DEEL 118 | WEEK 21 | 22 MEI 2026 | R5

HEILBRON HERALD

IF IT'S NOT IN THE HERALD, IT IS ONLY A RUMOUR

Jagseisoen is tans in volle swang, met jagters regoor die land wat die veld invaar om die natuur en buitelewe ten volle te beleef. Wolter en Kyla Bennink, 'n getroude paartjie van Heilbron, het onlangs 'n onvergeetlike jagervaring beleef op die Van Rooyen's se plaas.

Krane kan dalk binnekort opdroog

Heilbronners word aangemoedig om nou reeds hul emmers, dromme en watertenks vol te maak voordat die beplande instandhoudingswerk van Rand Water later die maand plaasvind, moontlik die watervoorsiening kan beïnvloed.

Volgens 'n amptelike kennisgewing van Rand Water sal onderhoudswerk vanaf 29 Mei 2026 aan die VVS-stelsel plaasvind.

Die werk behels die vervanging van klep 229 by Vereeniging en sal na verwagting ongeveer 50 uur duur.

Rand Water het aangedui dat die instandhouding noodsaaklik is om die beskikbaarheid en betroubaarheid van hul infrastruktuur te verbeter.

Die werk word doelbewus gedurende die kouer maande uitgevoer wanneer waterverbruik gewoonlik laer is.

Hoewel Rand Water vermeld het dat Sasolburg se reservoirs tot volle kapasiteit gevul sal word en dat die impak minimaal behoort te wees, kan inwoners van Ngwathe Plaaslike Munisipaliteit steeds onderbrekings of laer waterdruk ervaar.

Gemeenskapslede word daarom versoek om water spaarsaam te gebruik en betyds voorsorg te tref om ongerief te beperk indien daar tydelike ontwrigtings voorkom.

Die onderhoudswerk is deel van Rand Water se groter plan om die stabiliteit van die waternetwerk te verseker en toekomstige probleme te voorkom.

Stille moordenaar – Wat jou bloeddruk jou nie vertel nie

• *C Claassens*

Hoë bloeddruk word deur die Nasionale Departement van Gesondheid gedefinieer as 'n sistoliese bloeddruk (SBP) van 140 mmHg of meer, of 'n diastoliese bloeddruk (DBP) van 90 mmHg of meer (Raymond & Morrow, 2022). Dit beteken dat die krag van die bloedvloei teen jou slagaarwande konstant te hoog is, wat ernstige newe-effekte op jou gesondheid kan hê. Volgens SANHANES het 1 uit elke 3 persone in Suid-Afrika hoë bloeddruk(hipertensie) (Shisana et al., 2013).

Hoë bloeddruk kan veroorsaak word deur lewenstylkeuses, asook sekere onveranderbare faktore soos genetika, ouderdom en geslag. Lewenstylfaktore wat bydra tot hoë bloeddruk sluit in kroniese stresvolle omstandighede, oorgewig of obesiteit, rook, oormatige alkoholgebruik, gereelde wegneemetes, hoë vetterige kos soos vetkoek en aartappelskyfies, asook gereelde inname van geprosesseerde vleise soos polony, ham, spek en Russians.

Oorgewig en veral obesiteit is die faktore wat hoë bloeddruk die meeste aanjaag, aangesien die ekstra gewig bydra tot oortollige inflammasie in die liggaam wat bloeddruk outomaties verhoog. Onlangse Suid-Afrikaanse statistieke toon dat 26.6% van vroue oorgewig is, terwyl 22.9% van mans oorgewig is. Vroue trek ook voor wat obesiteit betref – 41.3% van die vroulike bevolking is obees, vergeleke met slegs 15.3% van mans (National Department of Health, 2021; National Department of Health et al., 2016).

Hoë bloeddruk word dikwels die "stille moordenaar" genoem omdat jy dit nie kan sien of voel nie. Dit is 'n ernstige kroniese toestand wat maklik oorgekyk word, maar dit het ernstige langtermyngevolge soos 'n hartaanval, kroniese niersiektes, diabetes, beroerte en hartversaking (National Department of Health, 2021; Raymond & Morrow, 2022). Alhoewel baie mense geen simptome ervaar nie, kan kroniese hoë bloeddruk hoofpyne, borspyn, duiseligheid, asemhalings probleme, naarheid, braking, veranderinge in visie en neusbloedings veroorsaak (National Department of Health, 2021; Raymond & Morrow, 2022).

Die ideale bloeddruk om na te streef is 120/80 mmHg. Lewenstylveranderinge wat lewens red, sluit in om op te hou rook en alkohol te verminder of te stop (National Department of Health, 2021; Raymond & Morrow, 2022). Wat dieet betref, word die DASH-dieet (Dietary Approach to Stop Hypertension) of die Mediterreense dieet sterk aanbeveel (National Department of Health, 2021; Raymond & Morrow, 2022).. Gereelde oefening, gewigsverlies indien jy oorgewig of obees is, en die bestuur van stres is ook noodsaaklik om hoë bloeddruk te beheer en ernstige gesondheidskomplikasies te voorkom. Ken jou syfers – laat toets jou bloeddruk vandag, want dit kan jou lewe red.

Praktiese riglyne om die Mediterreense en DASH-diëte te volg

Om die Mediterreense dieet en DASH-dieet suksesvol te volg vir die beheer van hoë bloeddruk, is daar verskeie praktiese riglyne wat jy kan toepas. Eerstens moet jy jou soutinname drasties verminder – gebruik min of geen ekstra sout by kos nie, en vermy verwerkte vleise soos polony, ham, spek en Russians, asook blikkieskos en peuselhappies wat hoog in natrium is. vervang jou sout met vars kruie en speserye soos kerrie, borrie, mint, koljander, swartpeper en soutvervangers (Aljuraiban et al., 2024; Onwuzo et al., 2023; Raymond & Morrow, 2022).

