

NG Heuwelkruin Vroueblad

*Geseënde
Christusfees*



Uitgawe 4 / 2017

Redaksioneel

Hierdie Vroueblad is saamgestel deur

Christa Mitchell en

Marietjie van Rensburg

BAIE DANKIE

Baie dankie vir jou betrokkenheid in 2017!

Dalk is jy deel van 'n omgegroepe;

Dalk het jy jou alles vir die basaar gegee;

Dalk doen jy blomme vir die eredienste;

Dalk het jy Sondag tee geskink of

Verversings vir die kerkradsvergadering gemaak;

Dalk het jy voorbidding gedoen;

Dalk was jy by Barmhartigheid of

Getuienisaksie betrokke.

Dalk het jy by Jeugwerk ingeskakel.

Dalk het jy sommer net jou kant gebring!!

KERSFEES – DAAR VIR ELKEEN

Stoffel Cilliers

Kersdag gaan oor God wat sy Seun gegee het sodat ELKEEN wat in Hom glo nie verlore gaan nie maar die ewige lewe kan hê. ELKEEN.

My pa is in 1899 gebore. Hy was 'n konsentrasiekampkind. Ek is veertig jaar later gebore en hy wou nooit vir my besonderhede van die kampe gee nie. Maar dat daar 'n letsel oorgebly het, was gewis.

Toe 'n Britse rugbyspan in die laat vyftigerjare rond op Kroonstad teen die Vrystaat speel, gaan kyk my pa saam met my suster en swaer na die wedstryd. My suster vertel toe die Engelse op die veld draf, word my pa skielik naar en vra hy of hulle nie maar liever huis toe kan gaan nie.

My pa moes die skool met net st. 6 verlaat – destyds niks vreemds nie – om voorman op 'n Engelsman se plaas te word.

Nadat hy met my ma, die onderwyseres op my oupa se plaasskooltjie, getrou het, word vyf kinders, ek die jongste, uit die huwelik gebore. Die Cilliers's bly op die plaas Winddam, 19 km buite Lindley in die Noord-Vrystaat.

Naby ons het 'n Engelse boer, mnr. Austin, gebly. My pa het hom dikwels op die plaastelefoonlyn gebel en oor koeitjies en kalfies gesels omdat hy sy Engels nie wou verwaarloos nie.

Hy was danig trots daarop dat hy beter Engels gepraat het as sy drie dogters, wat later al drie onderwyseresse geword het. Om dit te bewys, het my pa, 'n eenvoudige boer, met groot vertoon 'n Engelse sinnetjie opgesê: "I am intoxicated by the exuberance of your verbosity."

Sondagoggende gaan ons kerk toe, waar my pa, 'n tenoor, en my ma, 'n alt, in die kerkkoor sing. Sondagaande skaar ons ons om die huisorreltjie, wat my pa bespeel. Ons begin gereeld met "Die Heer regeer" en sluit met die Aandgesang af.

Kersfees was nooit 'n tyd van oordad nie. Daar was net eenvoudig nie geld vir duur geskenke nie. Op Oukersaand is die Kersverhaal gereeld uit die Bybel geles en bespreek.

Ons het ook dikwels vir die bure Kersliedere gaan sing en vir hulle soetkoekies wegbring wat my ma gebak het. Dan het hulle ook vir ons iets te ete gegee.

Die Kersliedere was die ou bekendes: "Die Heiland is gebore"; "Betlehem-ster" "Stille Nag, Heilige Nag."

Ek sien ons gesinnetjie van sewe nou nog daar singende in die halfdonker by my pa se motor langs die bure se huis. As my pa regtig lekker sing, maak hy sy oë toe, draai sy kop skuins en hou sy wysvinger en sy middelvinger teen sy slaap.

En wat sing hy so toe-oë daardie Oukersaand? "Soetste Engelse koor! Soetste Engelse koor!"

Ek sê mos Kersfees is daar vir elkeen!

KERSFEES KOM, KERSFEES KOM!

So naastenby 2021 jaar gelede is Christus in die stad Bethlehem gebore. Nou is ons in die jaar 2017 nC: omtrent 'n vier jaar verskil, op sê nou maar 2000 jaar, statisties bereken Geleerdes, doktore, professore en geskiedskrywers dink dat die maand van geboorte dalk September kan wees. Die "dink" van die baie wetendes oordeel hulle seker aan die stand van die sterre of iets. Sien, die wyses het mos uit die Ooste agter die sterre aangestap. My vriend, Grapjassie, sê mos die onwyses kom van die weste af!

