroue-Landbouvereniging nie ... as jy dalk wonder.

Laat mense jou **VOORBEELD** onthou.

Hoe het jy opgetree teenoor ander? Het jy mense met respek hanteer? Hoe het jy met die skoonmakers, rakpakkers, karwagte gepraat?

Hoe het jy van jou man voor jou vriendinne gepraat? Hoe het jy mét hom gepraat? Hoe het jy van ander mense gepraat? Was jy anders voor hulle as agter hulle rug? Watter voorbeeld gaan jou mense onthou?

Laat mense jou **LIEFDE** onthou.

Ons almal sê dit nie so maklik nie, maar ons wys ons liefde op verskillende maniere.

Wat is jou liefdestaal? Hoe gaan mense jou liefde onthou? Wys jy dit met goeie dade, geskenkies, opbouwende woorde, aanraking?

Maak nie saak hoe nie, solank jy die mense na aan jou laat weet hulle maak saak en jy is lief vir hulle.

Laat vir mense jou **VAARDIGHEDE** na.

Kan jy mooi hekel of brei? Vir wie het jy hierdie vaardigheid geleer? Kan een van jou kleinkinders dit doen? Dis nog nie te laat nie.

Het jy 'n gunsteling dis of gebak wat jou mense sal onthou? Maak seker jy gee daardie resep oor aan iemand en leer daardie persoon die geheim om dit lekker te maak. So bly jou vaardigheid in hierdie ou wêreld agter.

Dalk is jy nie die spreekwoordelike Spreukevrou met al haar vaardighede nie, maar jy kan miskien 'n storie vertel of jou kleinkind leer om 'n mannetjie of 'n kat te teken. My ma was flink met die tong en die pen. Sy het vir my 'n wye woordeskat geleer en 'n wêreld van idiome ontsluit. Vandag is ek deur haar toedoen 'n toespraakmaker.

Al die klippies wat jy in die loop van die jare in die dam gooi, maak steeds rimpels lank nadat jy jou rug gedraai en weggestap het. Dit is jou nalatenskap.

Matteus 6:20

Moenie vir julle skatte bymekaarmaak op die aarde, waar mot en roes verniel en waar diewe inbreek en steel nie; maar maak vir julle skatte bymekaar in die hemel, waar geen mot of roes verniel nie en waar diewe nie inbreek en steel nie; want waar julle skat is, daar sal julle hart ook wees.

ONS TROTSE ERFENIS: SAPPI WARE BOOMBOERE

Suzanne Myburgh

In die huidige Suid-Afrika verander dinge vinnig - monumente verdwyn, straatname verander en selfs ons eens kosbare erfenisplase kom onder druk. Dit mag voel asof stabiliteit en kontinuïteit verlore gaan. Tog is daar ook verhare van volhoubaarheid en groei wat hoop bring.

SAPPI is 'n voorbeeld hiervan. Nie net het die maatskappy oor dekades heen staande gebly te midde van veranderinge nie, maar daarin geslaag om uit te brei tot 'n wêreldklas onderneming. In plaas daarvan om vas te steek in die verlede, het SAPPI aangepas, geïnnoveer en sy plek in 'n globale ekonomie gevestig. 'n Bewys dat vooruitgang en erfenis wel hand aan hand kan loop.

In 'n onlangse gesprek (31 Desember 2025) op RSG Landbou gesels Lise Roberts met André Oberholzer, Groepheof Korporatiewe sake by SAPPI, oor die waarde van 'n boom.

Voorheen het mens aan SAPPI gedink as 'n papiervervaardiger, maar tans is SAPPI 'n toonaangewende wêreldwye verskaffer van houtvesel-gebaseerde, hernubare hulpbronne.

Volgens André Oberholzer funksioneer SAPPI as 'n volhoubare onderneming wat op boomverbouing fokus en houtvesel, as trotse boomboere, tot industriële produkte verwerk.

Waar het alles begin?

SAPPI se storie het begin toe *South African Pulp and Paper Industries Limited* op 17 Desember 1936 gestig is. Die naam is gou verkort na "SA

Pulp", wat later bekend geword het as SAPPI.

In die beginjare, by die eerste meule oos van Johannesburg, is papier uit strooi vervaardig.

Vandag is SAPPI 'n wêreldwye, gediversifiseerde houtveselmaatskappy wat nie net op papier fokus nie, maar ook op nie-papierprodukte. Wêreldwyd het SAPPI meer as 11 000 werknemers en 16 produksiefasiliteite op drie kontinente (Afrika, Europa en Noord-Amerika).

Die hoofkantoor is in Johannesburg gesetel. Hulle produseer ongeveer

- 4,8 miljoen ton papier per jaar
- 2,3 miljoen ton papierpulp per jaar, en
- 1,5 miljoen ton oplosbare houtpulp per jaar.

Papier

Een deel van die maatskappy fokus op die verskaffing van oplosbare houtpulp (*DWP-dissolving wood pulp*), verpakkings-, spesialiteits- en grafiese papiere wat veral gebruik word in kantore en glanstydskrifte. Voorbeelde van die gebruik van verpakkingspapier sluit onder meer die uitvoer van vrugte in.

Alle vrugte wat uit die Republiek van Suid-Afrika verskeep word, word in papierbokse verpak. Groot kruidenierswinkels maak ook toenemend gebruik van papiersakke in plaas van plastieksakke terwyl wegneemetes meestal in papierverpakking aangebied word.