Tweedens, eet minstens vyf porsies vars vrugte en groente per dag, want dit verskaf kalium wat help om die effek van sout (natrium) teen te werk. Derdens, kies volgraanprodukte soos bruinrys, hawermout, volkoringbrood en mieliepap in plaas van witrys en witbrood. Wat vette betref, gebruik gesonde olies soos olyfolie of canola-olie om in te kook, en eet 'n handvol ongesoute neute of sade daagliks, terwyl jy vetterige kosse soos vetkoek en aartappelskyfies vermy (Aljuraiban et al., 2024; Onwuzo et al., 2023; Raymond & Morrow, 2022).

Eet vis, veral vetterige vis soos sardyntjies of tuna, twee tot drie keer per week, en beperk rooivleis tot hoogstens een keer per week. Kies laevet-suiwelprodukte soos laevet-melk, jogurt en maaskaas om kalsium te kry sonder die ekstra vet. Beperk alkohol tot maksimum een drankie per dag vir vroue en twee vir mans, maar verkieslik stop heeltemal. Vermy suikerhoudende drankies en versnaperinge, lees kosetikette om te kyk vir versteekte sout, suiker en vet, en drink ses tot agt glase water per dag. Eet gereelde maar kleiner porsies om ooreet te voorkom. Begin deur een of twee van hierdie riglyne elke week te verander – selfs klein stappies maak 'n groot verskil vir jou bloeddruk en algehele gesondheid (Aljuraiban et al., 2024; Onwuzo et al., 2023; Raymond & Morrow, 2022).

Gereelde oefening is 'n kragtige, natuurlike manier om hoë bloeddruk te verlaag deur die hart sterker en meer doeltreffend te maak, wat die krag op slagaarwande verminder. Wanneer jy beweeg – selfs met iets eenvoudigs soos vinnige stappie, fietsry, swem of dans – help dit om bloedvate te ontspan en te verbreed, wat die weerstand teen bloedvloei verlaag (National Department of Health, 2021; Onwuzo et al., 2023; Raymond & Morrow, 2022). Oefening help ook met gewigsverlies, verminder inflammasie en verlaag stresvlakke, wat almal bydra tot laer bloeddruk. Die riglyne beveel ten minste 150 minute matige intensiteit-oefening per week aan, soos 30 minute op die meeste dae. Selfs 'n kort daaglikse stappie kan 'n betekenisvolle verskil maak, veral as jy dit kombineer met die dieet- en lewenstylveranderinge. Ken jou syfers en beweeg jou gesondheid vorentoe (National Department of Health, 2021; Onwuzo et al., 2023; Raymond & Morrow, 2022).

References: Aljuraiban, G.S., Gibson, R., Chan, D.S.M., Van Horn, L. & Chan, Q. 2024. The Role of Diet in the Prevention of Hypertension and Management of Blood Pressure: An Umbrella Review of Meta-Analyses of Interventional and Observational Studies. Advances in Nutrition, 15(1):100123. https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S2161831323013844 https://doi.org/10.1016/j.advnut.2023.09.011

National Department of Health. 2021. National user guide on the Prevention and Treatment of Hypertension in Adults at the PHC level., www.health.gov.za

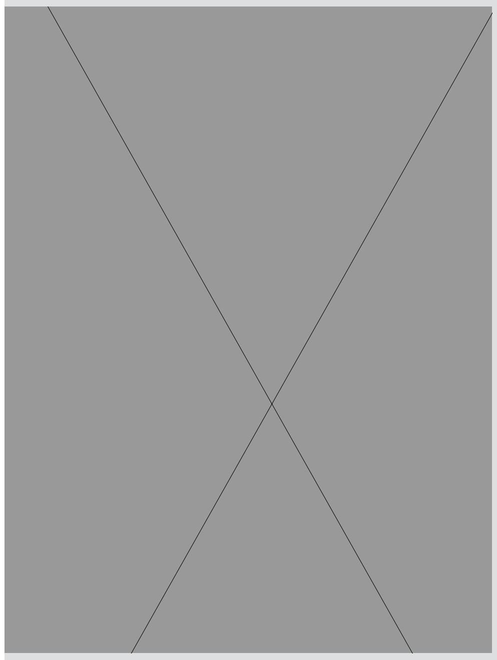
National Department of Health, Statistics South Africa (Stats SA), South African Medical Research Council (SAMRC) & ICF. 2016. South Africa Demographic and Health Survey

Onwuzo, C., Olukorode, J.O., Omokore, O.A., Odunaike, O.S., Omiko, R., Osaghae, O.W., ... Omoragbon, L. 2023. DASH Diet: A Review of Its Scientifically Proven Hypertension Reduction and Health Benefits. Cureus, 15(9):e44692. 10.7759/cureus.44692

Raymond, J.L. & Morrow, K. 2022. Krause and Mahan's Food and the Nutrition Care Process, 16e, E-Book: Krause and Mahan's Food and the Nutrition Care Process, 16e, E-Book. Elsevier.

Shisana, O., Labadarios, D., Rehle, T., Simbayi, L., Zuma, K., Dhansay, A., ... Team., S.-. 2013. South African National Health and Nutrition Examination Survey (SANHANES-1).

UIT DIE PEN: *Week 21*



Ek en my goeie man was hierdie week kultuurdiere. 'n Skool het "Joseph and the Amazing Technicolour Dreamcoat" opgevoer. Hierdie musiekblyspel is deur Andrew Lloyd Webber en Tim Rice geskryf en vertel die verhaal van die Bybelse Josef. Die hele verhaal word musikaal vertel.

Jakob was Josef se pa. Josef was een van 12 boeties. Jakob was die liefste vir Josef, en dis daar waar alles begin skeefloop het. Josef het op 'n dag gedroom dat sterre en gerwe koring voor kom buig. Om dit nog eger te maak, het Jakob vir Josef 'n baie mooi kleurvolle kleed gemaak, wat sy broers natuurlik meer ergelik teenoor Josef gemaak het.

