die Christelike Vrou

NHSV Dinamies vorentoe

Redaksie
Magda van Deventer (redakteur)

Celia Prinsloo Giesela Schwarzer Thea van Rooyen
Natasha Beyers Hannelie Botha Ansie Celliers
Annerie Conradie Bep du Toit Yvette Otto

Om 'n *Ouma te wees*

As jy gedink het die geboorte van jou kind was iets wonderliks, wag tot jou kleinkind gebore word! Of jy nou gereed is om 'n ouma te word of nie, dit maak geen verskil nie. Daardie klein mensie spring direk van die hospitaalwiegie tot binne-in jou hart waar hy of sy vanself vassweis sodat die mensie vir die res van jou lewe 'n groot deel van jou hart in beslag neem.

Die eerste oumas van die Bybel het nie altyd die voorreg gehad om hul kleinkinders vas te hou nie. Alhoewel die mense baie oud geword het, is kinders ook eers gebore wanneer die ma reeds 'n gevorderde ouderdom bereik het, met die gevolg dat Ouma gewoonlik al oorlede was. Verder het families weggetrek en kon hulle natuurlik nie soos ons met motors en vliegtuie 'n vinnige besoekie bring nie. Dan is baie moeders, byvoorbeeld Ragel, dood met die geboorte van hul kinders, soos dit ook die geval was tot en met die 19de eeu.

Een vrou van die Bybel wat pertinent *ouma* genoem is, is Loïs, die ouma van Timoteus. Sy was 'n gelowige vrou wat haar invloed op haar dogter Eunice en kleinseun uitgeoefen het sodat hulle ook gelowiges was. Net so het ons ook die taak om ons geloofsekerheid aan die volgende geslagte oor te dra. Spreuke 22: 6 sê: *Gee leiding aan 'n jongmens oor hoe hy moet leef, en hy sal ook as hy al oud is, nie daarvan afwyk nie*.

Om 'n ouma te wees, is 'n groot voorreg; om die klein bondeltjie in jou arms te kan hou en om daardie bondeltjie deur gebed in die Here se hande te plaas waar sy of haar naam reeds ingegraveer is (Jes 49: 16), is 'n verrykende ervaring wat nuwe betekenis aan 'n mens se lewe gee.

As oumaskap jou hierdie jaar beskore is, geniet elke oomblik daarvan!

Magda van Deventer

Thea van Rooyen
Streshantering

Praktiese wenke vir *Stresvolle tye*

Dit lyk of stres ’n onontkombare deel van ons moderne lewe geword het. Volgens kundiges is dit ons reaksie op stres wat nadelig vir ons is en nie die stres self nie.

Gelukkig is daar ’n hele paar dinge wat ons kan doen om die stresvolle tyd vir onsself beter te maak.

Wenke teen stres

- Die belangrikste ding wat ’n mens in ’n stresvolle situasie kan doen, is om iets te kry waarop jy kan fokus.
- Let op hoe en wat jy eet. Hou gesonde versnaperings by jou, soos neute, ’n vrug, droëvrugte, kaas en beskuitjies.
- Hou jou eie klein teeseremonie enige tyd van die dag met ’n koppie kruietee. ’n Mens kry deesdae ’n groot verskeidenheid kruieteemengsels.
- Kreatiwiteit is ’n goeie teenvoeter vir stres; dit hoef nie groot kuns te wees nie – maak iets wat vir jou lekker is.
- Handhaaf streng grense tussen werk en jou persoonlike tyd.
- Hou ’n *tegnobreuk*: Skakel soms jou selfoon of rekenaar vir ’n ruk lank af.
- Vir vinnige verligting wanneer jy jou in ’n stresvolle situasie bevind, maak jou asemhaling doelbewus stadiger; fokus op asemhaling. Wanneer jy spanning ervaar, is jou asemhaling gewoonlik vlak en vinnig.
- Hierdie wenk kan jy enige tyd van die dag doen: Neem ’n minibreuk en raak stil.
- Trek verskillende spiergroepe saam en laat hulle daarna ontspan. Herhaal ’n paar keer.
- Probeer ’n goeie nagrus kry. Probeer *afskakel* so ’n uur voor jy gaan slaap, en probeer iets ontspannend doen gedurende daardie tyd, soos om te gaan bad/stort, te luister na rustige musiek, ’n entjie te gaan stap, met iemand te gesels of om ontspanningsoefeninge te doen.
- Vermy alkohol, koffie, tee en energiedrankies wat jou slaappatroon nadelig kan beïnvloed.