Nie-papierprodukte

Die ander deel van die besigheid fokus ook op nie-papierprodukte, insluitend groen chemikalieë en tekstielvesels, wat aan kliënte

Besprekingsvrae:

1. Hoe help die versorging en instandhouding van ons erfenis om 'n gevoel van trots en behoort in 'n gemeenskap te skep?
2. Dink jy ons kan werklik 'n papierlose wêreld word?
3. Hoe beïnvloed beperkte toegang tot tegnologie die haalbaarheid van 'n papierlose samelewing?
4. In jou daaglikse lewe, waar maak jy steeds die meeste staat op papier?
5. Dink jy dit is belangrik om eerder produkte aan te koop wat hernubbaar en volhoubaar geproduseer word al is dit bietjie duurder?



in meer as 150 lande gelewer word. *SAPPI* verskaf oplosbare houtpulp aan tekstielvervaardigers, wat dit kleur, spin en weef tot 'n materiaal bekend as viskose. Viskose is 'n sagte, liggewig materiaal en word dikwels as 'n koste-effektiewe, syagtige alternatief in klere gebruik. Dit is bekend vir sy uitstekende val, vog-absorberende eienskappe wat sy kleur goed behou en is dus ideaal vir somerklere.

Viskose is 'n hoëgehalteprodukt wat poliëster gedeeltelik kan vervang of verbeter. Die aanvraag na viskose neem jaarliks met meer as 6% toe, aangesien klerevervaardigers toenemend op soek is na groener en meer volhoubare oplossings vir hul kliënte.

Kringlooeconomie

Bome is deel van 'n kringlooeconomie wat ten doel het om produkte, toerusting en infrastruktuur langer in gebruik te hou en sodoende die produktiwiteit van hulpbronne te verbeter. Kopers van produkte wêreldwyd wil seker maak dat die produkte wat hulle aankoop uit hernubare bronne vervaardig word.

Elke deel van die boom kan in iets nuttigs omskep word. 'n Boom bestaan hoofsaaklik uit sellulose en lignien. Tradisioneel is daar op sellulose gefokus vir die gebruik in papier. Sellulose kan verder verfyn word om tekstiel te produseer. Sellulose kan ook

omgeskakel word in suikers, wat 'n meer volhoubare en bio-afbreekbare alternatief tot mikroplastiek bied. Hierdie suikers word in persoonlike higiëneprodukte, soos haarwasmiddels (sjampoe), sonskerms en versorgingsprodukte, gebruik waar dit stabiliteit aan die produkte verleen en terselfdertyd 'n natuurlike komponent bied.

SAPPI produseer en versprei 'n reeks genaamd *Triple Green Tissue*-papiere in Suid-Afrika wat uit suikerriet-afvalvesel vervaardig word. Hierdie volhoubare benadering help uiteindelik ook om die omgewing ná produksie te beskerm, met papier wat bio-afbreekbaar, suurvry en herwinbaar is. Voorbeelde van hierdie verskeidenheid van produkte vir die gebruik in die huis, kantoor en gasvryheidsbedryf is kombuis-, toiletpapier, servette en handdoeke.

Lignien is 'n bindingstof in dierevoeding en -gesondheid. Dit word gebruik om grond te verbeter en ook in die konstruksiebedryf.

Werkverskaffing

SAPPI ondersteun die landelike ekonomie deur opleiding en werkseleenthede vir die plaaslike bevolking te skep. Voorbeelde hiervan is:

- die aanstelling van kontrakteurs vir grondvoorbereiding,
- die aanplant van nuwe bome, die oes en vervoer daarvan,
- en die jaarlikse brandbestrydingswerk in die plantasies.

Reeds vir meer as veertig jaar is *SAPPI* besig met 'n opleidingsprogram wat kleinboere bearbei om bome te plant. Die maatskappy verskaf saad, opleiding en deurlopende ondersteuning deur die hele groeisiklus. Vandag lewer hierdie program 'n

beduidende hoeveelheid vesel wat van plaaslike boere verkry word. Dit dra verder by tot 'n volhoubare waardeketting wat kos op die tafel help sit.

Gebaseer op sy geskiedenis, ekonomiese impak en volhoubaarheid, kan *SAPPI* waarlik beskou word as 'n belangrike industriële erfenis van Suid-Afrika waarop die land en sy mense trots kan wees.

Bronnelys:

1. <https://www.ide.go.jp>
2. <https://journals.co.za> (plant a seed, grow an idea)
3. <http://www.sappi.com/en-za>
4. RSG Landbou: 31 Desember 2025

4			3			1		
8	7							
			9				6	2
		1		2		4		
	5			6			3	
		6		5		8		
6	1				8			
							4	3
		4			7			8

SUDOKU

TUSSEN DUIN EN BERG LÊ DAAR VERLIES

Karien van Huyssteen-Kleynscheldt

Vir 'n geruime tyd beloer en laat dink hierdie woord my. En hoe meer ek dit rondrol, hoe meer fasette ontdek ek. Meer as twintig jaar se foto's op my rekenaar laat my pynlike en bevrydende VERLIES beleef.

Ek sien gesigte wat ek nie weer sal sien nie, maar daar is nuwes wat 'n vasskopplek in my binneste gevind het. Ek sien plekke waar voete en wiele nie weer sal gaan nie, maar daar is 'n afgietsel daarvan in my onthou. Ek sien diere, bome, berge wat nie weer presies só sal lyk nie, maar dit het op daardie oomblik die oog van my lens gevang en nie verlore gegaan nie. Ek sien beelde en hoor klanke wat ek nie weer sal beleef nie, maar die eggo's daarvan is in die gemoed geboetseer en genoteer.

Is ek verskrik oor die vele gesigte van VERLIES soos vervlietendheid, vervangbaarheid en noodwendige verandering? O ja, veral as dit my eie binnekring raak en die warrelende virtuele lewe ons so genadeloos stroop van toemaak en keer en veilighou en vertroetel en beroof van dit wat maklik onthou en gedoen kon word!

Maar, dankie tog, saam met die weggaan van baie dinge bring die stadiger dink en doen ou gedagtes en woorde sagkens terug wat in die warrellewe se dementia verlore geraak het.

Ons ry op lang paaie uit die suidpunt na die noorde van ons geliefde land met 'n ongekende onhaastigheid – 'n sloertoer. Sien, ons is besig om ons in die langsaam ritme van die nie-meer-moet-werk-fase in te wikkel. Die toon is ligter op die petrolpedaal en ons haas ons langsaam oor bekende bergpasse, deur wisselende landstreke, langs voortstuwende riviere en verbyflitsende strukture.

