Die Christelike Vrou

September 2025

Amptelike mondstuk van die NHSV

LENTE – DIE SEISOEN VAN NUWE LEWE

Die lug voel ligter en die son warmer, en die aarde skud die koue van die winter van haar af. Dis lente! Oral waar 'n mens kyk, bars nuwe lewe uit – jong groen blaartjies, vars blomknoppe en voëltjies wat hul neste bou. Lente is nie net 'n natuurverskynsel nie; dit is 'n seisoen wat ons elke jaar herinner dat God self die Skepper van nuwe lewe is.

Vir baie van ons was die winter lank – nie net in die weer nie, maar ook in die siel. Daar was dalk dae van donkerte, verlies of stil wag. Maar net soos die bome nie vir altyd kaal bly nie, word ons ook deur God se Gees vernuwe. Jesaja 43:19 (Die Boodskap) sê: *Let op! Ek gaan iets nuuts laat gebeur. Dit het alreeds begin. Kom julle dit nie agter nie?* Hierdie belofte bring hoop dat ons lewens nooit vasgevang is in die koue seisoene nie.

Lente herinner ons dat nuwe begin moontlik is. Dit vra dat ons 'n bietjie stilstaan en nadink: Watter dele van my lewe het nodig om weer te blom? Is daar verhoudings wat ek moet herstel, drome wat ek moet herontdek, of 'n geloofspad wat ek weer moet stap? Soos die tuiniers wat die grond voorberei vir nuwe groei, word ons genooi om ons harte oop te maak vir God se werk.

Nuwe lewe beteken ook nuwe vreugde. Daar is 'n ligtheid in die seisoen wat ons leer om weer te lag, weer saam met ander te vier, weer te glo dat môre mooi kan wees. En dit is nie oppervlakkige blydskap nie – dit is die diepe vreugde van 'n God wat belowe dat Hy alles nuut maak.

Lente is dus meer as 'n kalenderseisoen. Dit is 'n geestelike uitnodiging: om weer te hoop, weer te glo en weer te groei. Mag jy hierdie lente saam met die natuur ook in jou binneste 'n nuwe lewe ontdek – een wat gewortel is in Christus, die ware Bron van alle groei.

Hannelie

STREEKBYEENKOMSTE

Wanneer die NHSV susters oor die land byeenkom, word tafels met sorg gedek, harte met geloof gevul en nuwe talente ontdek. Hierdie jaar se streekkongresse het nie net plaaslik indruk gemaak nie, maar selfs vriendskapsbande oor grense heen gesmee – van Namibië tot Nieu-Seeland.

STREEKBYEENKOMSTE

OOS-KAAP: 'n Streek in drie dele

Pikkie Hetzel, gemeente Port Elizabeth

Omdat die Oos-Kaap so uitgestrek is, het die streekkongres oor drie verskillende dae plaasgevind – elke byeenkoms uniek, maar almal saamgebind deur die tema:

…want ek weet op wie ek vertrou – 2 Timoteus 1:26

- **Sionshoogte 21 Junie 2025:** Die dag was 'n viering van geloof, vriendskap en die lig wat deur die NHSV skyn. Die afskop was 'n kleurryke kunsdag saam met **Trudi**, waar skilderwerk nie net doeke nie, maar ook harte gevul het. Pikkie van Port Elizabeth verwoord 'n laaste bemoediging na afloop van die dag baie mooi: ***'n Sterk vrou mag huil, twyfel of moeg voel – maar sy staan altyd weer op. Soos 'n posseël hou sy vas aan haar geloof, soos 'n arend sweef sy bo haar vrese, en soos 'n sonneblom draai sy haar gesig na Jesus se lig.***
- **Port Alfred 28 Junie 2025:** Ontbyt, origami en gemeenskap het die koue winteroggend warm gemaak.
- **Port Elizabeth en Jeffreysbaai 12 Julie 2025: Wendy** het die susters begelei in kuns – en gewys hoe skeppende gawes ons nader aan God kan bring.

Hier het meer as 100 dames saam hul talente ontdek. Eers huiwerig (*ek kan nie eens 'n stokmannetjie teken nie*), later vlerkeloos kreatief, het hulle ervaar hoe onsekerheid verdwyn en vreugde sy plek inneem.

So kuier ons en vergeet hoe wreed die wêreld soms kan wees – al is dit net vir 'n paar uur.

Wanneer die maag vol en die hande besig is, gebeur iets besonders: Die bekommernisse van huis, werk en winter verdwyn en daar bly net dankbaarheid oor.

Die **Port Alfred Gholfklub** was die gasheer vir 'n streekkongres met 'n ligte en vrolike atmosfeer. **Ds Denise Schmidt** van Port Elizabeth het die susters herinner aan die NHSV tema en die waarde van vertroue in God.