Kreatiwiteit as teenvoeter vir stres

Om ’n collage te skep, is ’n kreatiewe hulpmiddel teen alle vorms van stres en bekommernisse. ’n Collage is ’n kunsvorm waarin jy ’n verskeidenheid tegnieke en mediums gebruik om jou kunswerk te skep. Jy kan dus enigiets gebruik, op enigiets werk, en siedaar, jy het ’n kunswerk wat net so uniek soos jy is!

Benodighede vir ’n collage
Houtbord/plank/ou plaat/CD (miskien jou deur?)
Verskeidenheid verwe: lapverf, akriel, spuitverf, ensovoorts
Verskeidenheid papier: bruinpapier, ou geskenkpapier, plakboekpapier, sneespapier, ou musiekblaaie, servette, ensovoorts
Gom: wit houtgom, gomgeweer
Stempels en stensils, blommetjies, skulpe, klippe, glasklippies, ensovoorts
Potlood/houtskool
Kwasse

Stap 1: Verdun die witgom met water. Frommel die bruinpapier of sneespapier op en maak dit dan weer glad sodat jy dit kan plak (toiletpapier werk net so goed). Plak die papier met die witgom vas op die bord. Smeer ook van die verdunde gom bo-oor die papier. Die oppervlakte moet heeltemal bedek wees met die gom.
Stap 2: Sny of skeur nou stukke papier en plak dit met die verdunde gom op die oppervlakte. As jy reeds ’n idee het van die ontwerp wat jy wil verf, kan jy die papier so plak dat dit deel vorm van die ontwerp. Smeer weer eens gom bo-oor die papier. Vryf alle blasies en kreukels uit die papier.
Stap 3: Sodra die oppervlakte heeltemal droog is, kan jy met ’n potlood of stukkie houtskool jou ontwerp daarop teken.

Stap 4: Nou vir die lekker speelgedeelte. Verf jou agtergrond deur verskillende tegnieke te gebruik, byvoorbeeld vingerverf, verf met 'n ou kredietkaart, verf met 'n rollertjie of stempels, ensovoorts. Borrelplastiek is 'n wonderlike stempel. As daar te veel verf is, vee net af met 'n lappie en verf weer! Plak nog hier en daar papier oor die geverfde dele.
Stap 5: Verf of plak nou jou ontwerp.
Stap 6: Plak met die gomgeweer allerhande versierings op jou plaat om dit nog meer interessant te maak. Jy kan elke dag nog so 'n ietsie bysit totdat jy heeltemal tevrede is met die eindresultaat. Onthou dat teks ook 'n goeie toevoeging tot jou kunswerk kan wees – handgeskryf of getik.
Stap 7: Wanneer alles droog is, spuit met deurskynende spuitvernis 'n lagie oor jou kunswerk. Dit dien as 'n seëlaar.

Geniet jou kunswerk!

Bronne

http://www.counselling.cam.ac.uk/exams.html
http://ub-counseling.buffalo.edu/stressstudy.shtml
http://www.counselling.cam.ac.uk/concen.html

Nederduitsch Hervormde Sustersvereniging (NHSV)

Die NHSV betrek al die vrouelidmate van die Kerk by haar werksaamhede, stig takke in die gemeentes en beywer haar om barmhartigheidsdiens te bevorder.

SEKRETARIAAT

Malherbestraat 55, Capital Park, Pretoria; Posbus 108, Pretoria 0001.
Tel 012 325 0117 / 072 801 9830, 086 693 7955 (faks).
Webadres: www.nhsv.co.za.
E-posadres: nhsvhoofbestuur@nhk.co.za.

ALGEMENE KANTOOR (HOOFBESTUUR)

Groot Emily, 1ste Vloer, Malherbestraat 55, Capital Park (gebou langs Emily Hobhouse Monumentte-huis).

HOOFBESTUUR

Dagbestuur

Voorsitter: Mev ME Fourie (Marita), Posbus 264, Rant-en-Dal 1751, tel 011 953 1402 (h) / 082 486 2420, nhsvkrugd-noord@nhk.co.za.