Hou dit VERLIES in? Ja, vir seker, want probeer

ons nie almal op 'n krampagtige manier klou aan oomblikke wat ons binneste voed en leefruimtes beveilig nie?

En toe ontdek ek vier R5-muntstukke in 'n bondel wasgoed en maak hierdie ontdekking: Dit het een vaste kant – die wapen en 'n immer wisselende ander kant wat geleenthede, mense, volke en selfs diere gedenk.

'n Liggie gaan in my binneste op – VERLIES met sy seer en selfs skrikwekkendheid neem nie net weg nie – mettertyd maak dit ook plek vir die nuwe en 'n ander en selfs iets beters.

Kyk na die berge – brande stroop gereeld die plantegroei en selfs die klippe se lê skuif in woeste reënstorms. Dit laat die aangesig immer wissel en in lig en skaduwee verlore gaan, maar die rots staan vas.

Riviere kronkel eeue lank kruis en dwars oor die kontinent, verloor selfs water, kry weer en vat sommer weer van die aardkors saam, maar dit bly 'n stroom.

Bome beur orent na son en lig en verloor gereeld blare en takke en ook hul greep op die aarde, maar daaruit kan kuns blom.

Ons lees van hartverskeurende VERLIES wat André P. Brink in sy boek *Philida* beskryf as meer as een slawemoeder hul eie kinders uit die lewe neem om daardie nageslag van 'n lewe van slawerny te red. Nog 'n eina-VERLIES wat dalk 'n seën inhou?

Miskien is die pleitbede in jou binneste: Moet ASSEBLIEF net nie dat ek nóg of weer, of dalk ooit, verloor en VERLIES ly nie.

Maar dalk bring die soeke na die ander kant van die munt 'n verrassende veerkragtigheid in die hart. Dalk is VERLIES net 'n nuwe begin ...

My liefste

Alta-vriendin

Jy sal nooit hierdie brief kan lees nie – jou brein verstaan nie die warboel vorms op 'n stuk wit nie.

Maar ek wil kosbare herinneringe vaspen ...

In 2001 trek ek en Koos oorkant julle in. Ja, ons het dadelik gekliek, maar in 2005 na sy dood word ons diep-diep maats.

Jy nooi my saam na Diamantveld NG-kerk en ek is gesien om week na week saam met julle in die Van Zyl-bank te sit. Oom Jan Koster dink ek is jou suster! Ek koester die tyd toe Rulè, styf teen my, my hande op koue wintersdae vryf en Liandri met haar kop op my skouer lê.

En ons twee begin kuier. Middae om op my lekker sonstoep sit ons, drink tee, kla by mekaar, lag vir mense wat verbykom.

Onthou jy die "verskynsel" op 'n geel poegie wat in die straat verby gepoer-poer-poer het? Jy praat nog, hou skielik op. Ons staar mekaar aan en bars uit van die lag!

En onthou jy die dag toe ons skielik gelyk op die bank afgesak het toe die lastige buurman verbydrentel? "Waar trek hy nou?" fluister ek benoud. "Ek loer gou ... nee, hy's nog nie verby nie!" en jy lê weer plat. Ek sien die prentjie nog duidelik.

Jou wysheid was verstommend. In my gejaagde lewe met skoolkinders, onredelike onderwysers, massas redenaars en ... en ... sukkel ek om almal tevrede te stel - by alles uit te kom. Jou opmerking: "Buurvrou, jy hoef NIKS!" Klaar.

Met uitverkopings blom jy in winkels! Ék draai geïrriteerd om in die deurmekaarspul, maar jy vind elke keer 'n skat tussen die hope.

Jou huis - keurig versier – het kalmte en eenvoud uitgestraal. "Ag, die gordyne? Sommer *Sheet Street* ..." En Kerstyd het jou groot houtengel iewers in die huis waggehou.

Toe begin jy vergeet ... Ons stokvel, al herinner ek jou 'n kwartier voor die tyd weer. En jy kon maar net oor die straat stap.

Jy kla briesend die kinders "stuur mos nie boodskappe nie!" Net hul pa maak saak. Ek ontwikkel 'n wrewel teen hulle en Gielie. Hoe kan hulle so ongevoelig wees?

Net om uit te vind jy lees nie meer boodskappe nie ...

En toe maak jy nie meer spesiaal vir skoonseun MJ *brownies* nie. As ek opgewonde vra of jy gaan bak as hy kom kuier, antwoord jy beslis: "Nee!"

Saans is daar nie kos op die tafel nie. "Gielie sal iets bring ..." Dan is ek kwaad, want hoekom gee hy jou nie kans om iets op te tower nie?

Net om te hoor hy bring wel betyds lekker stowevleis of maalvleis van sy slaghuis ... Maar jy vergeet heeltemal daarvan.

O, ons het deur die jare ure onder julle bome gebraai, aande om gesels. Lekkertes het op die tafels verskyn.

Nou braai jy skielik patats en patats en patats in die pan. Gielie kyk my verleë aan.

En toe kom die tamatie-era ... Elke dag zirts jy in die groot *Ford Ranger* supermark toe. Wat het jy gekoop? Tamaties.

Eendag storm jy benoud by my in! "Buurvrou, vat asseblief die pak tamaties! Gielie gaan vir my kwaad wees ..." Intussen het ou Gielie weer ongesiens tamaties slaghuis toe geneem om daar uit te deel ...

Ons het altyd saam-saam slaai gemaak. Maar nou het ek begin twyfel of ek jou nie affronteer deur elke keer voor te vat nie en probeer jou betrek. "Wil jy solank die tamaties in wiggies sny? Wat van avokado?"

"Ek weet nie, maak maar soos jy wil," moes ek hoor.

