Heilbron
Herald
If it is not in the Heilbron Herald, it is only a rumour.

WEEK 1 Deel 110
VRYDAG - 11 JANUARIE 2019

www.heilbronherald.co.za
R5-00 (BTW ingesluit)

TATA HEILBRON
VIR DIE BESTE DIENS IN DIE DORP, KOM NA TATA HEILBRON!
SEE INSIDE FOR NEW YEARS SPECIALS
TATA HEILBRON

Veediewe loop hulle rieme styf

Die arrestasie van vier veediewe is op Frankfort gemaak na goeie waarnemings en optredes van 'n wakker konstabel Tshabalala van Sigpol. Tshabalala het 'n voertuig opgemerk gedurende Sondagnag en Maandagoggend. Die voertuig het verdag gelyk en was erken as 'n voortuig waarop daar voorheen beslag gelê was. Hy het die veediefstaleenheid gekontak wat gely het tot die voorkeer van die verdagte voertuig.

Die veediewe het 16 skape op die plaas Kroon van mnr Kosie Muller in Frankfort gesteel. Die skape kon duidelik uitgeken word deur die sigbare tatoeërmerke wat die saak in die hof sal versterk. Na verdere ondersoek is nog 'n skaap dood gevind nadat hy vasgemaak was in die kamp waar die ander skape gesteel is. Die verdagtes is onderskeidelik afkomstig van Gauteng en Namahadi in Frankfort en het reeds in die hof verskyn. Die saak is uitgestel vir verdere ondersoeke wat gedoen word deur sersant TJ Mokoena van die veediefstaleenheid in Vrede. Die verdagtes is nog in aanhouding in Sasolburg. Die saak sal voortgesit word teen Woensdag 16 Januarie 2019.

Polisiebrokkies

• Heilbron Polisie rig 'n waarskuwing uit na die gemeenskap en die omgewing. Veediefstal is besig om drasties toe te neem, waar groot totale vee gesteel word. Die gemeenskap moet op die uitkyk wees vir koper- en telkomkabeldiewe. Indien enige onraad vermoed word, tree dadelik in kontak met die polisie.

• Gedurende die feesgety, op 26 Desember 2018 om 20:15, het vier gewapende mans op 'n besigheid in Phiritona toegeslaan. Hulle het weggejaag met 'n kliënt se Volkswagen Polo wat later die aand verlate in Sharpville gevind is. Lede van die gemeenskap moet asseblief die nodige inligting aan die polisie deurgee om te help om die diewe vas te trek.

Jan Dreyer oorlede

Jan Dreyer, seun van Koos en wyle Bettie Dreyer is Sondag, 6 Januarie 2019 oorlede na 'n motorongeluk op die Sasolburgpad. Hulle was op pad terug Heilbron toe van Vereeniging, toe 'n voertuig skielik tot stilstand gekom het langs die woonbuurte buite Sasolburg. Dit was onmoontlik om regs uit te swaai as gevolg van die verkeer, die voertuig het toe links van die pad af beweeg en begin rol teen die steilte. Jan het agter gesit en gedurende die ongeluk uitgeval. Die ambulans het hom op die toneel gestabiliseer voor die helikopter hom na Netcare Union in Alberton gevlieg het. Hy het sy bekenbeen gebreek, sy milt het gebars en hy het hoofbeserings opgedoen. Jan is ingejaag na die teater toe, waar hy oorlede is. Ten spyte daarvan dat hulle aan die pad herstelwerke aangebring het, bly die pad steeds baie gevaarlik! Jan was die oudste seun van Koos Dreyer. Koos en sy familie is reeds 33 jaar inwoners van Heilbron. Jan was werksaam by Clover en sou die maand sy 30 jaar dienstoekenning ontvang het. Jan en Riaan, Jan se jonger boetie, was onafskeidbaar. Jan sal onthou word vir sy liefde vir sy medemens. Geen moeite was ooit te veel vir hom nie. Sy gesin vertel ook aan Heilbron Herald watter liefde hy vir diere gehad het.

Hy het almal gegroet waar hy ook al gegaan het, bekende of onbekende. Jan was uitgesproke met baie van sy sienswyses. Hy was 'n bekende gesig in Heilbron met sy rooi Golfie. Jan het so ook 'n baie goeie verhouding gehad met al sy medepersoneel. Hulle was soos familie. Sy diens vind vandag plaas om 11:00 by die NG Suid Gemeente Heilbron waar Ds. Tiaan Victor die diens sal waarneem.

FRANKFORT VEILING

FRANKFORT WEEKLIKSE VEILING
Elke Donderdag
te Royal Auction Centre

Vir kraalbesprekings en inskrywings, skakel:
Piet Boshoff, Sel: 083 210 7135

BKB Louwid Noord:
"Waar sake ELKE keer die EERSTE keer REG gedoen word!"

AFSLAERS: Posbus 220, Frankfort, 9830
Tel: 058 813 1071 Faks: 058 813 2317
E-pos: frankfort@bkblouwid.co.za
Reg. No. 2005/026173/07

NAVRAE:
Piet Boshoff 083 210 7135
www.bkb.co.za

BKB LOUWID

Taal- en spraakontwikkeling by jou kind

• Ingestuur deur Tokollo Rehabilitasiespan

Daar verskyn al hoe meer artikels in tydskrifte en koerante oor die dalende vlakke / standaarde van lees en skryf in skole. Sommiges meen dat Uitkomsgebaseerde Onderwys die sondebok is en ander meen dis te wyte aan die meer tegnologies gevorderde samelewing van vandag. Hoe dit ook al sy, taal en spraak-ontwikkeling (en ook lees) is iets waaraan elke ouer, onderwyser en kind moet aandag gee. Dit is elkeen van ons se verantwoordelikheid.

Interessanthede:

1. Die mens se brein weeg by geboorte byna 'n kwart van dit wat dit by volwassenheid sal wees en dit ontwikkel binne die eerste jaar tot 70 % van die finale grootte. Deur dus met die jong kind of baba te praat, stimuleer 'n mens hierdie brein om inligting in te neem en te verwerk. Voortdurende kontak en gesprek help dus om die verstand te ontwikkel.

2. Die basis van alles wat 'n mens eendag moet en sal leer, word in die eerste vyf tot ses jaar gelê. Sosiale, emosionele en intellektuele ontwikkeling word tydens hierdie jare geweldig sterk beïnvloed en die aspek wat al hierdie dinge aanraak, is taal.

3. Taalvermoë beïnvloed die kind se
   a. selfbeeld,
   b. sosiale en emosionele ontwikkeling,
   c. leergierigheid,
   d. vlak waartoe hy sy intellektuele potensiaal sal ontwikkel,
   e. begrip van norme en morele waardes en vermoë om tussen reg en verkeerd te onderskei.