Sekretaris: Mev A Venter (Annali), Posbus 9803, Sharonpark 1498, tel 011 363 0043 (h) / 072 378 1391, maventer@nhk.co.za / sbhs@sbhs.co.za.

Tesourier: Mev M Beukes (Mari-Lizé), Posbus 4732, Cresta 2118, tel 011 794 6286 (w) / 082 562 9399, faks 086 671 3965, m.beukes@mweb.co.za.

Visevoorsitter: Mev AJ Smit (Annette), Posbus 3036, Dalview 1544, tel 011 740 5753 (h) / 082 417 8487, faks 086 546 9347, asmit@939.co.za.

Visesekretaris: Mev L Retief (Loraine), Posbus 3370, Randgate 1763, tel 011 416 6405 (h) / 082 222 6113, lorainer@absamail.co.za.

Visetesourier: Mev T Coetzer (Tessa), Posbus 1891, Rayton 1001, tel 012 734 4592 (h) / 083 262 2764 / 012 998 8200 (w), faks 012 998 6095, tessa@garsies.co.za.

Bep du Toit

Guiliana Duilia Maria *van der Linde*

(gebore Badaracco)

Hoe het dit gebeur dat ’n Italiaanse, Rooms-Katolieke stadsmeisie, wat Frans, Engels, Italiaans en Latyn magtig is, 60 jaar later reeds 12 jaar lank voorsitter van die NHSV tak in Vanderbijlpark is?

Die veelbewoë lewe van Lily van der Linde begin in 1929 in die Italiaanse stad Genova. Haar pa is vroeg oorlede en haar ma, Marie Terese-Andreina, het haar en haar ouer suster, Erkolina, alleen grootgemaak.

By haar het ek deursettingsvermoë geleer. Tydens die Tweede Wêreldoorlog was ons daagliks onderhewig aan moontlike bomaanvalle. Sirenes om ons te waarsku het dag en nag afgegaan. Kos is gerantsoeneer en skoolgaan ontwrig. Tog het ek standerd nege en tien in een jaar klaargemaak. Ek was lief vir swem en het op 13-jarige leeftyd Italië in Duitsland verteenwoordig en ’n paar titels met duik verower.

In Januarie 1946 het ek “Alberto” ontmoet. Later moes ek uitvind sy naam is eintlik Martinus van der Linde. Ons is in Mei van dieselfde jaar getroud. Ons oudste kind is in Italië gebore en in die Rooms-Katolieke Kerk gedoop.

In 1947 het Guiliana, met hul baba, ses maande ná Martinus na Suid-Afrika gekom – eers met ’n boot tot in Egipte, verder met die vliegtuig van een stad na die ander, tot in Johannesburg.

Die moeilikste was om my ma agter te laat, en dit was die laaste keer dat ek haar gesien het. Toe sy oorlede is, was ons tweede kind klein en kon ons dit nie bekostig om haar begrafnis by te woon nie.

My skoonfamilie het my met oop arms ontvang en hulle ondersteuning in die tyd van aanpassing by ’n nuwe taal en kultuur was ongelooflik. Nie een van hulle was Engels magtig nie. My naam kon hulle nie uitspreek nie, ek het eers Girly geword en toe later Lily. Hulle het my egter gou Afrikaans geleer.

Ons het op die plaas gebly, sonder elektrisiteit, kraanwater en sanitasie. Die kleinhuisie buitekant was vir my ’n raaisel. Moes ek sit of staan? Martinus moes kom verduidelik. Ook maak ek vir die eerste keer in my lewe kennis met die koos! Marmer-, graniet- en keramiekvloere was vir my alledaags, die misvloer ’n vreemde ervaring, en ná groot publieke swembaddens moes ek tevrede wees met die plaasdam!

Maar *Girly* het haar lewe met verantwoordelikheid aangepak. Sy geniet uitdagings. Sukses is nie ’n opsie nie, harde werk bring dit op ’n skinkbord, vertel sy. Daar is ses kinders uit die huwelik gebore. Agt jaar gelede is die familie in rou gedompel toe die jongste seun vermoor is terwyl hy sy werkers by hulle huise afgelaai het. Hy het ’n seun wat nou deur Martinus en Lily grootgemaak word. Deur die jare het hulle ook drie kleinkinders en twee agterkleinkinders verloor. Tans is daar 15 kleinkinders en 19 agterkleinkinders.

na bladsy 25

Annerie Conradie

As die Here nie

Saamgaan nie...