Die blyspel vertel van hoedat Josef deur die Ismaelitiese reisigers verkoop is aan Potifar. As gevolg van Potifar se vrou se manewales, is Josef uiteindelik tronk toe. Daar lê Josef drome uit: drome van die bakker en die skinker. Uiteindelik het die skinker teruggegaan na Farao se paleis en hom van Josef vertel toe hy wat Farao is, 'n droom gehad het. Lang storie kort: Josef word toe die tweede magtigste man in Egipte.

Dit was 'n heerlik produksie, en om te dink dat al die akteurs 17 jaar of jonger is!

Die volgende aand gaan kyk ons na 'n Interkulturele aand tussen 'n groot Afrikaanse skool van Pretoria en 'n ander groot skool in Bloemfontein. Daar is 'n snaarorkes, 'n boereorkes, kore, sanggroepe, 'n strykorkes, gumboot dansers en nog meer. Ek het my verkyk aan al die seuns se musikale talent en ek het die pragtige klanke waardeer.

Jy sal baie onderwysers, skoolhoofde, ouers en ander hoor sê dat elke kind sport moet doen. Want dit leer hulle hoe om in 'n span saam te werk, sê hulle. Dit leer om elke spanmaat te vertrou, om hard te oefen en altyd hulle beste te gee. Want die ketting is net so sterk soos sy swakste skakel. Oefen, oefen, oefen om nooit die swakste skakel te wees nie.

Met sport, bedoel hulle dat rugby die eerste keuse moet wees. En as jy dan nou nie 'n meisiespan het nie, moet die meisies dan gaan inteken by die netbalspan. Hokkie is ook 'n opsie, en dan is daar krieket en atletiek ook. Kies ten minste een sport vir die somer en een sport vir die winter, sê hulle. Want dis goed vir jou.

As ons praat van sport vir algemene fiksheid, stem ek saam. Maar as dit net gaan om groepwerk en span te bou, kry jy nie my stem nie.

Ek dink terug aan die dae by ons Oos-Vrystaatse skool waar ek moes smeek om ten minste een skoolkooroefening per week te kry.

Nee, die seuns moet oefen vir die rugbywedstryd.

Nee, die seuns moet rus vir more se rugbywedstryd.

Nee, die seuns moet op 'n ongeskeduleerde tyd hulle skrums gaan oefen.

Nee, die seuns kan net nie nou kom koor oefen nie.

Jy kan mos maar sonder 'n paar seuns oefen, kan jy nie? (Ek het hulle nooit probeer troef met: "Julle kan seker sonder julle voorry 'n properse oefening hê, nè?)

Want al die kinders, van die maerste tot die vetste, van die blondste tot die donkerste, van die langste tot die kortste moet mos almal ten minste een sportsoort doen. Ag bog, man. Dit het ek gedink toe ek skoolgehou het, en ek dink nogsteeds so.

As 'n kind aan sy of haar fiksheid wil werk, kan hulle ook op hulle eie om die blok gaan draf of iets anders doen wat aktief is. Wat van die spanwerk, hoor ek jou sê. Sport is nie die enigste aktiwiteit wat jou van spanwerk leer nie. As jy saam met ons by die twee kultuuraande was, het jy spanwerk in aksie gesien.

Elke koorlid het sy eie deel gehad om te sing. Hulle moes as 'n eenheid werk: op dieselfde tyd opstaan, op regte tyd begin sing en sorg dat elke liewe noot in harmonie is. Daarvoor moet hulle na mekaar luister. In die orkeste moet elke lid seker maak dat hy sy deel ken.

Die eerste viool kan nie die deel van die keteldrom speel nie. Wanneer elkeen van hulle fokus op hulle spesifieke gedeelte, moet hulle perfek kan klink. En as dit nie reg klink nie, moet hulle die spesifieke partisies weer en weer speel totdat dit reg is. Die hele groep moet dit reg doen.

Die mooiste is wanneer die orkes gereed maak om te begin. Elkeen is besig om met sy eie instrument te sukkel en te stem. 'n Kakofonie. En dan, ewe skielik, word hulle stil, en staan soos een man op om die dirigent te verwelkom. Die dirigent wys wanneer elkeen sy instrument moet opneem. Presies op dieselfde tyd. Daarna tel die dirigent, en vanaf die eerste klank is daar kohesie tussen die groeplede. Hoe is dit vir spanwerk?

Ek hoop dat skoolhoofde, onderwysers, afrigters en ouers al daarmee vrede gemaak het dat alles nie oor sport hoef te gaan nie. Kultuur is net so belangrik. Kinders kan dieselfde waardes daar leer as in 'n sportspan.

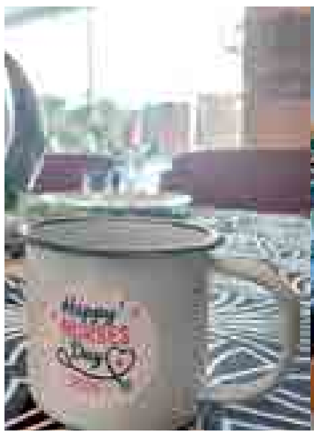
Ek het hierdie week geleer dat daar 'n plekkie vir elkeen is: of jy lid is van 'n sportspan of van 'n musiekgroep. Daar is meer as een manier om spanwerk aan te leer.

En ek is nou nog vies vir die destydse skoolhoof en afrigters omdat hulle net wou rugby-rugby-rugby. Ek is steeds seker dat hulle in die somer agter die paviljoen gaan lê het en gewag het dat die rugbyveld se gras groei. Totdat die wintersport aangebreek het.

Hulde aan Huis Bron-van-Heil se verpleegpersoneel

Vrydag 16 Mei het Huis Bron-van-Heil hul toegewyde verpleegpersoneel tydens Internasionale Verpleegstersdag vereer. Die dag is op 'n besonderse wyse gevier toe Isabelle Hausleitner, bestuurder van die aftreeoord 'n heerlike ete vir die personeel gereël het en die susters en verpleegpersoneel bedank het vir hul onbaatsugtige diens.

'n Pragtige gedekte tafel is voorberei deur Tracy Jacobs en Natassha Jonker, met heerlike kos wat voorberei is deur Dawn Wessels.