4. Om te leer praat, is net so belangrik vir die jong kind as om asem te haal.

5. In die ouderdomsgroepe van vier en vyf jaar, gebruik 'n kind tussen 1 000 en 1 500 woorde. Die meeste woorde word reg uit gespreek en rympies of rymwoorde fassineer die kind. Ten minste vier tot ses kleure en die basiese vorms (kruise, sirkels, driehoeke, reghoeke, vierkante) kan benoem word. Begrippe soos tyd word aangeraak ("Ons gaan volgende week see toe.") en die kind kan meerledige / lang opdragte onthou ("Gaan was gou asseblief die waslap in die badkamer en droog dit uit."). Gebruik woorde soos "wie, waar, wanneer, wonder, wat, hoekom" en gebruik die meeste klanke korrek (behalwe die moeiliker klanke soos "tr", "kr", "gr" en "pl").

6. Die vyf- tot sesjarige kind kan ongeveer 2 200 woorde gebruik en praat mooi duidelik. Sinne bestaan uit min of meer ses woorde en die teenwoordige, toekomstige en verlede tyd word gebruik. Woorde soos "vandat, totdat, nadat, voordat" word verstaan en gebruik, asook woorde soos "bo-op, voor, agter, ver, naby" en "maar, en, omdat". Teenoorgesteldes soos groot en klein, is deel van algemene gesprekke en speletjies. Die kind kan ook nou voorwerpe uittel (borde, lepels, messe, vurke) en telefoonnommers onthou. Tot 24 000 woorde kan nou verstaan word.

7. Die sesjarige kind gebruik tot ongeveer 3 000 woorde en weet wanneer sy verjaarsdag is. Dae van die week en maande van die jaar word nou begryp en geleer. Tot tien voorwerpe kan uitgetel word en kan bv. 'n selfoonnommer memoriseer.

Watter probleme kan voorkom in gesproke taal?

• Gesinswoorde soos "stappies" vir skoene. Die gesin weet wat die woord beteken, maar ander mense verstaan dit nie.

• As 'n kind sukkel om 'n woord uit te spreek, vervang hy die woord met "goeters, dinges, watsenaam".

• Die kind kan nie woorde en klanke herhaal wat voorgesê is nie.

• Die kind praat te hard, te sag, te skril of onduidelik.

• 'n Woord kan reg uit gespreek word, maar nie in 'n sin gebruik word nie.

• 'n Taal- of woordarmoede kan veroorsaak dat 'n kind kort sinnetjies gebruik of glad nie wil praat nie.

• Ritmeversteurings of uitspraakprobleme soos stotter, hakkel, lispel en onduidelike spraak.

• Sommige kinders laat klanke weg in woorde (peel vir speel, tein vir trein).

• Sommige kinders vervang klanke met ander klanke (vam vir vang).

• Die jong kind sukkel dikwels met tydsbegrip. Gelukkig het ons tyd om dit vas te lê, omdat dit eers op negejarige ouderdom voltrek word.

Hoe kan ek my kind se taal en spraakvaardighede ontwikkel?

• PRAAT, PRAAT, PRAAT!

• Praat soveel as moontlik oor dinge wat vir jou kind belangrik is en luister na wat jou kind sê.

• Praat stadig en duidelik.

• Moenie babataal praat nie.

• Praat in 'n eenvoudige taal en verduidelik moeiliker begrippe.

• Leer jou kind om te luister na wat ander mense sê.

• Verkeerde taalgebruik behoort reg gestel te word.(Herhaal net die regte sin. Die kind kan maar net luister.)

• Werk daaraan om spraakprobleme reg te stel. As 'n kind klanke of woorde verkeerd uitspreek, kan dit dalk later probleme veroorsaak wanneer hy leer lees.

Hoe kan ek my kind help om 'n liefde vir lees te ontwikkel?

• Lees soveel boeke as moontlik (in al die tale wat die kind verstaan) voor.

• Moedig jou kind aan om die stories oor te vertel aan 'n boetie, sussie of maatjie.

• Bespreek prentjies in storieboeke.

• Gaan GEREELD biblioteek toe.

• Wees 'n voorbeeld en lees voor jou kind.

• Luister na storiekassette/-opnames.

• Help jou kind om sy naam te herken deur dit op al sy besittings te skryf (in skoolskrif).

• Leer kinderrympies en -liedjies. (Tik soekterme soos rympie en liedjie by die bruin soekblokkie aan die regterkant in.)

• Sorg dat daar altyd storieboeke in die huis is. As die biblioteek te ver en boeke te duur is, maak stories uit vrouetydskrifte (soos Liewe Heksie, Balkie, ens.) bymekaar en plak dit in 'n ou skoolboek.

• Lees die name van winkels voor (Checkers, Edgars, Shoprite, ens.) as julle daar verbystap.

• Lees gunstelingstories voor en neem dit op 'n kasset op. Dan kan jou kind oor en oor daarna luister.

• Bou 'n prentewoordeboek op of koop een. Dit sal van groot waarde in Graad 1 tot 3 wees.

Bron: https://myklaskamer. com/ 2008/09/13/taal-en-spraakontwikkeling/

Beskerm jou vel te alle tye teen die son

• Heilbron Kliniek

Velkanker is 'n siekte van die liggaam se velselle en is gewoonlik die gevolg van veselbeskadiging. Dit begin in die onderste laag van die epidermis (die buitenste laag van die vel)

Waarskuwingstekens van velkanker - ABCD

Asimmetries - 'n merk met een helfte anders as die ander helfte (dus nie simmetries nie). Gewone moesies is rond en simmetries.

Buitelynafwykings - gekartelde/swak omlynde kante. Gewone moesies is glad en het geen gelykmatige rante nie.

Chromatiek - kleurvariasies; taankleurig, swart, bruin, rooi, wit en blou. Gewone moesies is gewoonlik 'n enkelskakering van bruin of swart.

D - 'n deursnee van groter as 6mm.

Tipes velkanker:

Basale selkarsinoom (BSK):

• Dit is die mees algemene vorm van velkanker.

• BSK begin in die boonste lae van die vel, wat gereeld aan sonlig blootgestel word, dit wil sê die bokant van die kop of die kopvel.

Plaveisel karsinoom (PK):

• Dit is die tweede mees algemene velkanker. PK is geneesbaar in 95% van gevalle, as dit vroeg genoeg opgespoor word.

• Dit kom meestal voor in mense met ligte velle, middeljarige en ou mense wat langtermyn blootstelling aan die son gehad het.

Maligne (kwaadaardige) Melanoom (MM):

• MM is tans verantwoordelik vir ongeveer 1% van alle kankersterftes.

• Suid-Afrika het een van die hoogste voorkomste van MM in die wêreld.

• MM kan alle etniese rassegroepe beïnvloed.

Hoe om velkanker te voorkom:

• Vermy sonlig tussen 10:00 en 15:00. Bly in die koelte sover as moontlik onder 'n sambreel.

• Dra beskermde klere, wyerandhoede en UV-beskermende klere/swemklere.

• Dra sonbrille met 'n UV beskerming van UV400.

• Wend altyd sonskerm gereeld aan afhangende van jou veltipe (SPF 20-50).