En toe weier jy dat enigiemand jou huis skoonmaak. Ek en Gielie beraam planne en as julle iewers gaan kuier, spring ek en my Louisa in. Dan neem ek foto's van hoe die vadoeke hang sodat jy nie agterkom ek was in jou huis nie. Jou yskas is skoon gemaak en halfleë botteltjies en gemufte goed in houertjies verwyder.

Jy dra dieselfde klere oor en oor, veral die mooi blou *K Way*-baadjie. Dié kon ons in die hande kry. Ek moes dit baie lank in seepwater week ...

So kon jy eendag nie oor die straat loop terug na jou huis toe nie. Op my sypaadjie stop jy skielik en vra beangs: "Nou hoe kom ek nou dár?" By jul skuifhek wat jy al jare so goed ken ...

Toe kom *Covid* en jy moet noodwendig by die huis bly. 'n Seën van Bo, want toe help jou skoolhoof om jou te "board".

Ek moes jou met jou met die hope aftreevorms help, want jy kon nie jou naam, van, adres, ID in die klein blokkies invul nie – die meeste besonderhede in elk geval lankal vergeet.

Ons is van bakboord na stuurboord.

Eendag staan ons buite Standard Bank in 'n lang ry ente uit mekaar op die *Covid*-kolle. Jy verstaan glad nie waarom jy nie naby my of enigiemand anders



mag staan nie. Geleidelik beweeg ons vorentoe.

By die voordeur probeer ek jou besig hou deur die woorde op die glas te lees. Jy moes REG OP TOEGANG VOORBEHOU in Tswana vir my lees - jy was immers in die ou dae 'n gewilde Tswana-onderwyseres. Jy brabbel iets en toe ek vra wat dit beteken, sê jy ewe: "Jy moet op hierdie kol staan!"

By *Gems* en ander plekke kon beamptes nie verstaan waarom ek saam met jou móét wees nie. Ek skuif maar ongesiens 'n papiertjie met "Sy het Alzheimers" vorentoe.

Eendag moes ons by Binnelandse Sake jul huweliksertifikaat gaan kry. Weer buite in 'n lang ry ente uit mekaar. Toe jou beurt kom, wou die nors vrou by die deur my nie ook inlaat nie. Ek smeek! "Please, I must go with her!" "No!" Ongeduldig en vies! Ek kon mos nie voor die ry mense - en jou - sê waarom nie.

Jy kon glad nie die toegangsvorms invul nie. Ek probeer maar so van 'n afstand help. En daar sit jy alleen en verwese in die kantoor met stoele vir omtrent sestien mense. Jou beangste ogies soek my smekend.

Gelukkig kom 'n engel in die vorm van speurder Botha toe en oortuig die vrou by die deur om my ook in te laat. Ek moes natuúrlik al die vorms by die toonbank invul. Jy kon mos nie.

En daar verkoop Gielie julle huis. Toe die finale koop moet deur wil hy die koper weer deur jul huis neem. Jy wag by my oorkant die straat, maar verstaan glad nie waarom jy nie mag saam nie. "Maar dis my huis! Ek moet dár wees!" terwyl jy aan my hek ruk en pluk! Ek het alles probeer om jou aandag af te trek ...

Die dag toe hulle jul trek kom haal, was uiters traumaties! Jou seun Hannes laai van die los huisgoed op 'n Ventertjie. Jy ruk verwoed 'n



bedlamp af, dra dit die huis in, dan weer iets anders. "Dis my goed! Hulle vat my goed!" skree jy.

En toe is die huis oorkant my na 22 jaar stil. Ek sit alleen op die stoep en peins, gluur vies na die nuwe rasende studente oorkant my. Hoor jou stem in my gedagtes: "Kyk die kort rok! Het sy nie skaamte nie? Kyk hoe mors hulle op die sypaadjie!"

Toe ek vir die soveelste keer jul skuifhek hoor oopgaan en wonder watter Van Zyl nou weer ry, besef ek ek klou steeds aan die verlede en besluit dis tyd om my huis tussen die irriterende studente te verkoop.

Ja, jy is toe na Boshoff Ouetehuis waar die dierbare personeel jou agteruitgang geduldig aanvaar. Ek na 'n meenthuis.

Nou die dag gaan kuier ek vir jou. Gielie neem my na jou in die gemeenskaplike sitkamer. Daar sit jy ... kop onderstebo, vasgemaak anders val jy om ...

Almal vra of jy my herken het. Ek is vas oortuig jy het. Want jy het my in die oë gekyk en so gevroetel-vroetel aan my arm ...

Ek mis jou elke dag, my liefwe maat!

Nerina

WAT MOET JY VAN ALZHEIMER SE SIEKTE WEET?



Nerina van Zyl

Alzheimersiekte is 'n progressiewe, ongeneeslike siekte en affekteer byna 'n miljoen mense in Suid-Afrika. Dit raak normaalweg mense van 65 jaar en ouer en lyers het voltydse versorging nodig as die siekte sy finale stadiums bereik.

POTENSIËLE GEVAARTEKENS

- **'n Gesukkel om alledaagse take te verrig:**

'n Lier sal vergeet om etes voor te berei of bekende stokperdjies te beoefen.

- **Probleme met taal:**

Demensielyers vergeet eenvoudige woorde en vervang dit met onvanpaste woorde, wat dit moeilik maak om hulle te verstaan.

- **Disoriëntasie wat tyd en plek betref:**

'n Lier verdwaal in sy eie straat, vergeet waar hy is of hoe hy daar gekom het.

- **Swak oordeel:**

Liers sal verkeerd aantrek vir die weer of geld weggee of uitgee op onnodige goed.

- **Probleme met abstrakte denke:**

Iemand met Alzheimersiekte sal byvoorbeeld nie 'n begroting kan opstel soos tevore nie,

nie weet waarvoor die bedrae staan en wat om daarmee te doen nie.

- **Verlê dinge:**

Dit doen ons almal, maar iemand met Alzheimersiekte sal goed op snaakse plekke bêre, soos 'n beursie in die yskas.