Volgens Hausleitner besef baie mense nie altyd hoeveel opoffering en liefde die beroep vereis nie. "Nie almal sien wat 'n suster en verpleegpersoneel daagliks doen nie, maar dit is een van die hardste en moeilikste beroepe daar buite. Hulle werk met mense se pyn, vrese en hoop — en doen dit steeds met geduld en deernis," het sy gesê.

Internasionale Verpleegstersdag word wêreldwyd gevier om hulde te bring aan verpleegkundiges wat dag en nag werk om pasiënte te versorg en gemeenskappe gesond te hou. Dit is ook 'n herinnering aan die groot rol wat verpleegpersoneel speel in elke mens se lewe — van geboorte tot herstel en selfs in moeilike tye van afskeid.

Die personeel van Huis Bron-van-Heil is geloof vir hul liefdevolle harte, sagte hande en die verskil wat hulle daagliks in inwoners se lewens maak. Die viering het nie net waardering gewys nie, maar ook die gemeenskap herinner aan die belangrike taak wat verpleegsters met trots verrig. Met glimlagte, saamkuier en dankbaarheid was die dag 'n gepaste huldeblyk aan die mense wat altyd gereed staan om ander eerste te plaas.

Die dag is moontlik gemaak deur Henry van der Merwe wat die oggend geborg het.

Pinkstertyd vir Huppel Trippel

Ds Braam van Zyl

Ds Braam van Zyl bied vanjaar die reeks Pinksterdienste by Huis Bron-van-Heil aan. Die tema is God se EK IS-uitsprake. Die baie toepaslike boodskap was die Fariseërs se veroordeling van die vrou wat op egbreuk betrap is. Hulle selektiewe veroordeling van net die vrou; en nie die man ook nie is uitgelig. Só ook die feit dat hulle hulleself wou regverdig sonder om die breër perspektief van die saak in ag te neem. Die huistoeneem-boodskap was dat 'n mens baie maklik dieselfde doen. Ons fel 'n oordeel oor iemand sonder om eers te besin oor sondes waaraan ons onsséľf skuldig maak. Jesus se woorde was: "Laat die een wat sonder sonde is, die eerste klip gooi". Dit behoort deel van ons elkeen se lewens-uitkyk te wees. Ná die diens het HT se bestuur heerlike tee en broodjies aangebied.

Op 2 Junie vind die volgende saamkuier plaas; en sal Nonna ń Bingo-oggend aanbied.

Bronnies vier Hemelvaart op besondere wyse

Hoërskool Heilbron het vanjaar Hemelvaart op 'n treffende en simboliese manier herdenk. Leerders en personeel het saam 'n groot kruis op die skoolterrein gevorm, waarna ballonne in die lug losgelaat is as teken van hoop en geloof.

Die betekenisvolle geleentheid het die skoolgemeenskap in eenheid saamgebring en 'n sterk geestelike boodskap uitgedra.

Markus 16:19: "Nadat die Here Jesus dit met hulle gespreek het, is Hy opgeneem in die hemel en het Hy gaan sit aan die regterhand van God."

Businessman and Company sentenced for UIF-Related fraud

FREE STATE: Ente Thibello Sekhoto (51) and his company, Batlokoa Circle 12 Plaster Services (Pty) Ltd, were sentenced on 13 May 2026 by the Heilbron Magistrates' Court for fraud and money laundering related to the Covid-19 Temporary Employee Relief Scheme (TERS).

During 2020, Sekhoto fraudulently applied for Temporary Employee Relief Scheme (TERS) benefits on behalf of purported employees who were not employed by the company. As a result of the fraudulent application, the Unemployment Insurance Fund (UIF) paid an amount of R201 812.36 into the bank account of Batlokoa Circle 12 Plaster Services (Pty) Ltd.

Consequently, the Department of Employment and Labour suffered financial prejudice and loss.

A criminal case was registered and referred to the Hawks' Serious Commercial Crime Investigation unit in Welkom for further investigation, which led to the arrest of Sekhoto.

The court found Sekhoto and his company guilty of fraud and money laundering. The accused were sentenced as follows:

In terms of Section 300 of the Criminal Procedure Act 51 of 1977, Sekhoto and his company were ordered to jointly compensate the National Department of Employment and Labour in the amount of R201 812.36.

The compensation amount must be paid within four years from the date of the order.

Enquiries: Warrant Officer Fikiswa Matoti 082 465 5951

Sinc

YOUR BOILERMAKING SOLUTION

STAINLESS & MILD STEEL SOLUTION

GEREGISTREER BY SABS

JACO SWART:
082 392 9819
jaco@ejsm.co.za

MARTIN SWART:
082 389 7961
martin@ejsm.co.za

EDDIE SWART:
082 449 9113
eddie@ejsm.co.za

NUUTSTE LASER TEGNOLOGIE!

NOU MET DIE NUUTSTE LASER SNY TEGNOLOGI

Meer kapasiteit. Vinniger diens. Uitsonderlike presis

Met die toevoeging van ons nuutste generasie laser sny masjien bied ons nou nóg vinniger produksietye, beter dienslewering er gevorderde tegnologie vir al jou staal- en ingenieursbehoeftes.