Lees Eksodus 33: 12–17

Agter Israel lê hul ou lewe – 'n lewe van 400 jaar van slawerny in Egipte, die uittog uit Egipte en die swerf van 40 jaar in die woestyn op pad na die beloofde land toe.

Hierdie lewe is gekenmerk deur goed en sleg, deur wonderlike en bitter ervarings. Konstant in hul lewe egter was God, die God van die verbond. Hy het hulle sy kinders gemaak, hulle lief gehad, gelei, beskerm en versorg, en Hy was altyd daar vir hulle.

Op 'n dag beveel God sy volk om die beloofde land in te trek. Hy vra iets groots – dat hulle die bekende verlede sal agterlaat, 'n onbekende toekoms sal ingaan. Hieroor voel Israel huiwerig en verwoord dit in 'n vraag wat Moses aan God vra, naamlik wie God saam met hulle die toekoms laat ingaan. Eintlik vra Moses of God self saamgaan. Wanneer God dan vir Moses vra of die volk wil hê Hy moet saamgaan, deel van hul toekoms moet wees, antwoord Moses sonder huiwering: *As U nie self saamgaan nie, moet U ons nie hiervandaan laat wegtrek nie.*

Met hierdie woorde bely Israel hul afhanklikheid van God, sê hulle dat hulle weet dat hulle sonder Hom niks is nie. Hy was daar in hul hede en verlede, en hulle sien nie kans om hul toekoms in te gaan sonder Hom nie. Ook vir die tye wat voorlê, het hulle Hom nodig.

Agter ons lê die ou jaar, 2010. Dit was 'n jaar van goed en sleg, van bitter en vonkel. Konstant in 2010 egter was God, die God van die verbond. In 2010, soos altyd, het Hy ons gelei, beskerm en versorg, en was Hy daar vir ons. Nou gaan ons 'n nuwe jaar in. Dit is iets groots. Ook ons moet die bekende verlede agterlaat en 'n onbekende toekoms intrek. Gaan die Here saam 2011 in? Wil ons hê Hy moet saamgaan? Natuurlik! Ons sê vir Hom, soos Moses eeue gelede: *As U nie self saamgaan nie, Here, moet U ons nie hiervandaan laat wegtrek nie.*

Daarmee bely ons ook ons afhanklikheid van God, sê ons vir Hom dankie vir sy God wees – en goed wees tot op hede, en vra ons Hom om ook deel te wees van ons toekoms. Ons sien nie kans vir die jaar 2011 as dit nie saam met Hom is nie.

Mag ons elke dag van 2011 en al die jare wat kom vir God vra om deel te wees van ons lewens, om vir ons te voorsien, om ons te lei en te beskerm en daar te wees vir ons.

Dít is al wat ons nodig het.

vanaf bladsy 24

In Mei 1952 het Lily geloofsbelydenis in die Hervormde Kerk afgelê en is tans ouderling en boonop kollektant.

Saam met Skoonma het ek die NHSV vergaderings bygewoon en in die laat vyftigerjare aangesluit. Ek is toe as sekretaresse gekies en vandag is ek 12 jaar lank al die voorsitter. In die werk van die NHSV lê ek klem op ondersteuning vir mekaar en hulp aan ander. Ons bak koeksisters as deurlopende projek en werk nou saam met die diakens en hulle projekte, soos byvoorbeeld die jaarlikse fietswedren.

Ek oefen twee keer per week en is lief vir bak en brei, en kyk ook graag sport op TV en ondersteun die kleinkinders langs die sportveld. Ek is vreeslik lief vir dans en geniet Boeremusiek. Verder lees ek graag Nina Smit se geestelike boeke.

Daar is nie 'n beter tyd as nou nie en ek verdra nie 'n gepoer-poer nie. My krag kom van Bo. Dit dra my deur swaar tye en gee krag om die werk in sy diens te doen.

Lily se boodskap lui: Pak 'n probleem by die horings!