• Vermy sonbeddens en sonlampe.

KANSA se siening oor sonbeddens:

• Sonbeddens straal UVA en UVB uit, wat beide skade kan veroorsaak in die DNA van die velselle.

• Sonbeddens lewer gekonsentreerde UVA-bestraling na onbeskermde vel en behoort vermy te word.

• Dit verouder vel vinniger, en verhoog ook jou risiko om velkanker te ontwikkel.

• KANSA het onlangs 'n petisie geloods om die gebruik van sonbeddens deur die jeug onder die ouderdom van 18 te verbied.

• Hoe om velkanker so vroeg as moontlik op te spoor.

Merk die merk:

• Ondersoek jou vel gereeld elke maand.

• Volg die ABCD-reëls.

• Vra 'n familielid om jou rug te ondersoek, sowel as die bokant van jou kop.

Raadpleeg onmiddelik 'n dokter of dermatoloog as jy enige waarskuwingtekens opmerk.

Lemoenkoek met stroop

BESTANDELE

KOEK

- 440ml koekmeel
- 10ml bakpoeier
- 250ml botter
- 3 eiers, geskei
- 5ml vanieljegeursel
- 60ml mielieblom
- 1ml sout
- 250ml suiker
- 5ml fyngerasperde lemoenskil
- 125ml melk

STROOP

- 125ml suiker
- 30ml vars suurlemoensap
- 60ml vars lemoensap
- 5ml fyngerasperde lemoenskil

METODE:

1. Voorverhit die oond tot 180°C. Smeer 'n 22 cm-tuitpan of koekpan deeglik met botter.

KOEK:

1. Sif al die droë bestanddele saam. Verroom die botter en suiker tot lig en romerig. Klits die eiergele, skil en vanieljegeursel deeglik by.
2. Voeg die meelmengsel geleidelik en om die beurt met die melk by die eiermengsel en klits elke keer deeglik.
3. Klits die eierwitte tot stywe punte vorm en vou die helfte met 'n groot metaallepel by die beslag in. Vou die res versigtig in.
4. Skep die beslag in die voorbereide pan en bak dit ongeveer 45 tot 60 minute of tot 'n toetspen skoon uitkom.

STROOP:

1. Verhit intussen al die bestanddele oor lae hitte en roer tot die suiker opgelos het. Verhit dit tot kookpunt en prut vir drie tot vyf minute tot effens stroperig. Hou dit warm.
2. Keer die koek versigtig uit op 'n afkoelrakkie en plaas 'n skinkbord onder. Skep die warm stroop stadig oor die warm koek sodat dit kan intrek.

SUDOKU

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

Each grid is made up of nine columns by nine rows. This grid is then divided into groups of nine boxes giving a total of nine blocks. Each of these nine blocks must have the numbers 1 to 9 placed in them, but here is the catch - no row and no column can have any number repeated so your job is to place the numbers in the boxes without repetition in the rows and columns.

"Terug Skool Toe" fotokompetisie

Wys vir ons jou blink nuwe skoolskoene en grootste 2019 glimlag van jou eerste skooldag vir die jaar. Maak nie saak of jy graad 1 of graad 12 is nie, jy (of mamma) mag maar bietjie spog met jou in jou skooldrag.

Stuur jou foto vir ons Terug Skool Toe fotokompetisie nou in! Wen 'n skryfbehoefte geskenkpak met komplimente van Herald Office National met jou wenfoto.

Om in te skryf volg die eenvoudige stappe deur jou foto via Facebook-messenger vir die Heilbron Herald Facebook-blad te stuur, waarna ons dit dan op die blad sal laai sodat soveel as moontlik reaksies gewerf kan word.

Foto-inskrywings sowel as reaksies sluit 21 Januarie om 08:00. Geen foto's of reaksies word na hierdie datum meer aanvaar nie.

Die wenner sal in die koerant aangekondig word op 25 Januarie.

Vir enige navrae skakel Jolandri by 058 852 3033. Sterkte aan al die deelnemers!

Bepalings en voorwaardes:

• Die deelnemer moet Heilbron Herald op Facebook volg om te kan inskryf.

• Heilbron Herald sal die kompetisie beoordeel uit die inskrywings wat ontvang is teen 21 Januarie 2019.

• Heilbron Herald se besluit ten opsigte van diegene wat deelneem en die keuse van die wenner is finaal. Geen korrespondensie met betrekking tot die kompetisie sal aangegaan word nie.

• Slegs die reaksies op die Heilbron Herald Facebook-blad se foto sal in ag geneem word vir die kompetisie

• Slegs die leerders se foto's van hul eerste dag van 2019 mag ingeskryf word.

• Die wenner is self verantwoordelik om die prys te kom afhaal in Heilbron. Verdere reëlings sal getref word.

Spertyd vir Vrydae se Herald artikels & advertensies is Woensdae om 10:00. Vir enige advertensies en artikels kontak Jolandri by 058 852 3033

Mosia behaal ses onderskeidings

HTS Sasolburg se top matriekleerling

Leroy Mosia, seun van Mathapelo en Neo, albei onderwysers by die Boitumelong Primary School in Heilbron, stap weg met ses onderskeidings. Leroy is 'n Vrystaatse hamergooikampioen.

Hy is ook Hoër Tegniese Skool (HTS) in Sasolburg se top matriekleerling van 2018. Hy ontvang onderskeidings in die volgende vakke: Wiskunde, Lewensoriëntering, Elektriese Tegnologie, Ingeneursgrafika en -Ontwerp, Inligtingstegnologie en Fisiese Wetenskap. Leroy het die beste in Fisiese Wetenskappe en Inligtingstegnologie gevaar, waarin hy onderskeidelik 97% en 91% behaal het. Leroy het volgens berigte gesê dat hy 'n elektriese ingenieur wil word. Hy gaan met 'n beurs aan die Universiteit van Kaapstad studeer.

Foto verskaf.

Skenk jou skryfbehoeftes

Maak 'n verskil

Dit is Januarie en die skooltasse is reeds netjies gepak propvol nuwe skryfbehoeftes om die nuwe skooljaar aan te pak. Vir talle gesinne is hierdie tyd van die jaar egter 'n groot bekommernis wanneer kinders, sonder die nodige skryfbehoeftes, benoud en skaam skool toe moet gaan. Saam kan ons egter 'n verskil maak en seker maak elke leerder begin die jaar met groot opgewondenheid!

Office National loods 'n nasionale projek waar skryfbehoeftes geskenk kan word aan minderbevoorregte leerders.

Bring jou ou potloodsakkie met vergete penne, potlode en meer om jou bydrae te lewer. Donasies word ook verder beloon met groot pryse vir skole en leerders wat deelneem. Neem 'n foto van jou donasie en plaas dit op sosiale media met die #ONmystationerypledge merk. Herald Office National sien uit om saam met jou 'n verskil te maak! #ONmystationerypledge

Ons begin weer

Dit gebeur elke jaar op dieselfde tyd. Klokslag. Sonder dat ons dit eers agterkom. Ons sien net dat die strate stelselmatig minder verkeer dra. Die poskantoor is leër, die spietkops is nieer. Die Wimpy is voller en die kerk is leër.