Vervaardiging: VLEKVRY & SAGTE STAAL

- GIF MENGTENKS
- SAADMENGERS
- STATIESE TENKS (304, 316 EN SAGTE STAAL)
- SPIRAAL ROLLER
- STROPER SLUITPA
- VERVOERBANDE
- WAENS
- SPUITE
- ROLMASJIEN

Tyd-effektiewe Diens vir die landbousekt

WWW

2005

SWL. 8000 KG

Herstelwerk:

- AGRI IMPLEMENTE
- ALGEMENE SWEISWERK
- SLEEPWA ONGELUK HERSTELWERK

Trailers: ONDERDELE & SEILE

triangle BRAKE & CLUTCH

WEWELER

HENRED FRUEHAUF

Buigmasjien · Guillotine · Draaibank · Milling

Hidrolies:

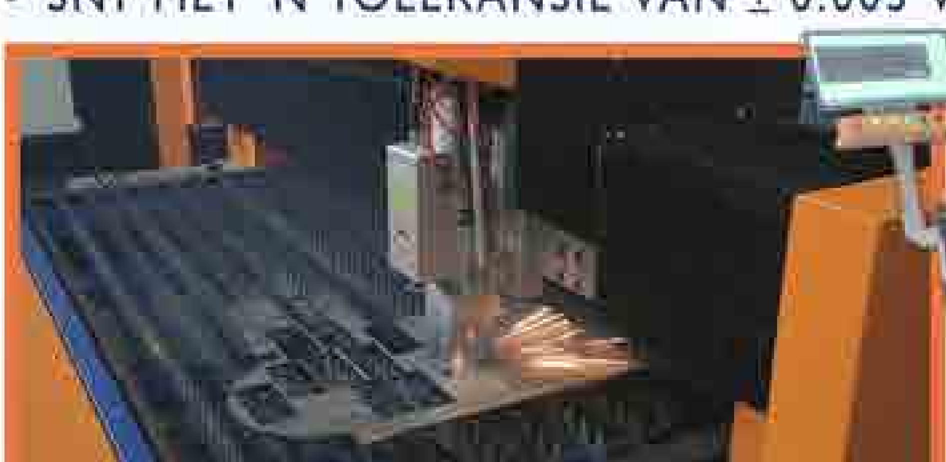
- VOLLEDIGE HIDROLIESE SISTEME
- ALLE GROOTTE PYPE
- MULTI-SPIRAL PYPE
- SILINDERS
- MOTORS

Bearings:

- ALLE TIPE BEARINGS
- RATKASTE
- MOTORS
- SPROCKETS & LASER SNY VAN AGRI-SPROCKETS

Cnc Laser Snywerk:

- SAGTE STAAL - SNY TOT 20MM DIKTE
- STAINLESS & ALUMINIUM - SNY TOT 12MM DIKTE
- SNY MET 'N TOLERANSIE VAN ± 0.003 VAN 'N MM



m.co.za

HEILBRON landbou agriculture

VELDBRANDE

• Heilbron Landbou

Dit is alweer wintertyd en ongelukkig die tyd waarin veldbrande ontstaan. Boere/grondeienaars moet asseblief vroegtydig voorsiening maak om voorbrande, brandpaaie ens. te maak om die risiko te verminder.

(Nasionale Wet op Veld- en Bosbrande, 1998 (Wet No 101 van 1998)

Maak ook seker dat daar om werkershuise en ander geboue waar brande nog kan ontstaan, voorsorgmaatreëls getref is om brande te voorkom.

Versuim om gevolg te gee aan die bepalings van die Wet kan aanleiding gee tot siviele aanspreeklikheid.

Opregte dank aan Gammie en Nerus

Die gemeenskap wil graag hul opregte dank en waardering uitspreek aan Gammie en sy seun, Nerus Breitenbach, vir die groot werk wat hulle doen om die paaie meer rybaar en veilig te maak. Hulle toewyding en bereidwilligheid om hande uit te steek word hoog op prys gestel en maak 'n merkbare verskil.

Heilbron en Wilgerivier laat die hokkieveld vonkel

In 'n uiters spannende kragmeting vol gees het Hoërskool Heilbron en Hoërskool Wilgerivier se eerste hokkiespanne mekaar onlangs op die veld die stryd aangesê. Van die eerste fluitjie af was dit duidelik dat geen span maklik sou wyk nie, en die gees langs die veld was oorverdowend toe die gemeenskap in groot getalle kom ondersteun het.

Die spanning het hoog geloop toe Wilgerivier eerste punte aangeteken het, maar Heilbron het nie een oomblik gaan lê nie.

Onder die bekwame leiding van afrigters juffrou Sunelle Classen en juffrou Hilde Roos het hulle die sterk hokkiespan voortdurend van die kantlyn af gemotiveer en aangemoedig. Die skool se netbal- en rugbyspanne het ook hul ondersteuning kom wys, terwyl die eerste rugbyspan se uitmuntende spanmanskap en aansteeklike spanliedjies ekstra vuur aan die Heilbronners gegee het. Met dié ongelooflike ondersteuning het die span met groot vasberadenheid teruggeveg.

In die tweede helfte het Heilbron met nuwe vuur opgedaag en self punte aangeteken, tot groot gejuig van die ondersteuners. Die wedstryd het ontwikkel in 'n ware geveg van wilskrag, deursettingsvermoë en trots, met elke speler wat alles op die veld gegee het.

Vir die eerste keer in Heilbron se geskiedenis het die twee spanne uiteindelik gelykop geëindig — 'n historiese oomblik wat beslis vir lank onthou sal word. Die wedstryd was 'n trotse bewys van die talent, gees en karakter wat op Heilbron se hokkieveld leef.

Dekalb wys hul ondersteuning aan rugbyspanne

Die bekende saadmaatskappy DEKALB het onlangs hul ondersteuning aan Hoërskool Heilbron se hoërskoolrugbyspanne gewys deur oefenhemde aan die spelers te borg.

Die borgskap verseker nie net dat die spelers netjies en professioneel vertoon tydens oefeninge nie, maar dra ook by tot spanbou en trots onder die seuns. Met die nuwe oefenhemde lyk die spanne nou eenvormig en gereed om hul skool met trots te verteenwoordig.

Volgens afrigters en ondersteuners maak sulke borgskappe 'n groot verskil in skolesport, aangesien dit spelers motiveer en die gees binne die span versterk. Hoërskool Heilbron spreek hul opregte dank en waardering teenoor Dekalb uit vir hul bydrae en belegging in plaaslike jeugsport.

Die skool sien uit na 'n suksesvolle seisoen waar die seuns nie net op die veld sal presteer nie, maar ook as trotse ambassadeurs van hul skool sal optree.