- **Verandering in gemoed en gedrag:**

Hoewel enige mens soms buierig is, sal 'n lier sonder enige rede skielike gemoedsveranderinge beleef.

- **Persoonlikheidsverandering:**

Ons persoonlikhede verander dikwels soos ons ouer word, maar 'n Alzheimerlier se persoonlikheid kan drasties verander. Hy kan byvoorbeeld erg verward, wantrouig of bang word.

- **Verlies aan inisiatief:**

So iemand kan vir ure passief voor die TV sit, meer as gewoonlik slaap en geen belangstelling toon om aktief te raak of sosiaal te verkeer nie.

KAN JY DIT VOORKOM?

Gene speel 'n rol, maar jou omgewing en leefstyl maak 'n verskil. 'n Gesonde leefwyse kan wel help.

- **Oefen jou brein:**

Daag jou brein uit. Lees koerante, boeke en tydskrifte, speel kaart of ander speletjies, vul blokkraai in, speel 'n musiekinstrument, besoek museums en vertonings, kyk interessante TV-programme, luister radio en kuier.

- **Oefen jou liggaam:**

Voorbeelde: Aërobiese oefeninge, vinnige stappies, fietsry, swem. Oefening hou gewig, bloeddruk en cholesterol in toom.



- **Eet reg:**

Blaargroente: spinasie, babaspinasie, roketblare, blaarslaai, kool, blomkool, brusselse spruite. Bykomend: koljanderblare, basilie, vinkel, seldery en pietersielie. Peulgroente: groenbone, ertjies, lensies. Ander groente soos tamaties, wortels en enige soort pampoen, broccoli, patats, sampioene. Olyfolie. Neute: amandels, okkerneute, pekans. Bessiesoorte. Kouewatervis: makriel, sardiens, snoek. Meer hoender as rooivleis. Volgraanprodukte. Groen- of swarttee. Donkersjokolade. Rooiwyn, groente- en vrugtesap.

- **Maak vriende of raak betrokke:**

'n Goeie sosiale netwerk kan help om die brein jonk te hou. Dit keer dat jy alleen en depressief raak wat beter vir jou brein is. Dis ook intellektueel stimulerend wat kognitiewe agteruitgang stuit. Raak betrokke by gemeenskapsprojekte.

- **Hou op rook.**

Rook verhoog die risiko van vaskulêre probleme.

Bronne:

1. Vroukeur: DIE 10 TEKENS VAN DIE ALZHEIMERSIEKTE, VROUEKEUR, Christa Swanepoel, 1 September 2015
2. Rooi Rose: VOLLEDIGE KOSLYS VIR DIE ALZHEIMER MIND-DIEET, 15 Junie 2023
3. alzheimers.org.uk: SMOKING AND THE RISK OF DEMENTIA

Om ander hoër as myself te ag. Lied 284

- Durbanville Fynbostak -

BLOKRAAI

Dwars:

- 1) Ontsien
- 8) Bekoor
- 9) Behep
- 11) Landerye
- 12) Selde
- 14) Kras
- 15) Gifappel
- 17) Uitheems
- 18) So-So
- 20) Jolig
- 21) Beroerte
- 22) Adder
- 23) Idioom
- 25) Wasgoed

Af:

- 2) Noemer
- 3) Steeds
- 4) Es
- 5) Verdrag
- 6) Noordpool
- 7) Argeoloog
- 10) Ladismith
- 12) Skeurbuik
- 13) Lasterlik
- 16) Wederom
- 18) Sondag
- 19) Sirene
- 24) Wa

O	N	T	S	I	E	N		V		N		A
	O		T		S		B	E	K	O	O	R
B	E	H	E	P		L		R		O		G
	M		E		L	A	N	D	E	R	Y	E
S	E	L	D	E		D		R		D		O
K	R	A	S		G	I	F	A	P	P	E	L
E		S		W		S		G		O		O
U	I	T	H	E	E	M	S		S	O	S	O
R		E		D		I		J	O	L	I	G
B	E	R	O	E	R	T	E		N			R
U		L		R		H		A	D	D	E	R
I	D	I	O	O	M		W		A			N
K		K		M		W	A	S	G	O	E	D

WOORDSOEK

D	Z	K	W	E	H	A	A	K	E	N	S	T	E	E	K	M
W	C	A	Q	A	N	O	W	A	J	O	R	C	M	F	I	F
E	M	M	A	C	S	U	A	X	I	A	E	X	F	U	P	S
R	T	E	P	L	J	W	P	O	T	T	S	O	R	W	N	I
G	H	E	G	D	C	P	A	E	U	C	C	P	D	A	T	E
M	E	L	G	B	C	N	M	R	H	J	E	U	L	A	I	O
I	J	D	Q	O	K	E	G	N	T	D	T	B	J	S	R	R
S	A	O	R	E	R	A	R	A	L	H	R	O	S	O	X	F
P	K	R	M	K	H	Z	L	I	N	E	A	E	V	N	K	W
E	A	I	T	E	I	G	W	A	T	B	B	A	C	K	G	V
L	S	N	F	N	D	E	Y	I	N	S	L	V	K	X	E	P
N	I	G	S	H	A	R	P	Q	L	D	M	S	P	A	R	A
H	A	U	G	O	H	T	G	A	S	T	E	E	N	E	I	K
E	U	B	R	U	V	U	K	M	N	F	D	R	P	J	F	G
I	U	L	O	T	H	K	L	F	U	A	J	B	P	L	G	P
A	L	U	S	O	A	O	A	E	U	G	E	N	I	A	H	Q
A	O	Y	S	J	M	E	C	U	B	L	O	E	K	O	M	Z

SUDOKU

4	6	9	3	7	2	1	8	5
8	7	2	6	1	5	3	9	4
1	3	5	9	8	4	7	6	2
7	9	1	8	2	3	4	5	6
2	5	8	4	6	1	9	3	7
3	4	6	7	5	9	8	2	1
6	1	3	2	4	8	5	7	9
5	8	7	1	9	6	2	4	3
9	2	4	5	3	7	6	1	8



ONTMOET 'N DK-VRIENDIN

Karien Snyman

Duif Brand

• Waar het jy grootgeword? Vertel van jou kinderjare.