Oor die presiese dag van die geboorte, lyk dit my, is daar nie eintlik eenstemmigheid nie. As mens mooi dink, kan jy nie ver uit wees nie. Die kans vir die regte dag van die week is een uit sewe, vir die datum kan jy hoogstens tussen 28 tot 31 uit wees. Wat die presiese dag en maand betref, het ons 'n een uit 365 kans om reg te wees. Neem in ag dat Christus gebore is ± 7400,00 dae (Kersfees) gelede. Ons kan dalk oor al hierdie feite verskil, maar dis nie belangrik nie.

Ons verskil dus oor die presiese dag van die Kind, Jesus, se geboorte. Waaroor ons nie verskil nie, is dat Hy gebore is. Dit glo ons as Christene onvoorwaardelik!

Dalk moet ons bietjie kyk hoe vier ons hierdie Groot Verjaardag: Ons as Christene, en die "wêreld", vir ingeval die "wêreld" nie vir Jesus ken nie. Daar buite is die geboorte ontwikkel as 'n goeie geld geleentheid. Kranse en klokke op plakkate dui die feestelike seisoen aan. Verbeel ek my of sien ek min plakkate, baniere, advertensiemateriaal waarop die geboorte van Jesus voorkom? Hier en daar dalkies 'n foto van 'n Moeder en 'n Kind. Josef figureer nie - en meesal veral in die Engels - "The Season".

Met stroewe gesigte loop almal rond, koop speelgoed en vergeet die batterye, dink mooi of niemand oorgeslaan word nie en jaag terug huis-toe om te gaan kyk dat die kalkoen nie brand nie, en kinders nie besig is om af te breek nie. Uiteindelik breek Kersdag aan. Ons sing Stille Nag. Gesinne en families is bymekaar. Die redelose selseine kry skielik rede: Sms'e, twiets, "WhatsApps" - Mag elkeen tog iets ervaar van DIE KIND VIR ONS GEBORE, en skenk ons tog saam met die skrywer "'n Helder Somer Kersfees in hierdie Land, o Heer!"

Mag ek ook Here, 'n Nuwe Ster sien, elke dag na U en U wil seek en weet: "Dis nie elke dag Krismis nie".

Is onwaar - die Christenmens sal die uitkoms wat U gebring het, elke dag vier.

(Anoniem)



PUPPETRIX

Op Sondag 17 September het Puppatrix by ons voorskool en laerskool maatjies kom kuier vir hul kwartaal-afsluiting. Miesie Muis wou graag aan koning Padda se talentkompetisie deelneem maar die ander diere het gesê sy is nog te klein. Miesie het haar nie aan hulle gesteur nie en hard geoefen want Liewe Jesus het vir haar 'n talent gegee om te kan dans. Op die dag van die kompetisie het Miesie se moed haar amper begewe maar die maatjies van Heuwelkruin het haar aangemoedig en sy het aan koning Padda se kompetisie deelgeneem. Tot al die ander diere wat deelgeneem het se verbasing was Miesie-Muis die wenner. Ons maatjies het geleer dat al is hulle nog klein kan hulle vir Jesus dien met hulle talente.

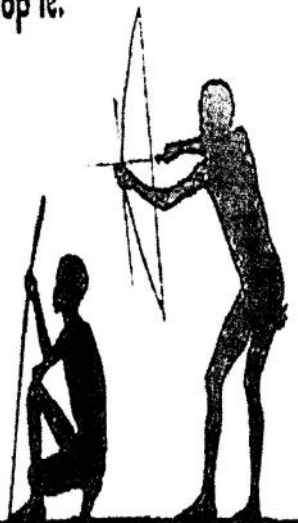
Gaan like Puppatrix se page op Facebook vir meer inligting.