Bronnies Kleuterland besoek Riemland Museum

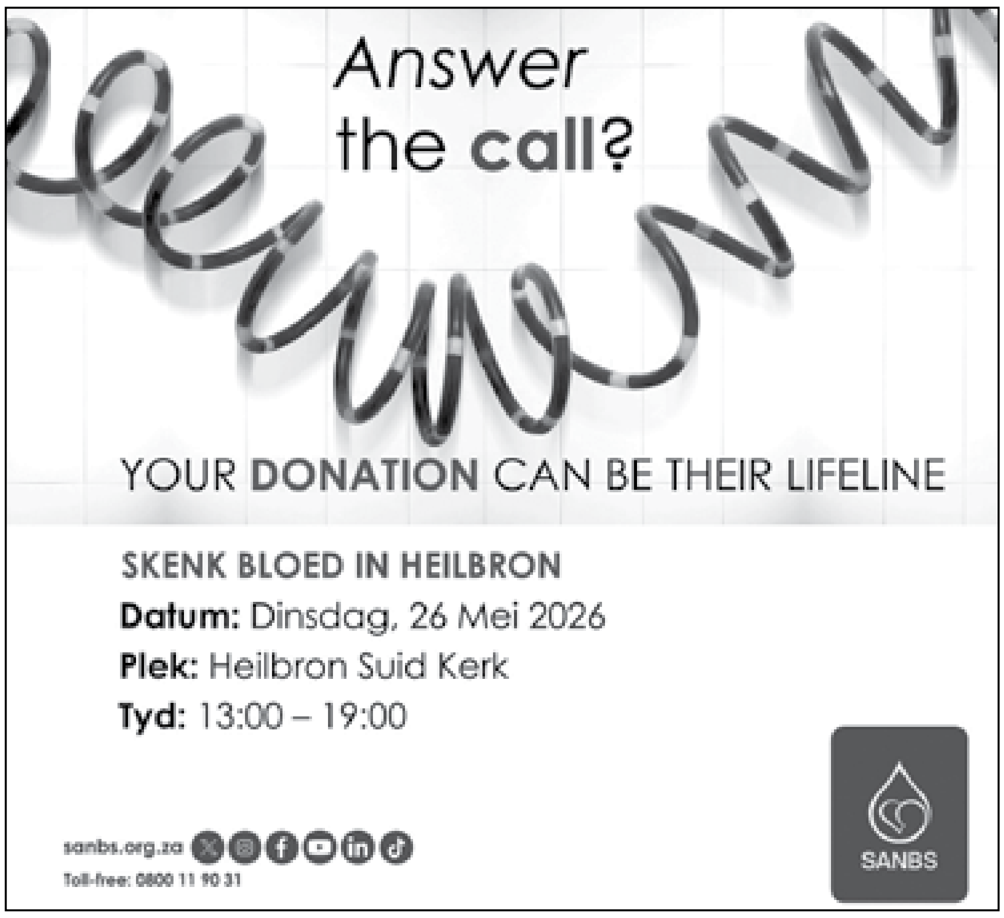
Op Nasionale Museumdag het die kleinspan van Bronnies Kleuterland die Riemland Museum besoek vir 'n dag vol ontdekking, vrae en groot opgewondenheid.

Die kinders is gewys hoe mense jare gelede aangetrek het, hoe hulle geleef het en waarmee kinders van daardie tyd gespeel het. Van ou kleredrag tot speelgoed uit vervloë jare — alles het groot nuuskierigheid by die jong besoekers wakker gemaak.

Die hoogtepunt van die dag was beslis die hope vrae wat die kinders gevra het. Dit wys net weer hoe belangrik dit is om jong kinders bloot te stel aan ons erfenis en geskiedenis. Wanneer kinders verstaan waar ons vandaan kom, help dit om waardering en trots vir ons verlede te bou. Museums is nie net plekke waar ou voorwerpe bewaar word nie — dit is plekke waar stories leef en waar jong geslagte kan leer, ontdek en droom.

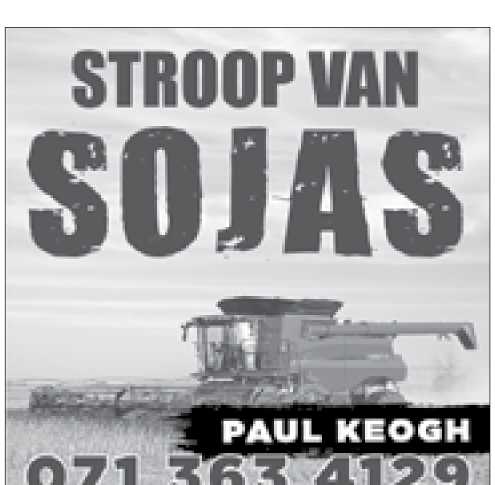
Riemland Museum bedank Bronnies Kleuterland, die personeel en elke klein besoeker vir julle entoesiasme en belangstelling.

Julle het die museum vandag met lewe gevul.



Neem asb kennis dat sperdatum vir Advertensies en Bydraes vir Vrydae se koerant Woensdae om 10:00 is.

