

VKB sê dankie vir jare se diens

Elike maatskappy of besigheid het 'n belegging in sy personeel en dit is ook juis waarom daar erkenning gegee word aan hulle vir jare lojaal teenoor die besigheid.

VKB het vir die mense dankie gesê tydens 'n glansgeleentheid by Siesta gastehuis naby Frankfurt verlede Woensdag.

Mnr Francois Sieberhagen, Uitvoerende Hoof van Menslike Hulpbronne het personeel vereer en ook in Sotho toespraak.



Op die foto bo personeel wat vir 30 jaar al by VKB werk agter vl: Lydia Jordaan, Toppie Jonker. Voor vl: Eliah Mojaki, Ronel van der Walt en Simon Mputhi.



Op die foto bo personeel wat vir 20 jaar al by VKB werk. Agter vl: Matthews Mashinini, Fana Khumalo, Adolf Botha, Markus Mittermaier, Gerhard Mostert. Voor vl: Simon Mokhatla, Abram Motaung, Louisa Volschenk en David Msimanga.



Die drie personeellede wat al vir 25 jaar by VKB werk is vl: Frank Khumalo, Elna Bezuidenhout en Johannes Motsoetla.



Die drie personeellede wat al vir 35 jaar by VKB werk is vl: Adam Sebolane, Joyce Tshabalala en Solomon Mazibuko.

Hoe om langer jonk te bly



Op die foto is Retha de Winnaar, matrone by Huis Bron van Heil en tannie Lettie Scheepers - ons verjaarsdaglid van die maand. Matrone de Winnaar was die gas by Heilbron Dienssentrum op 12 November 2019. Sy het vertel hoe om langer jonk te bly deur veral leefstyl-aanpassings. Dit was alles baie interessant en het 'n hele paar van die lede laat skuldig voel. 'n Mens verval só maklik onwetend in 'n onaktiewe en ongesonde leefstyl. Volgende week het hulle hulle jaarlikse Donateursteek om dankie te sê vir die vriende van die Dienssentrum.

Het jy geweet?...

Wat sal gebeur as iemand net vleis eet en niks anders nie?

Nie veel nie - ten minste nie op kort termyn nie. In 'n studie van 1928 het twee mans slegs vleis vir 'n jaar lank geëet onder die toesig van mediese navorsers in

New York. Aan die einde van die jaar het die mans "geen spesifieke fisieke veranderinge in enige liggaamstelsel getoon nie". Aanhangers van 'n vleisetende dieet beweer dat dit jou laat gewig verloor en die spysverteringstelsel verbeter. Maar met soveel bewyse van plantkos teen kanker-effekte, is dit jou eie mening of 'n vleis-alleen dieet op die langtermyn eintlik só gesond is.

Kersmark 29 & 30 November 2019

"Spring clean" daai huis en motorhuis

Dis weer daardie tyd van die jaar wat almal inspring en huis skoonmaak. Items word uitgegooi - soms nog splinternuut. Nou waarom dan nie 'n paar rand daaruit maak nie? Moet dit nie op die ashoop gooi nie. Kry 'n tafel by ons Kersmark en kom verkoop daai wit oifante van jou. Dit kan dalk 'n vakansieprojek vir jou verveelde kinders wees. Laat hulle help skoonmaak en alles wat hulle op die Kersmark verkoop, kan hulle geld wees om Kersgeskenkies mee te koop.

Ken jy iemand of weet jy van iemand wat oulike handgemaakte produkte het om te verkoop? Whatsapp asb hulle tel nommer vir Magda van der Merwe by 083 624 9448. Sy sal hulle dan kontak.

Waar is die Kersmark?

Die kersmark gaan in die tuin van NG Kerk Heilbron-Suid wees. Daar is ook beperkte ruimte vir uitstallers in die kerksaal.

GESOEK

Iemand wat uit die goedheid van sy hart vir ons tydens die twee dae kan musiek maak.

WIE KONTAK EK?

Die skenk van kleinkoekies of help bak:
Wilmien Naudé - 066 231 5313
Enkel-verkoping:
Dawn Wessels - 082 487 1162

KOSTE VAN 'N STALLETJIE

- R100 vir 'n staanplek in die tuin of R200 vir 'n staanplek in die kerksaal.

KLEINKOEKIES

Ons kerk gaan kleinkoekies by die Kersmark verkoop. Ons vra asb of daar flukse dames is wat sal kom help bak en brou. Of as jy asseblief 'n kilogram of twee se koekies wil skenk, sal ons baie dankbaar wees.

TAFELS EN STOELE TE HUUR

Nie lus om tafels en stoele aan te ry nie? Uitstallers kan tafels en stoele huur by die kerk vir hulle stalletjie. 'n Tafel kan gehuur word teen R20 en 'n stoel teen R10.

KERSINKOPIES

Al het jy self niks om te verkoop nie, gaan hierdie die ideale geleentheid wees om jou kersinkopies te kom doen. Daar gaan iets wees vir elke lid van die gesin - selfs vir die hond en die kat.

DEMONSTRASIES

Kom maak saam kersgeskenkies vir jou vriendinne en vriende. Jolande gaan jou leer om jou eie kerskoekies met glans versiersuiker te versier. Elza gaan jou leer om 'n macramé sleutelhouer te maak.

UITSTALLERS

Mens soek altyd 'n geleentheid om van daardie handgemaakte artikels ontslae te raak. Kom huur 'n stalletjie by die Kersmark en verkoop daardie tuisgemaakte seep/bedsokkies/kerse/popokkies ens. Indien jy nie genoeg artikels het om jou eie stalletjie te hê nie, kan jy onder die enkel-artikels verkoop by die kerk se stalletjie. Die kerk neem dan 10% van die koopprys.