(Elrine Mitchell)



Griekwa 10 Gebooie

1. Net onse Jirre issi Jirre.
2. Onse Jirre is jaloers as jy 'n annir Jirre loop soek.
3. Jy magi Jirre sê wannir jy willie.
4. Jy magi skylte bou of bok loop soek opi Jirre se dag nie.
5. Sorg dat jou se pa en ma altyd ini koelte sit en baja nama bessies eet.
6. Jy magi jou se broer jimmel toe slat nie.
7. Jy magi by annir man se vrou loop lê.
8. Jy magi annir man se kalbasse en bokke loop vati.
9. Jy magi liegpraaikies oor annir liegie.
10. Jy magi met lang oge na annir man se goete kykie



Die Kat kom weer

Dit was 'n koue nag in Augustus toe sy haarself kom aankondig by die skuifdeur op ons stoep. Met 'n oop bekkie en fyn skerp tandjies wat geluidlose klanke vorm, het sy in haar gemmer pelsuitrusting my gewete voor die hemelpoorte kom aanspreek. Ek hou nie van katte nie, nog nooit een gehad nie. Whaaï meee?! Whaaï now!

Sy's toe mooi die katjie wat ons die afgelope klompie maande al baie in ons tuin opgemerk het, terwyl sy blykbaar sit en droom in die son van muise of voëls. Voëlmoordenaar, het ek toe gedink, min wetend sy takseer eintlik vir my. Ek het haar verdra, want die muise het op 'n stadium al hanser geword en helder oordag baljaar tussen die struike.

Maar daardie aand is sy duidelik opdringerig en honger vir aandag? kos? skuilplek? wat? Dis my man se skuld! Hy't haar eerste gesien en geroep: "Kom kyk hier!" Hy kon haar weggejaag het! Natuurlik word die verantwoordelikheid nou myne vir 'n skarrel na die gebruikelike (so dink ek) piering melk, kos en waterbakkie.

Ons wonder of dit 'n hy of sy is, waar haar baas is, hoekom nou ewe skielik na ons toe kom na al die maande se onafhanklikheid in die omgewing. As selfgeroemde katgeheelonthouer vra ek hoopvol al die bure of dit nie hul kat is nie, maar nee.

Sy verdwyn later die koue nag in met 'n vol maag en min agting vir die kitskat-bedjie (of is dit kat-kitsbedjie?), maar die volgende aand is sy weer op die stoep én die volgende aand. En toe begin sy op die stoele slaap, maar weier om in die boks met sagte beddegoed te lê. Ons sluit 'n ooreenkoms, sy mag bly, maar kom nie in die huis in nie. Dit maak dat ek kort-kort uitkyk, haar soek, wonder oor haar, waarskynlik veel meer aandag gee as sou sy in die huis toegelaat was.

Twee maande later: Haar naam is heel oorspronklik, Kattie, en nee, sy het nog nie kleintjies nie en lyk steeds nie dragtig nie. Sy's nog steeds baie skrikkerig en hardloop weg vir harde geluide, wind, donderweer, vinnige bewegings of selfs 'n handuitsteek na haar. Maar madam vry elke oggend al om my bene, saggies, amper sonder aanraak. Ek begin verkrummel, begin vroeg oggende buite sit saam met haar. Sy hou daarvan, eet dan meer gerus haar kos en dan, op 'n stadium glip sy weg om te gaan "werk" vir die dag, vanaand is sy weer terug. Soms daag sy onverwags deur die dag op om luuks en uitgestrek in die son op die stoep te lê, sonder enige aandrang op kos of aandag. My sus sê 'n kat besit jóú, nie jy vir haar nie. OK, dit begin klink vir my na 'n bargain!

Maar ek bly wonder waarom die Here haar na ons gestuur het. Die afgelope jaar met die droogte en waterbeperkings het 'n mens ook 'n droogte in jou gees begin beleef. Dis amper asof ons gebede vir reën selfs verflou het. 'n Mens soort van willoos aanvaar het dis maar soos dit is. Ons lees die beloftes in die Bybel van hoe God weer die land sal herstel as ons tot Hom terugkeer en 'n mens begin al hoe meer glo dis as gevolg van ons flou verhouding met Hom dat Hy hierdie dinge laat gebeur om ons weer nader aan Hom te bring. Maar die floute bly en ons lewe voort - vervleg in werk, verpligtings, verhoudings en gewoontes. Dis moeilik om los te kom van die "ja-maar-siekte" en in 'n eenvoudige Vader/kind-verhouding met Hom te leef. So voel dit vir my.