WANTELKEDESEMBER VERANDER DIE BEVOLKINGSLANDSKAP EN -GEWOONTES. Waar ons bly, kan jy, as jy regtig wil, jou hele Kersete in die straat hou. Die enkele motor wat elke 15 minute verbykom, sal jou nie steur nie.

'n Predikant vertel my dat sy besigste tyd tussen middel November en middel Januarie is. Hoekom? Want alles moet toe- en oopgesluit word.

Vanaf middel November moet elke vereniging en instansie 'n afsluitingsfunksie hê. Dominee of pastoor moet daar wees om hulle in die vakansie in te seën.

Vanaf middel Januarie moet elke vereniging en instansie 'n openingsfunksie hê. Dominee of pastoor moet daar wees om hulle in die jaar in te seën. En bewaar jou siel as die seëning nie gegee word nie.

Ja, sekerlik 'n baie edele gedagte om alles so Christelik te hanteer.

My vraag is: as ons alles toesluit in November en oopmaak in Januarie, waar is ons geloof gedurende Desember? Ja, natuurlik ruk ons in ons massas op na die Kersdiens, alhoewel die meeste van ons alreeds die Kerssangdiens in November bygewoon het. En ja, ons gaan dalk na die Oujaarsdiens toe, dit hang natuurlik af of ons nie eerder 'n Oujaarsdans bywoon nie.

IS DIT DIE REDE WAAROM DIE KERKE LEEG IS GEDURENDE DIE VAKANSIE? Want daar is bitter min mense in die omgewing oor. Daar is dalk kuiermense wie by ons kuier, en dus kan ons nie kerk toe gaan nie. Want kuiermense is belangriker. As wat, vra jy. Besluit self.

Want as ons alles toesluit, beteken dit mos dat Hy ook met vakansie gaan.

Ek was een jaar, op 31 Desember, baie verbaas toe ek hoor dat een van my kennisse se nuwejaarsvoornemens is om in daardie jaar kerk toe te gaan. Al is dit net een keer. Ek was stomgeslaan, want hy was die persoon wie vertel het hoedat hierdie of daardie geestelike leier hom besiel.

Wat van ons draai die hele roetine op sy kop: ons sluit in Januarie alles toe, en sluit die res weer oop in November. Dan behoort almal oor Desember en tot in middel Januarie in die kerk wees. Predikante en geestelike leiers sal dan 'n heerlike tyd hê waartydens hulle vol kuddes oor die Kerstyd sal hê. Ons Oujaarsdienste sal wemel van die mense, besoekers en al.

As jy 'n ateïs is, moenie verder lees nie.

'n Ander vraag wat by my opkom, is wat gedoen word tydens die oopsluitbyeenkomste. Ons vra die Here se seën oor wat ons gaan doen. Maar het ons verlede jaar vir die Here gevra of dit is wat ons moet doen?

Stel jouself voor: Jy gaan bank toe (dalk daardie een met die nuwe, rooi sirkeltjie) en vertel dat jy jou miljoen gaan gebruik om 'n swembad in te sit, 'n nuwe patio te bou en sommer 'n nuwe *Fô-baai-Fô* ook aan te koop. Die *Fô-baai-Fô* moet grys wees en 'n dieselmodel, met 'n lae koolstofvrystelling. Die patio moet 'n konsertinadeur hê wat na die noordekant oopmaak, want dan word die hitte beter gedurende die wintermaande geabsorbeer. Die swembad se bodem moet swart wees, want dit gaan die water langer warm hou (en niemand kan sien hoe vuil die swembad is nie).

DIE REDES AGTER DIE AANKOPE EN VERBETERINGE IS BAIE EDEL.

Die bankbestuurder moet net keer of hy raak saam met jou opgewonde. Hy wonder hoekom jy (op jou knieë) by hom staan.

Want jy kort 'n miljoen. En jy neem aan dat hy weet dat jy 'n miljoen nodig het. En hy weet nie dat jy nie weet dat hy nie weet nie. Jy stap uit sy kantoor en is baie opgewonde oor jou swembad en jou patio en jou *Fô-baai-Fô*. 'n Grys dieselmodel.

Maar jy het nog nie die miljoen nie.

Want jy het nie daarvoor gevra nie.

Doen ons nie die dinge effens agterstevoorom nie? Moet ons nie eerder oor Desember ons meer afsonder vir God nie? Oujaar dink oor alles wat ons hierdie jaar aanpak en vir God vra wat Hy wil hê ons moet doen nie?

Ons gaan sit net in Sy kantoor en vertel wat ons alles gaan doen. Maar vra nooit vir Hom nie.

Wat van ons pak hierdie jaar anders aan: Wat van ons vra vir God wat Hy wil hê ons moet doen? Wat van ons gaan meermale kerk toe (of na enige samekoms van die gelowiges) al het ons kuiergaste. Hoekom so skaam wees om hulle saam te neem?

Wat van ons los ons doenlysies vir die jaar, en maak eerder 'n stuurlysie? Dalk moet ons eerder dinge gaan sê of vir ander doen of gaan of gee.

HET JY AL GEHOOR WAT JY HIERDIE JAAR MOET DOEN?

O, ja, ek onthou nou. Die jaar is mos nog nie oopgesluit nie.

Maar wanneer die jaar nou klaar oopgesluit is, dink daaraan om van voor af te begin.

KERKNUUS

NG MOEDERGEMEENTE

Sondag: 09:30 Erediens
Kleuterkerk / Deurkol: NG Effata vir Dowes
Kategese / Blok 5

NG SUID

Sondag: 09:30 Erediens

GEREFORMEERDE KERK

Sondae: 09:30 Erediens
Katkisasie Open
Dienstbeurte: Wyk 3 & 4

NEDERDUITSCH HERVORMDE KERK

H.v Stoffelnel- en Nicolstrate
Sondae: 10:30 Erediens / Kategese 10:00
Kontak Ds L.M Prinsloo 016 973 1011, 083 943 4561

AGS PLEINSTRAAT 72

Sondae: 10:00 Erediens
Biduur Woensdae 18:30, Vrydae 19:00 - Jeug
Kontakpersone: Past LB Deysel, Tel: 058 853 1016

CHRISTUS GEMEENTE

(H/v Righi- & Gilbertstraat) - **Sondae:** 09:30 Erediens

AP-KERK - Tweedestraat, Vegkop-uitbr.
Sondag 10:00 Erediens (Heilbron)
VBO open (Admin), VBO Voogdevergadering
Susters Bestuursvergadering

METHODIST CHURCH

Sunday: Worship service 09:30 each Sunday.
Almal welkom / All welcome.
Contact Pastor Chris Schutte 082 319 7820 or 071 410 6238