En toe begin die pret: origami! Die eerste uitdaging was om 'n kruis uit lint te vou. Daar is gesukkel, gelag, mekaar gehelp – en uiteindelik was die kruisies netjies en simbolies voltooi. Daarna het servette en papier aan die beurt gekom.

STREEKBYEENKOMSTE

OOS-KAAP: 'n Streek in drie dele

Tussendeur was daar stories, grappies, prystrekkings en heerlike maaltye. Die dag was nie net ontspannend nie, maar het ook vriendskappe versterk.

Ons het gelag, gevou en geleer – en intussen ons geloof vasgevou in elke vou.

Ds Denise het die naweek afgesluit met 'n erediens, en vir baie susters het die tema só diep geslaan dat hulle dit huis toe geneem het – op doek, op papier, en in hul harte.

STREEKBYEENKOMSTE

RUSTENBURG: ’n Dag vol seën en saamwees

Thea van Rooyen - NHSV streekvoorsitter

Die Rustenburgstreek se byeenkoms het afgeskop met ’n besondere opening deur **ds Werner Venter** van Gemeente Schoemansdal. Hy het die oggend ingelui met ’n erediens wat ons harte rustig en ingestel op die Here gemaak het.

Een van die groot hoogtepunte was die optrede van twee jong danseresse wat ons asem weggeslaan het. Met grasie en toewyding het hulle die boodskap van lof en aanbidding deur beweging laat spreek. **Lita Olivier** het hulle met waarderende woorde bedank – en die gehoor het heelhartig saamgestem.

Die oggend se spreker, **Lezl Möller**, het alles pragtig saamgevat en ons herinner aan die rykdom van God se genade. Ek het ook ’n kort boodskap gebring oor **geestelike oefeninge** – hoe ons, net soos in die liggaamlike, ook in ons gees “fiks” en gereed moet wees om God volkome te vertrou. Dit het mooi ingeskakel by ons tema van die jaar.

Om die boodskap konkreet te maak, het elkeen ’n prentjie ontvang waarmee hulle ’n kaartjie kon skep, asook ’n notaboekie met dieselfde omslag. Hierdie klein herinneringe dien as hulpmiddels om ons gedagtes op Christus gefokus te hou.

Met dankbare woorde het **Thea van Rooyen** vir **Lita Olivier** bedank vir haar harde werk en uitstekende reëlings. Niemand kon die geleentheid verlaat sonder om die liefde en sorg agter elke detail raak te sien nie – veral die “woefkardoes” vol heerlike eetgoed het elkeen verras en bederf.

STREEKBYEENKOMSTE

NOORD-KAAP: Lig en sout

Marietjie Schutte, voorsitter: Noord-Kaapstreek

Die **Vryburg-tak** het op **17 Mei 2025** die Noord-Kaapse streekbyeenkoms aangebied – 'n intieme kuieroggend met dames van Vaalharts, Christiana, Donegal en Vryburg.

Ds Pieter le Roux het die opening waargeneem en tot almal se verbasing uit presies dieselfde teksgedeelte gelees as die gasspreker, **past Chris Botma**. 'n Ware bevestiging van die Here se leiding! Past Chris het die oproep duidelik gemaak: ***Ons is die sout en die lig – ons roeping is om só te leef dat mense God sal verheerlik wanneer hulle na ons kyk.***

Moeder en dogter, Helena en Irene, het die oggend verder verryk met hul sang. Na 'n heerlike ete en geselligheid het die dames huis toe gegaan – met nuwe vuur om nog meer vriendinne volgende keer saam te bring.

OOS-RAND: 'n Geseënde verrassing

Edna Ras, NHSV streekvoorsitter

Op **2 Augustus 2025** het die susters van die **Oos-Rand** in **Springs** byeengekom. Reeds by aankoms was daar 'n verrassing: Elkeen sou huis toe gaan met 'n foto, netjies in 'n raam. 'n Kosbare herinnering aan 'n spesiale dag.

Die opening was 'n sangdiens, en die koor van Gemeente Springs-Oos was die kersie op die koek. **Ds Pierre Roets** se boodskap en die dinamiese spreker, **ds Janine Fourie**, het almal herinner dat God in elke deel van ons lewens sentraal moet wees.

Daarna was dit tyd vir ete, kuier en stories. Maar die hoogtepunt van die dag was beslis die teenwoordigheid van **tannie Magriet Fourie**, wat al 69 jaar lid van die NHSV is. Sy en haar man, Louis, het 'n besondere erkenning ontvang van die Britse koningin self – hy as *Sir* in 2003 en sy in 2019 as *Dame*. Gaan lees gerus die artikel: Kempton Express https://share.google/xQmTZd1VuvdtuwarX

STREEKBYEENKOMSTE

NOORDWES: 'n Fees van geloof en gemeenskap **Maleny de Beer - NHSV streekvoorsitter**

Op Saterdag 28 Junie 2025 het die hele Noordwes-streek van die NHSV bymekaargekom vir 'n vreugdevolle dag van geloof, groei en gemeenskap. Die atmosfeer was lig en warm – soos familie wat mekaar lanklaas gesien het en nou weer by die Here se tafel ontmoet. Daar is gesing, gesels en heerlik saam geëet.