Ek het, soos die kat, begin soek na 'n stil plekkie waar ek weer gevoed kan word, geestelik versorg kan word, weer goeie gewoontes van 'n intieme verhouding met God kan kweek.

In Oktober kom die reën. Vir 'n heerlike paar dae val dit sag en maak koel. Die Saterdagoggend vroeg word ek wakker met sagte reën wat weer begin val het deur die nag, amper onhoorbaar. Ek gaan buite by die kat sit en stiltetyd hou. Die kat eet klaar, maak haar skuur en spin om my bene, sit dan soos 'n bolblompot naby my voete, ek raak af en toe aan haar. Dan skielik begin sy na my kyk, in my oë, en ek tik tik met my hand op my skoot - sonder woorde. Sy huiwer nog 'n paar keer en spring eers saggies op die tafel langs my en dan klim sy versigtig op my skoot. Ek sit lank so met haar op my skoot, te bang om te beweeg. Sy gons en vlei haar koppie teen my bors. My oë skiet vol tranes - I was hooked!

Here, dit was toe nie net ék wat na U loop en soek het nie. Kan ek waag om dit só te stel: dit was U wat soos 'n katjie my kom opsoek het! my hart opnuut die hof kom maak het. Dankie, dankie dat U elke keer nuwe ruimtes skep waarin ons U liefde kan beleef en uitleef!

“We look for visions from heaven and for earth-shaking events to see God’s power. Yet we never realize that all the time God is at work in our everyday events and in the people around us. If we will only obey, and do the task that He has placed closest to us, we will see Him. One of the most amazing revelations of God comes to us when we learn that it is in the everyday things of life that we realize the magnificent deity of Jesus Christ.” Oswald Chambers.

(Hermine Watson)



Liefste Ma

Ek kan nie met woorde se hoe
lief ek vir Ma is nie. Selfs
al skryf ek 'n miljoen gedigte
of stuur ek vir Ma 'n hele
tuin vol blomme of gee ek vir
Ma 'n staande toejuiging, sal
Ma nogsteeds nie weet hoe innig
lief ek Ma het of hoe dankbaar
ek is dat Ma my Ma is nie.
Dankie dat Ma vir my lief is.....

HAASTIGE BRUINPOEDING VIR KERSFEES

1½ k appelkooskonfyt

¼ tl sout

½ k botter

Meng hierdie drie bestanddele in 'n kastrol en smelt dit

1½ k meel rondvol

2 Tl koeksoda

Meng by bogenoemde

Voeg by: bietjie rosyne, klapper en kersies na smaak
(Hierdie is opsioneel)

STROOP

2½ k water

1¼ K suiker

(Suiker kan vervang word met 'n ½ k Xyletol)

1 tl gemmer

Kook stroop in wye kastrol;

Skep lepelsvol in kokende stroop. Sit deksel op en kook stadig vir ± 15/20 min.

(Ingestuur deur Marietjie van Rensburg)

SPINASIESLAAI

Spinasieblare – gekerf

Uie – fyngekap

Gerasperde Cheddarkaas

Sout en peper na smaak

Rondvol eetlepel mayonnaise (nie te veel nie)

Voeg alles bymekaar en meng goed

(Ingestuur deur Marietjie van Rensburg)

KARAMEL ROOMYS

Bestanddele:

500 ml room

2 eiers

100g strooisuiker

360g karamel

Metode:

Vul kastrol half met water en bring tot kookpunt. Verlaag hitte.

Plaas eiers en strooisuiker in mengbak (wat op die kastrol pas).

Plaas mengbak bo-op die kastrol en klits met elektriese klitser totdat die mengsel dik en lig van kleur is.

Verwyder van hitte en laat toe om af te koel.

Voeg karamel by en meng goed.

Klits room tot sagte piek-fase en vou room in die mengsel in.

Skep uit in houer en vries vir ongeveer 8 ure.

(Ingestuur deur Christa Mitchell)



ELNA VAN DER WALT BALLETSKOOL

Lukas Steynweg 1 , Heuwelsig, Bloemfontein, 9301

Sel: 0824625507

E-adres: elnaballet@mweb.co.za

BALLET: Cecchetti ballet, volgens die klassieke styl.