Ek is in Springs gebore, het laerskole in Pongola en Carletonville bygewoon en in 1984 aan Hoërskool Carletonville gematrikuleer. Ek was een van daardie kinders wat alles wou doen, totdat my pa op 'n dag gesê het: "Nou moet jy kies. Jy kan nie aan alles deelneem nie!" Dit was vir my heerlik om by die skool, na skool en by die kerk betrokke te wees, nuwe dinge te leer en te ervaar.

• Hoe lyk jou lewe na skool?

In 1985 was ek vir 'n jaar by die Suid-Afrikaanse Vroue Leërkollege in George. Baie van ons pelotonlede het na 40 jaar nog steeds kontak. My droom was om 'n onderwyseres te word, maar dit het

nie gerealiseer nie. Ek het toe in die bankwese begin werk en later by die SAVF en CMR as administratiewe beampete gewerk.

In 2007 het my man en ek, ná baie gebed en leiding van ons Hemelse Vader, poste by Maranatha Bana (later *Bumbo Cares*) aanvaar. Dit is hier waar ek die geleentheid gekry het om verder te studeer en 'n BA-graad in berading te behaal. Ek het vir elf jaar by dié welsynsorganisasie in verskillende rolle gewerk. In 2018 het die deure weens 'n finansiële krisis gesluit.

God se tyd is altyd die perfekte tyd. Gedurende hierdie tyd is my ma met kanker gediagnoseer en kon ek haar tydens haar behandeling ondersteun.

• Wanneer het jy by die DK-kantoor begin?

Ná my ma se afsterwe het ek eers afloswerk gedoen, my in die bemarkingswêreld begewe en myself op 'n ander manier leer ken. In Januarie 2019 het ek die voltydse administratiewe pos by die DK-kantoor aanvaar.

• Vertel van jou gesin – die manne in jou lewe.

Ek en Gerrit is 35 jaar getroud, was vir vyftien jaar in voltydse gemeentelike bediening en het vir tien jaar saam by dieselfde welsynsorganisasie gewerk. Hy is 'n predikant en traumaberader met 'n groot passie om mense te help en die Evangelie uit te dra.

Ons het drie seuns: Arno (32), 'n passievolle atletiekafrigter, Zander (amper 30), 'n aptekersassistent en Ruan (27), 'n pluimbalafrigter wat ook besig is met Bybelse animasiestories wat hy self skryf en illustreer.

• Hoe lyk 'n tipiese dag in die lewe van die administratiewe beampete van Die Dameskring?

My werksdag begin gewoonlik vroeg met die deurgaang van e-posse en *WhatsApp*-boodskappe om te bepaal wat dringend aandag nodig het. Daarna fokus ek op die dag se take.



My werk is baie uiteenlopend (nie net administratief nie) en sluit onder andere kommunikasie met lede, nie-lede en vennote, administrasie, finansiële take, ondersteuning van die DK-president, uitvoerende bestuur en taklede, asook betrokkenheid by projekte, virtuele byeenkomste, aanlyn winkel-bestellings se verpakking en versending, sosiale media en geleenthede waar DK bemark kan word in.

Elke maand het ook sy eie ritme – van die voorbereiding van die maandelikse nuusbrieff *Klits Klets* tot finansiële verslae en die hantering van verskeie sperdatums.

Wanneer daar uitvoerende bestuursvergaderings is, behels dit deeglike voorbereiding en opvolgwerk. Reis- en verblyfreëlings, etes, notules en terugvoer na takke is van die take wat uit die kantoor spruit. Tydens die beraadjaar is hierdie take natuurlik baie meer.

Ek is ook betrokke by die Waardeprojek, die Pretoria Grietjietak en verantwoordelik vir die virtuele tak.



Geen dag is dieselfde nie en dit hou die werk interessant en uitdagend. Ek werk baie nou saam met die uitvoerende bestuur en die span se samewerking maak 'n groot verskil. Daar is dus geen vervelige oomblik in die DK-kantoor nie en ek het gou geleer dat "werk op datum" nie lank hou nie – daar is sommer vinnig weer 'n nuwe lading werk wat aandag nodig het.

• Watter tyd in die maand is vir jou spanningsvol?

Sperdatums bring natuurlik druk, veral wanneer verslae, publikasies en aflewering saamval. Alles verloop glad wanneer tegnologiese saamwerk – maar wanneer dit nie gebeur nie, kan dit uitdagend raak!

• Hoe lyk jou ideale naweek of vakansie saam met jou gesin?

Met drie volwasse seuns se besige programme is dit nie altyd maklik om as gesin saam vakansie te hou nie. Ons geniet egter almal 'n seevakansie – stap op die strand, ontspan in die son en natuurlik soek die manne altyd iets avontuurlustigs om te doen.

Ek en Gerrit geniet deesdae ook die stilte en asemrowende natuurskoon van die berge – daar waar God se grootheid en almag net op 'n ander manier ervaar word. Ons is lief vir stap, hetsy op die strand of in die berge.

• Hoe het jou werk by DK jou leierskap beïnvloed?

Die Dameskring bemagtig vroue werklik. Sedert ek hier werk, het ek in baie opsigte gegroei – dit het my selfvertroue versterk en my toegerus om ook in my gemeente en gemeenskap 'n groter verskil te maak.

• Wat is na 'n lang dag vir jou 'n manier van ontspan en afskakel?

Ek begin deur te gaan stap – dikwels met my seun se

hond – om my kop skoon te kry. Daarna geniet ek 'n koppie koffie op die stoep, saam met die rustigheid van die natuur. Dit gee my nuwe energie.

• Wat is jou lewensmotto in die lewe?