Herald Office National



BESIGHEIDSURE

Maandae - Vrydae:
08:00 -16:30
Saterdae: 09:00 -12:00

Elsstraat 42, Heilbron
Tel: 058 853 0006

POSTNET HEILBRON

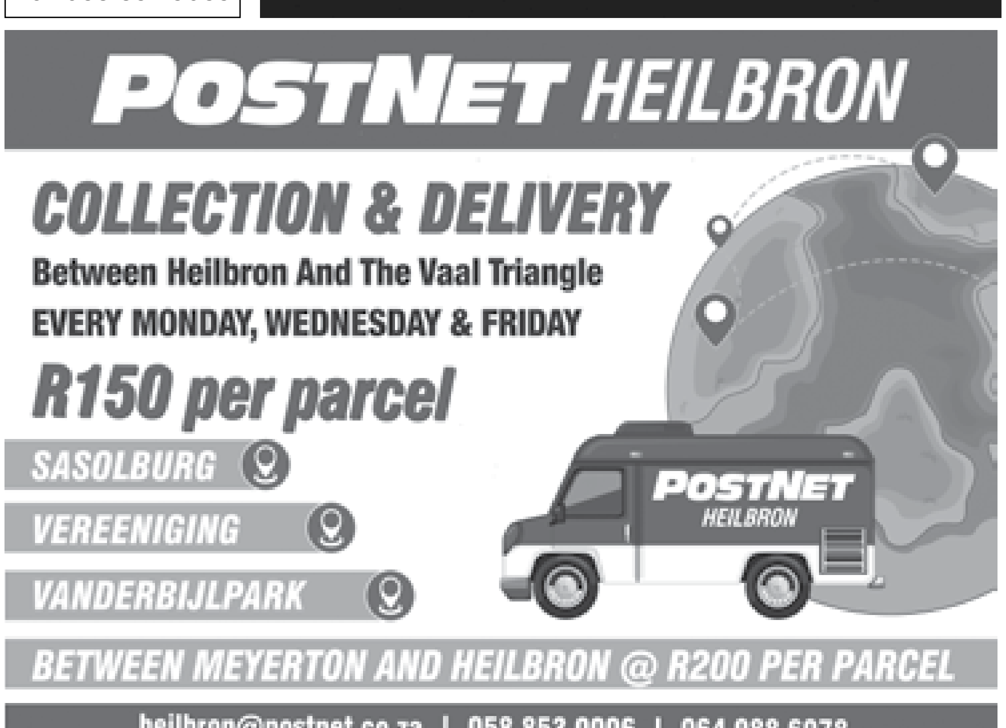
SELF-INKING DATER STAMPS

SELF-INKING STAMPS

Herald

Office National

Elsstraat 44,
Heilbron
Tel: 058 852 3033



FOTOSTATE

Swart / Black

A4	1 - 50 Bladsye	@ R1-50
	51+	@ 80c
A3	1 - 50 Bladsye	@ R3-00
	51+	@ R1-50

Volkleur / Colour

A4	1 - 10 Bladsye	@ R5-00
	10+	@ R4-00
A3	1 - 10 Bladsye	@ R10-00
	10+	@ R8-00

WINKELURE

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

Elsstraat 44
Heilbron
Tel: 058 852 3033
E-Pos:
heraldwinkel@heilbron.co.za

Herald Office National

SMALLS

DIENSTE

BAAL / SNY & BAAL

Vir die maak van voer, vanaf sny tot baal of slegs baal. 1.2m bale (tou/net). Velde of wenakkers. Petrus Steyn, Frankfort, Heilbron en Lindley.
KONTAK JACO MEIRING
082 851 6158 OF
PIET MEIRING 082 571 4191
peerlandhandel@gmail.com

BAAL / SNY & BAAL ...

Vir sny-, hark- en baalwerk.

Kontak Evert Kleynhans

072 018 3685
Heilbron

DUPNO Trading
AUGERS
GRAANDAMME
SINKDAMME
BUNKERS
AFLAAIBAKKE
Kontak:
Ryno 073 268 7565
ryno.dupno@gmail.com

BIBLIOTEEK OOP

Piercestraat 66 • Heilbron
Heilbron Biblioteek is VYF DAE
per week oop vir die publiek en die tye is as volg:
Maandae tot Vrydae - 09:00 - 13:00
(Volwassenes) en 14:00 - 17:00 (Kinders)
Biblioteek is gesluit op Saterdae, Sondae & openbare vakansiedae.

Vir enige nuus en advertensies vir die

Heilbron Herald

Kontak Hendie 058 852 3033 of
heraldnuus@heilbron.co.za
Elsstraat 44, Heilbron

GEKLASSIFISEERD

Die Heilbron Herald word uitgegee en 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
• **Kobus** kobuss@heilbron.co.za
(Wyeformaat produksiebestuurder)
WhatsApp Nr. 081 889 8192
• **Silma** marketing@heilbron.co.za
herald@heilbron.co.za
(Korporatiewe klere, oorpakke, kommersiële drukwerk ens.)
WhatsApp Nr. 083 495 5512
• **Carien** heraldgraphics1@heilbron.co.za - (Kommersiële drukwerk & koerantbydraes)
• **Delareyz** finance@heilbron.co.za - (Rekenings, state ens.)
• **Christelle** heraldoffice@heilbron.co.za - (Bestellings ens.)
• **Hendie** heraldnuus@heilbron.co.za - (Koerantbydraes)
• **Cara** heraldgraphics2@heilbron.co.za - (Wyeformaat drukwerk, plakkers ens.)
• **Elsabé** heraldgraphics2@heilbron.co.za - (Wyeformaat drukwerk, plakkers ens.)
WhatsApp Nr. 066 056 1601
• heraldnuus@heilbron.co.za - (Koerantbydraes, advertensies)

Koerant sirkuleer in Heilbron, Petrus Steyn, Frankfort, Reitz en asook digitaal versprei op Heilbron se Facebook-blad en webwerf.

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.