GEREFORMEERDE KERK PHIRITONA

Sondag 10:00 Erediens - **Kontak MP Malindi 078 054 2862**

EBENHAESER BAPTISTE GEMEENTE

Hou eredienste op Heilbron elke 2de en 4de Sondag van die maand in die Methodiste Kerk op Heilbron om 12:00

EVANG. GEREF. KERK FRANKFORT (MARKSTR. 20)

Sondagoggend: 10:00 Erediens
18:00 Aanddiens / Biduur, Woensdae 18:00
Navrae: Ds Pieter van Wyk Tel: 083 594 3078 of 058 813 2424

AGS PETRUS STEYN

Pastoor Nico Theron Sel. 082 880 6477
Sondae: 10:30 Erediens / **Woensdae:** 18:00 Biduur

PENTECOSTAL CENTRE

(Assemblies of God, Sandersville)
Sondag: 10:00 Heiligmakingsdiens 17:00 Evangeliediens /
Maandag: 18:30 Jeug / **Dinsdag:** 18:00 Gemeentebiduur - Matt 26:38, Jak 5:16, Ef 6:18 / **Woensdag**: Huissel, **Donderdag:** 18:00 Sustersbidaand
Vrydag: 18:00 Jeugaand, **Saterdag:** 15:00 Worship Team oefen.
Enige gebedsversoeke skakel 058 852 2190
Navrae: Pastoor B. Bentosha 058 852 2190

AGS KERK SANDERSVILLE

Sondae: Oggenddiens 10:00, Maandag Huissel 06:00, Biduur Woensdag 06:00. Kontak P. van Staden

CANAAN APOSTOLIC FAITH MISSION SANDERSVILLE

Dinsdae: 17:00 Jeugdienste & Oefeninge / **Woensdae:** 17:00 Gemeentediens & Biduur / **Sondae:** Heiligmaking om 10:30
Vir meer inligting kontak Pastoor Joey Pienaar 082 673 2321 of Evangelis Frans Lottering 078 402 2000

AFRIKAANSE BAPTISTE KERK FRANKFORT

Sondagskool 09:00 / Oggenddiens: 10:00 / Aanddiens: 18:00
Woensdae: 18:00 Bybelstudie
Navrae: Ds Adriaan Bester 060 953 1880

DIE MESSIAANSE GELOOF/MESSIANIC BELIEF

Sien ons webblaaie: www.isr.messianic.org en www.GNmagazine.org/booklets / Sabbatbyeenkomste vir huisgemeentes en selgroepe
Navrae. Bel/SMS 079 833 3283
(He who believes shall obey, for by his obedience he proves that he believes).

Heilbron Herald GEMEENSKAPSNUUS

Heilbron Dienssentrum

Breëstraat 57, Heilbron • Tel: 071 658 0336

Bestuurder: S. Meades

PROGRAM

MAANDAE:
08:45 - Gimnas
DINSDAE:
09:30 - Bloeddrukke word geneem.
10:00 - Ladeprogram (Elke week iets anders)
WOENSDAE:
10:00 - Speletjies, Jukskei ensovoorts. Elke week iets anders.
DONDERDAE:
17:00 Koorroefening
Geen byeenkomste tydens skoolvakansies

Op en Wakker Dienssentrum

vir Bejaardes Reitz

Program vir week

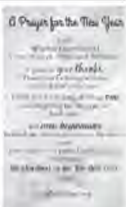
Maandag
09:00 Koorroefening
Dinsdag
09:00 Bloeddrukke
Woensdag
09:00 Dorp toe
10:00 Voetsorg
Donderdag
10:00 Sosiale program
Vrydag
09:00 Bybelstudie
Kontakpersoon
Petro Pretorius
082 325 1322

RIEMLAND MUSEUM

TYE

VRYDAE 09:00 - 13:00

Vir enige navrae kontak
Quarta Pretorius 082 821 2410 of
Magdaleen van Rensburg
076 646 8576



GEKLASSIFISEERD SMALLS

Die Heilbron Herald word uitgegee & gedruk deur die eienaars Heilbron Herald (Edms) Bpk,
Elsstraat 44, Posbus 166, Heilbron
Tel: (058) 852 3033/4/5 • Faks: (058) 853 0140
www.heilbronherald.co.za

E-POS ADRESSE

- **Abrie Watson** abrie@heilbron.co.za
- **John Watson** john@heilbron.co.za
- **Winkel** heraldwinkel@heilbron.co.za
- **Jeanne** herald@heilbron.co.za (Kommersiële drukwerk & koerant bydraes ens.)
- **Carien** heraldgraphics1@heilbron.co.za (Kommersiële drukwerk & koerant bydraes ens.)
- **Delareyz** finance@heilbron.co.za (Rekenings, state ens.)
- **Christelle** heraldoffice@heilbron.co.za (Bestellings ens.)
- **Marilize** heraldgraphics2@heilbron.co.za (Wyeformaat drukwerk, plakkers ens.)
- **Elsabé** heraldgraphics2@heilbron.co.za (Wyeformaat drukwerk, plakkers ens.)
- **Jolandri** heraldnuus@heilbron.co.za (Koerant, advertensies)

Koerant sirkuleer in Heilbron, Petrus Steyn, Frankfort en Reitz.

Menings en opinies wat uitgespreek word in briewe en rubrieke, is dié van die individue en weerspieël nie noodwendig die siening van die redaksie nie.

WEERVOORSPELLING

Sa 12 Jan.	16 / 33	Sonnig, warm
So 13 Jan.	13 / 35	Sonnig, warm
Ma 14 Jan.	17 / 30	35% kans vir donderbuie
Di 15 Jan.	19 / 31	Gedeeltelik bewolk
Wo 16 Jan.	19 / 30	Warm
Do 17 Jan.	19 / 32	28% kans vir donderbuie
Vr 18 Jan.	19 / 30	40% kans vir donderbuie
Sa 19 Jan.	19 / 29	59% kans vir donderbuie
So 20 Jan.	18 / 28	57% kans vir donderbuie
Ma 21 Jan.	18 / 27	57% kans vir donderbuie
Di 22 Jan.	18 / 29	57% kans vir donderbuie
Wo 23 Jan.	19 / 30	55% kans vir donderbuie

KENNISGEWINGS

KENNISGEWING

Kennisgewing in die **BOEDEL VAN WYLE WILLEM CHRISTIAAN OLIVIER,** Identiteitsnommer 690808 5017 083 in lewe 'n rekenaar programmeerder woonagtig te Artiestraat 16, Reitz, getroud buite gemeenskap van goedere met **MARGARETHA ELIZEBETH OLIVIER,** Identiteitsnommer 730729 0032 087.

Datum van afsterwe: 21 Junie 2014
Boedelnommer: 25110/2014

Kennis geskied hiermee dat die Tweede en Finale Likwidasie- en Distribusierekening in bostaande boedel ter insae sal lê by die kantore van die Meester van die Hooggeregshof, Bloemfontein, en die Landdros te Reitz vir 'n periode van 21 (Een-en-Twintig) dae vanaf datum van hierdie kennisgewing.