My geloof in Jesus Christus is die anker van my lewe en rig my elke dag. Dit gee my krag, vrede en sekerheid. Ek glo daaraan om aan te hou, al is dit moeilik, om getrou af te handel wat voor my is en om deur elke uitdaging te groei. Deur my lewe en dade streef ek daarna om iets van God se liefde en hoop sigbaar te maak.

• Wat is jou droom vir Die Dameskring?

My droom is dat Die Dameskring al hoe meer jong vroue sal bereik, bemagtig en inspireer. Ek glo dat jong mammas 'n besondere en bepalende invloed in hul kinders se lewens het – en omdat hul kinders die toekoms van môre is, bou ons deur hulle te ondersteun en te bemagtig, nie net sterker gesinne nie, maar ook gesonder gemeenskappe en uiteindelik 'n sterker land. Saam kan ons só ons toekoms help vorm en verander.

In 'n DK-nuusbrief in 2012 was hierdie pragtige verwerking van ons erekode deur Elizabeth Vosloo, UB-LID OOS-KAAP 2.

Ek erken jou as geesgenoot.
In my omgang met jou, is ek bedagsaam,
want ek neem jou gevoelens in ag.
Ek is simpatiek, want ek weet nie van al jou
swaar nie.
Ek is verdraagsaam as jy dinge anders as ek
doen, want ek waardeer jou!
Ek sal waak oor jou belange.

Deel jou vreugde en leed met my, ek sal nie
oordeel nie.
Ek erken jou vermoëns, wat myne baie keer
oortref.
Ek vertrou jou, want ek weet....
Ons twee glo in God Drie-enig.
Ons streef na die verheerliking van Sy naam.
Ons waak en werk, sy aan sy.

- Kimberleytak -

WAT SÊ DIE...



WAT SÊ DIE

Veearts

oor... hondekos?

Duif Brand

In 'n wêreld waar GROEN-leef deesdae koning kraai is gesond leef bo-aan 'n groot deel van die mensdom se prioriteitslys. 'n Normale uitvloeiels hiervan is dan ook dat hierdie groenes ook 'n gesonder opsie vir hul beste vriend sal soek. Daarom is die nuwe neiging in hondekos dan ook om weer terug te gaan na die natuur en hoe dit was toe honde nog "wild" was.

Toentertyd het honde van rou vleis, groente en vrugte geleef. Daarom is dit presies waarop baie telers en hondeliefhebbers deesdae terugval.

In Gauteng en ander stedelike gebiede is hierdie neiging algemeen en glad nie vreemd nie. "Reg eet" raak 'n leefwyse vir baas en hond.

Hoe werk dit?

In plaas van hondekos in 'n bakkie kry die hond drie keer per dag 'n porsie "rou" in die vorm van 'n 150g-wors. Hierdie wors word gevries gehou tot wanneer nodig. Etenstyd word die "wors" platgedruk in 'n tipe rubbermatjie en honnekind eet dit gretig, dog tydsaam van die matjie af. Versnaperinge tussen maaltye kan iets wees soos waatlemoen, druiwe, piesang, aarbeie of ongegeurde jogurt.

Raad van honde-eienaars is om hierdie gevriesde "worse" eerder aanlyn te bestel en dit te laat aflewer. Dis op die lang duur goedkoper en gemaklik.

In my navorsing oor hierdie onderwerp het ek op twee groot verskaffers afgekom met indrukwekkende webtuistes wat jy gerus kan besoek. Vir my was hulle logo's albei so mooi.

Just RAW (Vereeniging)

- Fueling Happy Healthy Hounds - Naturally!

Filio (Bloemfontein)

- Real Food, Real Friendship!

From our kitchen to yours, we deliver the care and quality your dog deserves - because they're family



Net soos droë hondepille kom hierdie ook in verskillende geure, bv. wild, hoender, bees, volstruis en 'n vleis-, vrugte- en groentekombinasie. Daar is selfs 'n gedroogde weergawe in 1kg pakkies of 3kg emmers vir as hierdie honde en hul eienaars op reis gaan of 'n baie besige dag het.

Wat sê die veearts?

Die heuningboer en geliefde veearts, Dokter Ingrid de Wit van *Belgravia Veterinary Clinic*, Kimberley, het gemengde gevoelens oor hierdie nuwe neiging. Sy glo egter dit gaan al hoe gewilder raak hoe nader mense aan die natuur begin leef. Die industrie vir dierevoeding en -gesondheid groei by die dag.

Sy glo nie aan die "net rou vleis"-weergawe nie. Sy sê katte sou op so 'n dieet kon floreer, maar honde het meer as net vleis nodig. Eintlik sal honde goeie vegetariërs uitmaak. Sy verkies die Boston-weergawe van *Just RAWR* waar drie proteïene met vyf vrugte en groente gemeng word.

Bronnelys:

1. Dokter Ingrid de Witt, *Belgravia Veterinary Clinic*, Kimberley
2. www.filio.co.za
3. www.justrawr.com
4. www.woofable.co.za

VOORDELE	NADELE
Beter beheer van die bestanddele in jou hond se dieet	Tydrowend en goeie beplanning om betyds te ontvries
Gesonder vel en 'n blinker pels	Duurder as supermark-hondekos
Kleiner en minder stink slagysters op die gras	Bergingsprobleme – benodig vrieskasruimte
Honde is minder lekkerbekkig en eet graag hulle kos	Bakterierisiko as dit nie goed koud gehou word nie, bv. Salmonella
Beter spysvertering en daarom minder stink winde	Voedingswanbalans as jou hond NET vleis eet
Hulle asems stink nie meer nie	
Minder allergieë, bv. vir hoender	

'n Aanduiding van die prys soos op 10 April 2026 - 5,4kg op *Woofable ZA* het R380 gekos. As een "worsie" 150g weeg, kry 'n mens dus 36 worsies vir R380. Vir 'n kleinerige hond sal drie "worsies" per dag genoeg wees. 'n Worshond-eienaar sal dus R380 vir 12 dae se voorraad betaal. Vergelyk dit maar self met die hondekos wat jy koop en weeg die prys, die voordele en nadele teen mekaar op.