Eksamen en teaterklasse. *Bied die basis vir 'n mooi houding en selfvertroue.*



BALLET: Indien dit nog altyd jou droom was om te dans, *sluit aan by ons balletklas vir dames.*

CALLANETIX: Lae-impak-oefeninge vir dames.

Werk uitstekend saam met 'n gebalanseerde dieet.



DANS-BENODIGHEDE: Kom besoek ons kantoor vir *dansbenodighede, teen die beste pryse ooit!!!!*

DVD-PRODUKSIES: DVD-produksies

van jou funksie teen *hoogstaande kwaliteit*



KONTAK ONS BY

0824625507 OF elnaballet@mweb.co.za



**REFRIGERATION
& ELECTRICAL**



**We repair & supply spares for fridges,
freezers, stoves, washing machines,
dishwashers, tumble dryers, microwaves
& vacuum cleaners of all brands!**

**Call Ace Refrigeration & Electrical on 051 447 2645/ 447 9621
www.acerref.co.za or email lindabeckmann@telkomsa.net**

Preller Convenience Centre



Louw Wepenerstr 35 | Dan Pienaar | Bfn

Tel: 051 436 1320



Met ons is jy Nommer Een | **ENGEN**

KRISMIS – OF IS ÊRENS DAAR NOG KERSFEES?

“Jaar vir erge jaar val die geblêr en geblink van krismis my met toenemende mislikheid

Uit myself het ek niks meer om te gee nie – dié het ek lankal in die plesierstroom van krismisse versuip! Moet tog oor die prys jou nie ontstel nie; hoe duurder die geskenk hoe beter sal ek voel, want dan besweer ek my verwaarlosing van jou, my skuldgevoel daaroor en ons almal se oppervlakkigheid soveel beter. Dié duur ding wys mos my gesindheid. Ek het ’n kaart waarmee die bank my aanmoedig om te koop en al vrek ons ook tot Maartmaand van ellende; krismis gaan ons hou!

Een krismis (wat in daardie tyd en veral in Jantjie se huis nog Kersfees was) het ek hulle gesien presentjies oopmaak en om nou nie die heel spul verder te vergoedkoop nie, sal ek volstaan deur te sê dat Jélique met ’n diamantsnoer jaloers was op Jantjie se handgeborduurde sakdoekie, wat haar pa gekoop en haar ma geborduur het, omdat hulle niks méér kon bekostig nie. Jélique het toé, dalk vir die eerste keer, die verskil tussen krismis en Kersfees goed begryp”.

(Verkort uit Jan Nel se boekie – Rimpelings) - Redaksie

HEUWELKRUIN BASAAR 2017

Verlede jaar het ek my artikel geëindig met “ Lank lewe Heuwelkruin se jaarlikse basaar” en hierdie jaar begin ek my artikel met dieselfde woorde, want wat ‘n fees was dit nie? Dit het alle verwagtinge oortref wat ons leraars genoop het om hulle hare wit te kleur — natuurlik tot groot vermaak en lekkerkry van die hele gemeente. Ek saluut die dominees dat hulle so meelewend is en bereid was om dit te doen. Hierdie jaar se basaar het my hart sommer warm laat klop en weer eens kan ek met ‘n groot openheid sê dat dit vir my lekker is om deel van Heuwelkruin gemeente te wees.

‘n Basaar is nie net die dag van die basaar nie. Dit begin reeds aan die begin van die jaar wanneer daar beplanning gedoen moet word.

Aan die begin van die jaar was Dr Charles effens huiwerig en het gewonder of ons weer ‘n basaar moet hou. Daar was ook twyfel by party lidmate, maar op die ou end is besluit om aan te gaan, (soos ons kan sien — dit was die regte besluit).

Die eerste vergaderings was moeilik — dit het gelyk na so baie werk en soms het ons maar bietjie hangskouers huistoe gegaan, maar die laaste vergadering voor die basaar was amper soos ‘n komedie aand — die leraars was op hulle stukke en ons het lag-lag die laaste beplanning gedoen. Toe reeds kon mens die opwinding vir die basaar aanvoel.

Ek hoor dikwels mense vra wat hulle kan doen om hulle taak as gelowige prakties uit te leef? Ek dink die basaar gee mens baie geleentheid om prakties iets vir die Here te doen.