Indien geen besware daarteen by die Meester van die Hooggeregshof of by die Landdros binne die gemelde tydperk ingedien word nie, sal die Eksekuteur tot die uitbetaling daarvolgens oorgaan.

PROKUREURS VIR EKSEKUTEUR
BLIGNAUT & WESSELS
SAREL CILLIERSSTRAAT 29
REITZ, 9810

KENNISGEWING

Kennisgewing in die **BOEDEL VAN WYLE GEORGE AUBREY FOWLER,** Identiteitsnommer 500124 5118 081 in lewe 'n pensioenaris woonagtig te Naudestraat 14, PETRUS STEYN, getroud binne gemeenskap van goedere met **DOROTHEA MARIA FOWLER,** Identiteitsnommer 521225 0006 083.

Datum van afsterwe: 31 Augustus 2016
Boedelnommer: 010127/2016

Kennis geskied hiermee dat die Eerste en Finale Likwidasie- en Distribusierekening in bostaande boedel ter insae sal lê by die kantore van die Meester van die Hooggeregshof, Bloemfontein, en die Landdros te Reitz vir 'n periode van 21 (Een-en-Twintig) dae vanaf datum van hierdie kennisgewing.

Indien geen besware daarteen by die Meester van die Hooggeregshof of by die Landdros binne die gemelde tydperk ingedien word nie, sal die Eksekuteur tot die uitbetaling daarvolgens oorgaan.

PROKUREURS VIR EKSEKUTEUR
BLIGNAUT & WESSELS
SAREL CILLIERSSTRAAT 29
REITZ, 9810

DIENSTE

MARILIZE LOOTS PHOTOGRAPHY
Kontak my gerus vir pakketnavrae of om 'n bespreking te maak vir 'n kreatiewe fotosessie
072 180 4113

BAAL / SNY & BAAL
Vir die maak van voer, vanaf sny tot baal. 1.2m bale (tou/net). Velde of wenakkers: Petrus Steyn, Heilbron en Lindley.
Kontak Jaco Meiring 082 851 6158
Piet Meiring 082 571 4191
peerlandhandel@gmail.com

MADELIEF SKOONMAAK-DIENSTE
Professionele stoomskoonmaak van u matte, meubels & motors (bekleedsels & matte) op Heilbron, asook omliggende dorpe en plase.
Slegs kontant.
Skakel: Madelief 082 573 2954 of 058 853 0261 Heilbron
R

TE KOOP

GiG Technologies
Fast, Reliable Wireless Internet Now Available!!
From R299.00 p/m

TUPPERWARE
Vir bestellings kontak **Jolandri 079 846 1075**
G

HOU HEILBRON SKOON

ROLSTOEL PROJEK
Kom help ons om "bread tags" in te samel, vir elke 350 kg word 5 rolstoele geskenk aan behoeftiges. Daar is 'n houer in Herald Office National winkel. As almal saamwerk word dié 350kg gou-gou ingesamel.

TREE FELLING SERVICES
Tree felling, trimming & removal of trees.
Contact Aron 078 817 5344
K1641

VACANCY

SPAR

DELI ASSISTANT
SPAR Heilbron is looking for a dynamic, friendly and energetic young person for the new Snack Bar.

REQUIREMENTS: Good at multi tasking, work well under pressure. Background in serving and prepping food and refreshments preferable.
Must have Grade 12.
Send your CV to odette sparheilbron@gmail.com

Indien u enige nuus vir die koerant het, skakel of stuur e-pos vir Jolandri by 079 846 1075 of 058 852 3033 E-pos: heraldnuus@heilbron.co.za

TE HUUR

HEILBRON ROLBAL-KLUBHUIS
Geskik vir ongeveer 70 mense.
Sluit in volledige eetgerei,
stoof en 2 oonde, gelisensieërde kroeg beskikbaar.
Bespreek by Elsie Grobler 081 216 6105 of Magda Bierman 083 292 1503

U EEN STOP WINKEL

BESIGHEIDSURE
Maandae tot Donderdae
07:30 tot 17:00
Vrydae
07:30 tot 16:30
Saterdae
08:30 tot 13:00

Besoek ons vir al u skryfbehoefte benodigdhede, digitale drukwerk, wye formaat drukwerk, korperatiewe drag, geskenke, kantoormeubels, oorpakke, veiligheidsklere en skoene, informele drag en vele meer.

Kontak ons gerus vir flinke en vriendelike diens.

Die Heilbron Herald sal Vrydag 11 Januarie om 16:00 sluit, maar is weer vanaf Saterdag gewone ure oop.

Herald Office National

Elsstraat 44
Heilbron
Tel: 058 852 3033
Faks: 058 853 0140

EIENDOMME

VAN DER MERWE & VENNOTE EIENDOMME
Vir die beste transaksies en diens
Elsstr. 47 HEILBRON
Tel: 058 852 2041
Petro Meintjes - 083 308 9159

FINBOND

Ons benodig takbestuurders in die mikrolenings bedryf in ons Heilbron en Petrus Steyn takke. Aansoekers met ondervinding in die bedryf sal voorkeur geniet maar is nie 'n vereiste.
Aansoek sluit 20 Januarie 2019.

CV kan gemail word na henry@finbond.co.za of skakel 078 422 0617

058 852 3033 | marketing@heilbron.co.za
44 Els street, Heilbron, 9650

AANDAG Indien u enige REGS-ADVERTENSIE of ANDER ADVERTENSIE per epos of faks stuur, maak asseblief seker dat u 'n ONTVANGS-ERKENNING kry om enige probleme vroegtydig uit die weg te ruim.

Hoërskool Heilbron doen dit weer!

Daar was 37 matrieks in 2018, en die skool behaal 31 onderskeidings, 29 leerders (78,37%), slaag die NSS-eksamen met vereistes vir Baccalaureus Graadstudie en 7 leerders (18,91%) slaag met vereistes vir 'n Diplomastudie en 1 leerder (2.70%) slaag met vereistes vir Hoër Sertifikaatstudies.