MY OGGEND VAN "VREES EN VRYHEID"

Duif Brand

My en manlief se eerste Kersfees in Gauteng! Kinders kom altyd huis toe vir Kersfees, maar nou is die bordjies verhang.

Boonop gebeur dit alles in "Sodom en Gomorra". Dit is vir ons 'n nuwe ervaring – nie noodwendig sleg nie, net ... vreemd!

Ons probeer hard om die regte goed te doen en te sê, maar ons is skoon uit ons vaarwater. Ons wil hierdie 'n vir-altyd-onthou-ervaring maak.

Ons slaap in die spaarkamer met sy splinternuwe hoë bed – spesiaal vir ons koms gekoop. Bedkassies is nog op die ys. So ons brille, pille, Bybels en boeke lê op die grond doer onder. Die kamerdeur word toegelê vir die hondjies wat nog baie jonk en stout is.

Die dag na Kersfees besluit die ander drie in die huis om te gaan gholf speel. Halleluja! Ek het bietjie *me-time* dringend nodig. Ouma sal *babysitting* doen. Ek beplan om my leesklubboek *My jaar van vrees en vryheid* van Marita van der Vyver te lees. Toe die deur agter hulle toeslaan, is die ketel aan en my pantoffels uit. Saligheid op note! Vryheid inderdaad!

Ek slurp my koffie, lê weg aan die semelbeskuit en begin lees. Na 'n rukkie raak ek bewus van die stilte om my. Hier lê ou Riley by my, maar waar is die willewragtag van 'n Haylie? Die sesmaande-oue opreggeteelde *Golden Doodle*. Ek vlieg op en begin vervaard te soek. Ag nee, my eerste taak as Ouma en ek maak 'n gemors daarvan!

Ons kamerdeur staan oop! Ek sien dit dadelik. Die houer met skildklierpilletjies wat ek mos VOOR my oggendkoffie op my nugter maag moet drink, is weg. Gang af ...

Op hulle dubbelbed lê sy ha-ga-ga en kou aan iets. stertswaai-opgewonde toe sy vir Ouma sien. Om haar op die bed lê my *Eltroxins* vir my onderaktiewe skildklier, soos die Israëliete in die woestyn se manna gestrooi.

Nee! Mensmedisyne vir 'n hond? Dit kan mos nie goed wees nie. Ek *Google* dadelik: "What will happen to my six months old puppy if she swallows at least ten of my Eltroxin pills?"

"Dis nag!" basuin dokter *Google* dit uit. Die vriendelike bot gee vir my 'n hele klomp dinge waarna ek moet oplet. Kortasem. Hartkloppings ... O genade! Ja-nee, dié het sy beslis. Sy moet so vinnig as moontlik by 'n veearts uitkom, sê die bot weer. lewers in my agterkop hoor ek my eie stem vir my seun - wat soos sy Bybel in *Google* glo - raadgee. "Moenie alles sommer net glo nie. *Google* gee altyd die ergste opsie."

Ek maak die manna bymekaar en druk die stukkend-gekoude proppe weer op die botteltjie. Ek probeer vir Haylie water gee, maar sy is duidelik nie dors nie.

Ek gryp my foon en *Google* weer. "Nearest vet to me". Daar gooi hy vir my die kaart uit hoe om te ry – net 16 minute van my af. Maar ek wag nog 'n bietjie – dalk jaag ek net spoke op.

My oggend van vryheid verander in 'n oogwink in 'n oggend van vrees. Marita se boek vergeet in die sonkamer by my leë koffiebeker.

Toe die driemanskap vroegmiddag daar aankom, is die *Doodle* uit haar vel om haar mense te sien. Ek ook! Dankie tog – dit lyk of ek en honnekind skotvry daarvan gaan afkom. Die enigste getuie, die worshond, kan gelukkig nie praat nie.

Terug by die huis wys ek vir Oubaas my *Eltroxin*-botteltjie. "Genade, Vrou? Wat het gebeur?"

"Gooi vir ons wyn ...! Hierdie is 'n lang storie ..."

Gelukwensinge

AAN DIE WESKUSTAK VIR 35-JAAR



Baie geluk aan ons Weskustak met hulle 35ste verjaardag. Hulle het 'n hond uit 'n bos uit gekuier en behoorlik feesgevier daar in Saldanha. Ons geliefde oudpresident, Karen Hauman, en huidige UB-lid, Ansie von Molendorf, het as sprekers aan die dag ekstra gravitas en kleur gegee!

Weskus se eerste vergadering was op 11 Maart 1991

met 'n splinternuwe notuleboek en R45 in hul rekening. Hierdie groep dinamiese groep Afrikaanssprekende Christenvroue maak werklik waar 'n verskil binne hul gemeenskap en die breër Suid-Afrika.

Weskustak, ons eer en respekteer julle as voorlopers van die Waardes vir Woelwaters-projek. Julle elkeen is vir ons 'n inspirasie en julle handewerk en breinkind bring vir Die Dameskring baie lof in. Dankie vir al julle kreatiwiteit, harde werk en deursettingsvermoë om van ons waardeprojek so 'n ongelooflike sukses te maak.



Dankie dat julle vir 35 jaar lank al Waak en Werk.

REDAKSIE

Van links na regs: Suzanne Myburgh,
Annemie Bosman, Chrismari Kleynhans
en Duif Brand



Afrikaanse Onderwysnetwerk

**Hierdie uitgawe is moontlik
gemaak deur die
ondersteuning van die
Afrikaanse Onderwysnetwerk**

Carmica

MEDICAL

Jou Betroubare Mediese Verskaffer!



Draagbare Suurstof • CPAP Toerusting • Noodhulp



013 244 1416



082 223 0454

www.carmica.co.za