Mens word genoop om te gee — jy gee van jou tyd wanneer jy die basaarvergaderings bywoon, wanneer jy help met voorbereiding, wanneer jy betrokke is en help by stalletjies, of wanneer jy sommer net die basaar bywoon en saam kuier. Tyd gaan gou verby en elke dag wat jy nie van jou tyd vir die Here gee nie, verloor jy die kans om dit te doen.

Mens gee ook van jou “besittings” – dit is nou jou fisiese bydrae hetsy in die vorm van ‘n donasie, of enige iets wat jy gee vir die basaar. En ook wanneer jy die basaar ondersteun en jou aandete en al die ander baie interessante snuisterye en artikels daar koop!

Mens gee ook van jouself — dit is wanneer jy saam help by stalletjies waar jy met jou persoonlikheid mense opgewonde, entoesiasies maak, waar jy lag, waar jy kuier met mense, hulle welkom laat voel, waar jy wys dat jy die werk geniet en nie kla omdat jy moet help nie, waar jy sweet afvee met ‘n glimlag, "sjoe, dis darem nou ‘n lekker basaar”, i.p.v “sjoe dis warm!”

Jy gee van jouself waar jy positiewe bydraes maak tydens die vergaderings, kreatief help om stalletjies mooi te maak, ekstra inisiatief neem by beplannings , waar jy bereid is om jou talente te gee — soos bv jy kan mooi tafels dek, mooi naaldwerk doen, lekker koekies bak, kos maak, jy’s ‘n “koning braaier” potjiekos fundi, of jy kan oulike programme op rekenaar ontwerp, help met brosjures, propaganda, plakkate. Kyk maar na die pragtige kreatiwiteit en inisiatief wat met die reptielvertoning gepaard gegaan het! Dit was so oorspronklik en so genotvol vir almal — dit het inisiatief en kreatiwiteit en deursettingsvermoë geverg om deur te druk met die program. Maar dis gedoen en ‘n duidelike bewys van gee van jouself, gee van jou tyd, gee van jou talente!

Die basaar gee jou geleentheid om jou verantwoordelikheid as gelowige op te neem. Hiermee bedoel ek dat ons as gelowiges 'n verantwoordelikheid het om die kerk te help dra, om betrokke te wees want dit is wanneer ons as gelowiges saamkom, ons Christus ook daar sal kry.

Die groot lekkerte van ons basaar is dat jy nie net hoef te gee nie. Jy ontvang so baie! Die borrelende gees wat jy sommer net aanvoel, die heerlike geur van braaivleis, die verskeidenheid van stalletjies wat jou so baie keuses gee om te koop, (jy hoef die hele naweek nie kos te maak nie en jy kan mense ontvang vir tee en koek), die vriendelike groet van almal, die lekker lag, die lekker saamkuier en saam verkeer met jou medegelowiges, die erkenning wat jy ontvang vir jou daarwees, die gevoel van tevredenheid — “dit het gewerk” die doodmoeg gevoel en welverdiende gaan rus op jou bed. Ek kan nie dink dat enige iemand wat daar was nie met 'n ligte gemoed en positiwiteit huius toe gegaan het nie. Dit is die beste medisyne vir hartseer, eensaamheid en neerslagtigheid.

Baie dankie aan ons leraars, hulle gades en almal wat so hard gewerk het om hierdie basaar tot so 'n groot hoogtepunt te lei. Ek dink ons kan almal met groot tevredenheid en ook dankbaarheid teenoor die Here sê: Dit was die moeite werd!

(Annie Senekal)



NG KERK - HEUWELKRUIN

K * A * R * N * A * V * A * L

REËNBOOGJOLYT

27 OKTOBER 2017

16:30

PANNEKOEK | SKAAP-SOSATIES
REPTIELVERTONING (18:00-18:30)
TERT | BROOD | KOEK | POTJIEKOS
KERRIE & RYS | VLEIS | POEDING
KINDERPRET

TEE VIR LIDMATE 80 JAAR EN OUER

Blok D-G het op Sondag 1 Oktober 2017 vir die 3de agtereenvolgende jaar hulle lidmate wat 80 jaar en ouer is met 'n spesiale tee bederf. Die ander lede van die blok het elkeen heerlike eetgoed gebring en die gaste met koffie en tee bedien. Chrisna het spesiale moeite gedoen om vir elke gas koekies wat pragtig versier was te maak en sy het ook vir elkeen 'n ruiker gemaak wat hulle kon huistoe neem. Chrisna het die tafels pragtig versier en die ruikers het as tafel versiering gedien.