'n Lys van name met die onderskeidings in hakies volg:

- Africa Tahila (Lewensoriëntering)
- Claassen AJ (Wiskundige Geletterdheid)
- Cronjé Hugo
- De Lange Daniel
- Dieperink Anuschka (Lewensoriëntering)
- Du Plessis Wilko (Lewensoriëntering)
- Els Rolandi (Lewensoriëntering)
- Erasmus Wilhelm (Lewensoriëntering)
- Erasmus Xander (Lewensoriëntering)
- Farrell Stella (Lewensoriëntering)
- Geldenhuys Chrizelle
- Groenewald Thys (Wiskundige Geletterdheid)
- Hendrikse Luzanne
- Joubert JJ (Lewensoriëntering en Lewenswetenskappe)
- Knoetze Jarryd
- Kruger Elsjé (Lewensoriëntering en Rekeningkunde)
- Kühn Chenique (Lewensoriëntering)
- Malherbe Estian (Lewensoriëntering)
- Marx Alichia (Lewensoriëntering)
- Mofubetsoana Mokhethi
- Mohale Shaun
- Mouton Junior
- Myburgh Ceejay (Afrikaans, Wiskunde, Lewensoriëntering, Fisiese Wetenskappe, Rekenaartoepassingstegnologie)
- Naudé Jannelize (Lewensoriëntering en Rekeningkunde)
- Paul Jactin
- Pieters Franco (Lewensoriëntering en Wiskundige Geletterdheid)
- Poulton Shanice (Lewensoriëntering)
- Roets Wendy
- Roos George (Lewensoriëntering en Ingenieursgrafika en ontwerp)
- Scheepers George
- Seekoei Miga
- Snyman Waldo (Lewensoriëntering)
- Swart Henro (Wiskundige Geletterdheid)
- Thomas Magzine
- Visagie Luan
- Vosloo Monique
- Xolisile Xekiso (Lewensoriëntering)

Klasgemiddeld: 62.9%

VAK-ONDERSKEIDINGS

Afrikaans (1), Wiskunde (1), Wiskundige Geletterdheid (4), Lewensoriëntering (19), Fisiese Wetenskappe (1), Ingenieursgrafika en -ontwerp (1), Lewenswetenskappe (1), Rekenaartoepassingstegnologie (1), Rekeningkunde (2).

Slaag met 'n gemiddeld 80-100%:
1 leerder
Slaag met 'n gemiddeld 70-79%:
8 leerders
Slaag met 'n gemiddeld 60-69%:
15 leerders
Slaag met 'n gemiddeld 50-59%:
11 leerders
Slaag met 'n gemiddeld 40-49%:
2 leerders

Die Top 10 vir Gr 12 – NSS 2018-eksamen:

1. Ceejay Myburgh - 81% (5 onderskeidings)
2. JJ Joubert - 77.4% (2 onderskeidings)

Gesamentlik 3de:
Wilko du Plessis - 76% (1 onderskeiding),
Jannelize Naudé - 76% (2 onderskeidings)

5. Elsjé Kruger - 73.3% (2 onderskeidings)
6. Stella Farrell - 74,3% (1 onderskeiding)
7. Rolandi Els - 73% (1 onderskeiding)
8. Estian Malherbe - 70.3% (1 onderskeiding)
9. Wilhelm Erasmus - 70% (1 onderskeiding)
10. AJ Claassen - 68% (1 onderskeiding)

Kleuterkasteel gereed vir 2019

Kleuterkasteel het 2019 met 'n plofdag begin. Baie nuwe kleuters is op die eerste dag van die nuwe skooljaar verwelkom. Almal is gereed vir lekker leg, speel en natuurlik leer.

Opgewonde leerders se eerste dag by grootskool

Die dag het aangebreek nadat nagte omgewens is deur kinders wat uitsien na hul eerste dag in die grootskool. Trots staan graad 1 leerders in hul nuwe skooluniforms, glimlaggend vir hul ouers wat 'n eerste foto van die spesiale dag neem. Die graad R ouers het ook met 'n knop in hul keel gestaan. Op die foto's is Juffrou Saret Viljoen saam met haar Graad 1-klas en Juffrou, Annari van Dorssen met haar graad R-klas. Hoërskool Heilbron verwelkom al hul leerders vir 2019.

terugblik

HEILBRON HERALD, VRYDAG 10 AUGUSTUS 2012
DIT SNEEU!

Koue weerstoestande het die afgelope week in Heilbron en omliggende gebiede geheers. Dinsdagnag (vroeg Woensdagoggend) is die koudste temperatuur vir die week aangeteken toe die kwik tot -12 grade Celsius gedaal het. Die koue toestand het gevolg nadat die dorp vir die hele dag lank onder 'n wit sneeukombers toegegooi was. In verskeie ander dele van die Vrystaat het sneeuneerslae ook voorgekom. Moet egter nog nie die wolsokkies, warm komberse en watersakke ver bêre nie, want alhoewel dit bedags effens warmer gaan wees, gaan temperature saans tot onder vriespunt daal. Die Suid-Afrikaanse Weerdiens het gewaarsku dat Heilbronners die komende naweek liefs nie tot laat buite moet wees nie. Om toestande te vererger, word matige winde ook vir die naweek voorspel. Hierdie winde kan aanleiding tot weghol veldbrande gee en boere word aangeraai om hul brandbestrydingstoerusting op 'n gereedheidsbasis te hou.

Ouma de Beer 102 jaar

Die oudste inwoner van Huis Bron van Heil, Ouma de Beer, het op 31 Desember 2018, 102 jaar oud geword. Inwoners van Huis Bron-van-Heil het saam met haar die spesiale mylpaal met lekker koek en tee gevier. Op die foto vl: Piet du Plooy, Ria Snyman, Suster Piek en Ouma de Beer.

Kersfees by Huis Bron-van-Heil

Feestyd is sinoniem met mooi getooide winkels, vrolike musiek, kersbome wat swaar dra aan al die flikkerende liggies, vrolike kersvaders en 'n gevoel van samehorigheid.

Hoe dan anders? "It's the most wonderful time of the year!"

Huis Bron van Heil is ook die afgelope feesseisoen verfraai toe vyf plaaslike "elfies" kragte saam met die ouetehuis se personeel gespan het.

Anet Malherbe, Nonna en Mienke Roos en Annari en Elzeri Combrink het onder andere gehelp om vlaggies in die gange, kransies in die eetsaal se vensters en kersvaders met takbokkies op die tafels te sit. Elke inwoner se kamerdeur is ook met 'n kransie versier.

"Dit was 'n lekker projek om aan te pak," het die vyf helpers gesê. Hulle het alles self uit materiaal, hout, dennebolle en papier gemaak. "Maar die lekkerste lekker was om 'Kersfees' in die inwoners se oë te sien wanneer hul na ons harde werk gestaar het," het hul afgesluit.

• Die inwoners, personeel, familie en vriende van Huis-Bron-van-Heil het hul opregte dank uitgespreek aan almal wat die afgelope Kerstyd bygedrae het om van dié seisoen 'n ware Christusfees te maak.

Miss Jingle Season 2018

• René Fourie

Leandri Fourie, 'n graad agt leerling van Hoërskool Heilbron, het aan ses Nasionale Skoonheidskompetisies deelgeneem wat einde Desember 2018 gesluit het. Leandri word aangewys as tweede prinses "Miss Jingle Season 2018" kategorie algeheel, ouderdom 13-15, van DM Pageant Productions. Sy kry 'n kroon met 'n "sash". Sy wen die afdelings: "Best Hair, Best Smile, Best dressed, Best Pose, Best Eyes, hier voor kry sy sertifikate. Sy kry ook 'n kroon met 'n "sash" as ambassadeur vir Huis Kairos, vir haar liefdadigheid verrig.

Leandri word ook aangewys as tweede prinses by Miss Feed a Child, algehele afdeling (11-13 jaar), hier kry sy ook 'n kroon met 'n "sash". Uitslae van die ander kompetisies word nog afgewag.