HERALD Sport

HERALD Sport

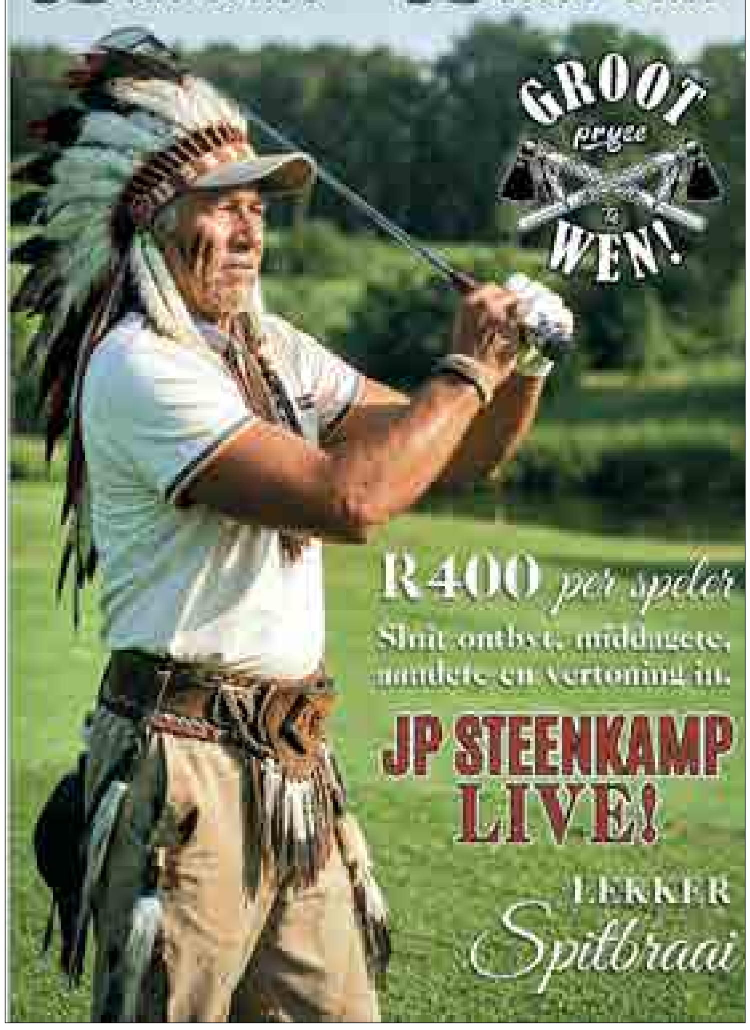
RIEMLAND JAGTERSVERENIGING 2026 JAARPROGRAM

6 JUNIE,	10:00	.22, JAGGEWEER & HANDWAPEN SPORTSKIET
11 JULIE,	09:00	LANGAFSTANDSKIET
15 AUGUSTUS,	10:00	.22, JAGGEWEER & HANDWAPEN SPORTSKIET
12 SEPTEMBER,	09:00	JEUGSKIETDAG
3 OKTOBER,	09:00	GROEPERING SKIET/ TROFEE MEET
6 NOVEMBER,	18:30	JAARVERGADERING: RIEMLAND TAK

Vir meer navrae skakel:
Hennie Fourie (Voorsitter): 082 775 1922

CHIEF'S ACHAAR GHOLFDAG «23 MEI 2026»

Best drive - Better ball



R400 per speler
Sluit ontbyt, middagete, aandete en vertoning in.
JP STEENKAMP LIVE!
LEKKER Spitbraai

WINKELURE

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

Elsstraat 44, Heilbron
Tel: 058 852 3033
heraldwinkel@heilbron.co.za

Herald Office National

BKB

The Trusted Home of Agriculture
Die Betroubare Tuiste van Landbou

BELANGRIKSTE veilings

MAANDAG - 25 MEI 2026

BADPLAAS Weeklikse veiling
Kontak Themba Shongwe 076 557 9346

DINSDAG - 26 MEI 2026

ERMELO: DANIE MALAN AANTEEL-VEILING BEEFMASTER TIPE BEESTE
11:00, plaas Schoongezicht
Kontak Boetjan vd Wath 072 626 9242

VERKYKERSKOP Maandelikse veiling
Kontak Marthinus Theunissen 076 420 4115

WOENSDAG - 27 MEI 2026

REITZ Maandelikse veiling
Kontak Francois Duminy 082 528 1899

WITBANK Weeklikse veiling
Kontak Rocco v Rooyen 082 799 2776

BULTFONTEIN Twee-weeklikse veiling
Kontak Louwtjie Bezuidenhout 082 827 7443

WAKKERSTROOM: RIETVALLEI BOERDERY (BERTUS BURGERS)
Bovelder bulle
11:00, Groenvlei veilingskrale
Kontak Abrie Landman 083 426 1929

DONDERDAG - 28 MEI 2026

FRANKFORT Weeklikse veiling
Kontak Deon Stegmann 079 878 2109

KROONSTAD Weeklikse veiling
Kontak Schalk Jonker 073 007 0022

ERMELO Weeklikse veiling
Kontak Boet-Jan vd Wath 072 626 9242

FICKSBURG Maandelikse veiling
Kontak Gerrie Britz 082 828 2855

VRYDAG - 29 MEI 2026

BETHLEHEM Weeklikse veiling
Kontak Schalk Burger 076 070 1411

STANDERTON Weeklikse veiling
Kontak Carel Davel 082 331 1811

POTCHEFSTROOM Jaarlikse veiling
Kontak Salty de Villiers 073 816 4956

BURGERSFORT Maandelikse veiling
Kontak Molie Mentz 083 229 2500

www.bkb.co.za
BKB Limited 1998/012435/06
Posbus 220, Frankfort, 9830
Tel: (058) 813 1071
e-pos: frankfort@bkb.co.za

DRIVE-IN Fliek

PLEK: APK HEILBRON
DATUM: 6 JUNIE
TYD: 17:00 VIR 18:00
KOM FLIEK OP JOU KAMPSTOEL, IN JOU KAR OF AGTER OP JOU BAKKIE
PRYS: R50 PER PERSOON

SLEGS OP BESPREKING
KONTAK JOLLIE 072 126 4409

KAARTJIE NO: 000123

DIE VOLGENDE SAL TE KOOP WEES:
HAMBURGER R30
KOELDRANK R10
POPCORN R10
SPOOKASEM R10
GLOW STICK R2 ELK

GENIET DIE FLIEK!

Vir die stroop van Mielies en Sojas

Koos Engelbrecht
082 388 2277

VIR DIE BEMARKING VAN U VEE, KONTAK:

HUGO GROENEWALD - HEILBRON
082 569 7205
ARNO SWART - EDENVILLE/PARYS/KOPPIES
067 069 8383
ANITA ELS - GOTTENBURG/WEIVELD
073 220 3515

SKAKEL GERUS ENIGE VAN ONS BEMARKERS VIR U KRAAL BESPREKING

Vir enige nuus en advertensies vir die Heilbron Herald

Kontak Hendie
058 852 3033 of heraldnuus@heilbron.co.za

Elsstraat 44, Heilbron