Dit was nie so beplan nie maar toevallig was dit op 1 Oktober die Internasionale Dag van ouer persone. Ons ouer persone dra by om van ons gemeenskap 'n beter plek te maak. Hulle wysheid is vir ons van kardinale belang. Elke generasie het mekaar baie nodig. Die een generasie kan nie sonder die ander funksioneer nie.

Daar is heerlik gekuier, geëet en tee en koffie gedrink. 'n Mens kon sien dat hulle dit baie waardeer. Dit was 'n voorreg om hulle te kon bederf!

Baie dankie vir elkeen se bydrae om van die dag 'n spesiale geleentheid te maak!

(Ingestuur deur Linda Beckmann)



1st October INTERNATIONAL DAY OF OLDER PERSONS

The International Day of Older Persons is an opportunity to highlight the important contributions that older people make to society and raise awareness of the issues and challenges of ageing in today's world.



MY LEWE MET MS

“Multiple sclerosis (MS) is an unpredictable, often disabling disease of the central nervous system that disrupts the flow of information within the brain, and between the brain and the body.” (www.nationalMSSociety.org/What-is-MS)

So begin ek die jaar 2000 met my studies in Stellenbosch, baie opgewonde om 'n MATIE te wees! Ek was 'n Vrystater my lewe lank en is steeds versot op die oop vlaktes om my. Die nuwe omgewing van berge en wynland (natuurlik ook die wyntoere) was 'n opwindende verandering en tyd in my lewe.

Met die begin van die tweede semester in my derdejaar van studies, begin 'n naalde-en-spelde gevoel in my voetsole ontwikkel. Ek was heel rustig hieroor, maar is op aandrang van my ma na my huisdokter op die bos. Weens spierspasmus stuur hy my na 'n fisioterapeut. Die fisio beveel toe aan dat ek 'n neurochirurg gaan sien, aangesien ek op skool reeds 'n rugoperasie gehad het en die naalde-en-spelde gevoel heel moontlik iets daarmee te doen het. Drie weke van toetse en 'n MRI van my spinaalkoord lewer geen antwoord nie. Die neurochirurg stel my gerus en stuur my huistoe met goeie nuus vir my ma.

My klasse gaan soos normaal voort. Ek is egter elke dag doodmoeg. Elke af periode gaan ek huistoe om te slaap. Ek besef ook elke dag hoeveel meer inspanning dit vat om my balans te behou. Een aand stap ek om 'n eksamen vraestel te gaan skryf en kom agter dat ek dit moeilik vind om mense van 'n afstand af te herken. Ná die vraestel bel my ma om te hoor hoe dit gegaan het, waarop ek haar antwoord: “Dit was aaklig, ek kon nie my gedagtes gefokus kry nie en nou sien ek nog dubbeld ook.”

Die volgende dag is beide my ouers oppad na Stellenbosch. Op aanbeveling gaan sien ek toe 'n oftalmoloog. Na sy ondersoek stuur hy my vir 'n MRI van my brein en verwys my dadelik, met ontvangs van my brein *scans*, na 'n neuroloog. Die neuroloog laat my toe dadelik opneem in Somerset-Wes MediClinic aangesien hy reeds vermoed het wat my probleem is. In die hospitaal sien ek vir die eerste die neuroloog. Ná verskeie motoriese (beweging) en sensoriese (gevoel) toetse en bestudering van my brein *scans* het hy bevestig dat dit wel, soos hy vermoed het, *MS* is.

Ek het GEEN idee gehad wat *MS* is nie. Die dokter het aanvanklik net 'n eenvoudige en later 'n meer in diepte, verduideliking van *Multiple Sclerosis*, of Veelvuldige Sklerose, gegee. Die naam *Multiple Sclerosis* verwys na die veelvuldige letsels wat op 'n brein *scan* as wit kolle waargeneem kan word. Dié wit kolle is plekke waar die vetagtige weefsel rondom senuwees in die sentrale senuwee stelsel (SSS), beskadig is. Hierdie vetagtige weefsel (miëlienskede) dien as isolasie en beskerming vir die senuwees in die SSS, maar wanneer beskadig, word die senuwees ontbloot en gee aanleiding tot verskeie simptome.