Herald Sport

Gerrie warm vroeg in nuwe jaar

Liga open op Heilbron

Die HBA Maandbeker lok spelers na die baan, net die uitgesoektes het so 'n beker op die trofeekas. Gerrie Muller, moes sy kop afhou om verlede Saterdag se Januarie-Mug te wen. Hy en Jackie eindig gelyk na 18 putjies en het Gerrie 'n lang set ingerol om die beker vas te hou. Abrie Watson eindig derde met 'n 74 netto.

Die Oos-Vrystaatliga skop môre af op Heilbron. Heilbron speel teen sy buurdorp, Frankfort. Hierdie gaan 'n grote wees aangesien die Heilbronners 'n appeltjie met hulle te skil het. Die liga-span van Heilbron soos volg: Jackie Leonard, Eben Stander, Dries Cilliers, Johan Nelson, Abrie Watson en Gerrie Muller. Daar is hard geoefen die week en lyk dit of die span slag gereed is vir die manne van die Wilge. Danksy wonderlike reën is die baan tip-top en kan spelers uitsien na mooi setperke en tawwe rowwe. Ligaspelers moet reeds teen 07:15 aanmeld, die amptelike spel begin om 08:00. Die baan is ongelukkig gesluit vir sosiale spel. Kom ondersteun gerus die span.

Ledegelde is betaalbaar voor einde Februarie en spelers wat in die klubkampioenskappe wil speel se ledegelde moet opbetaal wees. Die voorlopige datum vir die kampioenskappe is 2 Maart.

Gerrie Muller ontvang die HBA Maandbeker van John Watson, President van die klub.

Draf 2019 in

Skud die feesseisoen kilojoules af

Maak seker jou drafskoene is in 'n goeie toestand en nie uitgedra nie. Let veral op op die kwaliteit van jou sole. Let op na wat jou liggaam vertel - indien jy pynlike knieë, kuite of 'n seer dyspier aan die een kant ervaar het jy nie die regte drafskoene beet nie.

Hidrasie is baie belangrik vir 'n drawwer. Om 'n goeie pas vol te kan hou moet jy genoeg vloeistowwe inneem. Teminste twee liter water per dag word aanbeveel.

Verder is dit beter om soggens en laatmiddag te draf om dehidrasie te voorkom. Wanneer jy dehidreer verloor jy liggaamsoute wat kan lei tot spierkrampe.

Laat jou liggaam vir jou besluit. As jou liggaam fisies moeg en uitgeput is, is dit beter om ooreissing te vermy. Neem dan eerder 'n rusdag om die volgende dag weer voluit te kan hardloop.

Wissel jou oefen intensiteit en oefen tempo af. Fokus partydae meer op spoed en ander dae weer op krag. 'n Goeie voorbeeld daarvan is om een dag 30 minute teen 'n vaste pas te draf en die volgende dag weer vaartlek oefeninge te doen - soos bulte en versnellings.

Verken meer as een drafroete om te voorkom dat jy nie verveeld raak met 'n eentonige drafroete nie. Dit moet nie vir jou 'n straf wees om die pad aan te pak na 'n gesonder liggaam en gees nie.

Let op die voedingswaarde wat jy inneem sodat jou liggaam sterk genoeg kan bly om die strawwe en uitputtende drafsessies te kan hanteer.

Gebruik gerus aanvullings indien jou liggaam dit nodig het. Maak seker dat jy 'n ingeligte keuse maak as dit by aanvullings kom.

Staan uitgerus op in die oggende sodat jy genoeg energie het vir jou oggend of middag oefensessie saam met die ander uitdagings van jou daaglikse lewe. Minstens agt ure slaap word aanbeveel vir genoegsame rus.

Tydens jou hardloopsessie, draf aan die kant van die aankomende verkeer, sodat jy die voertuie kan sien aankom.

Moet ook nie met oorfone in jou ore hardloop nie sodat jy die aankomende verkeer kan hoor. Indien wel sit slegs een oorfoon in.

Draf waar daar lewe en beweging is sodat jy nie afgesonder is van ander nie. Moenie 'n sagte teiken wees nie, wees drafslim!

Spesiale erkenning aan Carika Rochat, ervare atleet, vir haar insiggewende bydrae.

JAARPROGRAM : 2019
RIEMLAND JAGTERSVERENIGING

DATUM	BESONDERHEDE	TYD
2 FEBRUARIE	PRETSKIET	09:00
16 FEBRUARIE	.22 EN JAGGEWEER SPORTSKIET	10:00
9 MAART	GEWEER INSTEL EN LANG AFSTANDSKIET VIR JAG SEISOEN	09:00
16 MAART	.22 EN JAGGEWEER SPORTSKIET	10:00
13 APRIL	RIEMLAND OPE PRYSSKIET	09:00
25-28 APRIL	HUNTEX	
25 MEI	CHASA KWALIFISERING / VERBETERING	09:00
1 JUNIE	.22 EN JAGGEWEER SPORTSKIET	10:00
27 JULIE	OVER UNDER SPANSKIET	09:00
17 AUGUSTUS	.22 EN JAGGEWEER SPORTSKIET	10:00
24 AUGUSTUS	BOSVELD OEFENING	09:00
14 SEPTEMBER	JEUGSKIETDAG	09:00
23 SEPTEMBER	INTERTAK SPORTSKIET : BLOEMFONTEIN	
5 OKTOBER	SKIET OEFENING	09:00
5 OKTOBER	TROFEE MEET	09:00
19 OKTOBER	.22 EN JAGGEWEER SPORTSKIET	10:00
8 NOVEMBER	JAARVERGADERING : RIEMLAND TAK	18:30
23 NOVEMBER	"D-DAG" INDIEN VAN TOEGEWYDE JAGTERS STATUS	
31 DESEMBER	LEDEGELDE VIR 2020 MOET NOU BETAAL WORD	

BKB Louwid NOORD

Die komende week se BELANGRIKSTE veilings

DINSDAG - 15 JANUARIE 2019

KLERKSDORP Weeklikse veiling
Kontak Fanie Nel 083 325 3066

VEREENIGING Weeklikse veiling
Kontak Jan-Hendrik Muller 072 512 2617

RODODRAAI 2-Maandelikse veiling
Kontak MJ Laurens 072 515 3549

DONDERDAG - 17 JANUARIE 2019

FRANKFORT Weeklikse veiling
Kontak Jacques Meyer 076 681 0095

KROONSTAD Weeklikse veiling
Kontak Rudy vd Westhuizen 079 418 4289

VRYDAG - 18 JANUARIE 2019

STANDERTON Weeklikse veiling,
Kontak Roelof Heenop 082 342 1992

POTCHEFSTROOM Weeklikse veiling,
Kontak Riaan Herbst 076 154 5049

www.bkb.co.za
BKB Louwid NOORD 2005/026173/07
Posbus 220, Frankfort, 9830
Tel: (058) 813 1071 Faks: (058) 813 2317
e-pos: frankfort@bkblouwid.co.za