“Multiple sclerosis (MS) can cause a wide range of symptoms and can affect any part of the body. Each person with the condition is affected differently.”

www.nhs.uk/conditions/multiple-sclerosis/symptoms/

Simptome sluit onder andere in: moegheid; probleme met sig; dooie en naalde-en-spelde gevoel; spierspasma's, styf- en swakheid; pyn; mobiliteitsprobleme; dink, leer en beplannings probleme; depressie en angstigheid; ...

My neuroloog het spesifiek klem gelê op 3 dinge wat ek so vêr moontlik moes vermy:

- ① Ek moet nie **moeg** word nie.
- ② Ek moet nie **warm** kry nie.
- ③ Ek moet nie **stres** nie.

Nie so maklik in vandag se lewe nie, né? Ek het met blootstelling aan elk van hierdie drie stressore gevind dat my bestaande simptome vererger en nuwe simptome soms te voorskyn kom. Kort na diagnose het my neuroloog my op kroniese beta-interferon medikasie gesit. Die beta-interferon inspuiting word self 3 keer per week, onderhuids toegedien.

Die eerste vyf jaar na my diagnose was soos die Engelsman sou sê, *a walk in the park*. Met my aanvanklike opname asook die kere wat ek 'n terugslag (*relapse*) gehad het, het ek 3 gram kortisoon binne-aars, verspreid oor 3 dae in die hospitaal ontvang. Na sowat 'n week of twee tydens die eerste vyf jaar van my siekte, het alle simptome so te sê verdwyn en kon ek aangaan soos voorheen.

“To be considered an MS relapse: Old symptoms of MS must have become worse or new symptoms appeared.”

www.rethinkmsrelapses.com/pages/understand_ms_relapses/

Ek het later meer en meer permanente simptome behou. Tans is my grootste uitdagings die fyn motoriese beheer van my hande, my balans, beheer van my regter been en dubbelvisie. Wanneer mense my vir die eerste keer ontmoet en uitvind dat ek MS het, is hulle verstom. Ek kom blakend gesond voor totdat ek moeg word, meer stres ervaar of blootgestel word aan hitte. Soos dié stressore vererger, kom my sluimerende simptome na vore. Die mens wat vanoggend flink en vinnig gestap het, loop nou stadig en met 'n regtervoet wat agterna sleep. Sy loop ook ietwat soos iemand wat een sopie teveel gehad het. Die redelike mate van beheer oor haar hande vanoggend, het verander in bewerige, lomp hande.

Soms kry ek my afdae waar ek myself lekker bejammer as ek nie dinge gedoen kry soos vroeër nie. Elke keer wat hierdie gevoel van selfbejammering sy verskyning maak is dit asof ek die swaar van ander meer en duideliker raaksien.

Een week het ek baie probleme met my sig ervaar, maar net toe ek myself wou jammer kry, stap 'n blinde meisie met haar wit loopstok verby my op kampus (ja, ek is ook nou 'n KOVSIE) en ek sak my kop in skaamte. Ten spyte van haar onvermoë om te sien en die uitdagings wat daarmee gepaard gaan staan sy elke dag op en leef. Soortgelyk sukkel ek op 'n stadium erg met die beheer van my regterbeen. Soos ek huistoe ry, stap 'n man met krukke langs die pad. Hy het slegs een been.

MS het my geduld geleer. Almal sien nie noodwendig jou uitdagings raak nie en netso weet ek ook nie waar en met watter bagasie elkeen vanoggend opgestaan het nie. Ek weet die Here het 'n doel vir my met hierdie pakkie wat vir my uitgedeel is. Ek sien opgewonde uit na dié openbaring ...

(Izanne Brink)

Finansies

Baie dankie aan elke Vrouelidmaat vir gereelde bydraes om ons
somme te laat klop.

Betalings vir die Vrouediens kan as volg gedoen word:

Dankofferkoevert—spesifiseer die bedrag vir Vrouediens op die
koevert

OF

Elektroniese inbetalings :

NG Gemeente Heuwelkruin, ABSA, reknr 470 583 266, takkode :
632005

Verwysing: Vrouediens

Kantoorpersoneel het elkeen 'n geskenkpakkie ontvang na die
basaar—om dankie te sê vir al die harde werk