Elke tak het terugvoer gedeel oor hul afgelope jaar en die unieke "wenresep" wat hul bediening dra. Dit was mooi om te sien hoe verskillende gemeenskappe elk op hul eie manier 'n bydrae maak, en tog saam die groter prentjie van God se koninkryk bou.

Een van die aangrypendste oomblikke was 'n oefening oor selfbeeld en identiteit in Christus. Elke dame het 'n karton ontvang waarop ander komplimente en positiewe eienskappe neergeskryf het. Party opmerkings het uiterlike skoonheid uitgelig – "pragtige hare" of "'n mooi glimlag" – maar die kosbaarste was dié wat dieper gegaan het: "saggeaard," "'n hart vol liefde," "'n getroue vriendin." Hierdie eenvoudige maar diep betekenisvolle aktiwiteit het 'n atmosfeer van aanvaarding en seën geskep. Dit was asof die Here self vir elke vrou kom sê het: *Jy is kosbaar in my oë.*

Die dag is afgesluit deur Gemeente Declercqville wat ons met oorvloedige eetgoed bederf het. Met vol mae en dankbare harte het almal huiswaarts gekeer – versterk in geloof en geseën deur die geselskap van susters in Christus.

Arbeidsterapie fokus nie op wat verlore is nie, maar op wat steeds moontlik is en help jou om jou Godgegewe doel weer voluit te leef.

Arbeidsterapie

Emmé van Niekerk, arbeidsterapeut

Wanneer ons aan genesing dink, dink ons dikwels aan dokters, medisyne of hospitale. Tog het God, in sy wysheid, vir ons vele weë gegee waardeur herstel en nuwe lewe kan plaasvind. Een van hierdie besonderse gawes is arbeidsterapie – 'n professie wat mense help om sinvol en voluit te leef, selfs te midde van uitdagings en beperkings.

Arbeidsterapie gaan oor veel meer as fisiese herstel. Dit bemagtig mense om weer met waardigheid, onafhanklikheid en vreugde te leef. Dit maak die alledaagse dinge moontlik wat betekenis aan die lewe gee – of dit nou is om vir jouself te sorg, tyd saam met jou gesin te geniet, te werk, of weer 'n stokperdjie uit te leef. Vir baie word dit die brug tussen stryd en 'n nuwe doel.

Occupational therapy doesn't ask "What's the matter with you?" but rather: "What matters to you?"

Wat is arbeidsterapie?

Arbeidsterapie is daarop gerig om gesondheid en welstand te bevorder deur deelname aan aktiwiteite. Die primêre doel van 'n arbeidsterapeut is om 'n persoon in staat te stel om daaglikse handelinge te kan uitvoer – soos selfsorg, werk, sosiale interaksie en vryetydsbesteding – en om sy of haar maksimum vlak van funksionering en onafhanklikheid te bereik. Dit kan tot voordeel wees van mense van enige ouderdom.

Arbeidsterapeute kan mense help wanneer hulle –

- selfvertroue verloor het vir die dinge wat hulle gewoonlik sou gedoen het;
- dag-tot-dag-aktiwiteite moeilik vind weens 'n verskeidenheid redes; of
- hul vermoë wil verbeter om na hulself om te sien en/of in die gemeenskap te funksioneer.

Hierdie beroep kyk dus nie net na werk of produktiwiteit nie, maar na die volle spektrum van daaglikse lewe – van tande borsel en maaltye voorberei, tot sosiale deelname, beweging, leer en selfs ontspanning.

Hoe arbeidsterapie werk

Daar is verskeie velde van arbeidsterapie, onder andere pediatrie, fisiese rehabilitasie, gemeenskapsopheffing, geriatrie en psigiatrie. Wanneer 'n persoon opgeneem is in 'n kliniek wat fokus op die herstel

van geestesgesondheid, word arbeidsterapie dikwels in groepsverband aangebied. Dit skep 'n veilige ruimte vir mense om van mekaar te leer, nuwe vaardighede baas te raak, selfvertroue te bou en verskeie ander helende faktore te ervaar – byvoorbeeld om êrens te behoort of om te voel ander is saam met jou in die bootjie.

'n Tipiese program kan veral drie soorte sessies insluit:

1. **Lewensvaardigheids- of besprekingsgroepe**
   Hier word praktiese vaardighede aangeleer om die uitdagings van die lewe beter te hanteer. Onderwerpe sluit in konflikhantering, kommunikasievaardighede, tydsbestuur en die handhawing van 'n gebalanseerde lewenstyl, streshantering en emosionele regulering, asook die versterking van selfwaarde en uitbreiding van selfkennis.

2. **Kreatiewe sielkundige intervensies wat onder meer skeppende groepe en dromsessies kan insluit**
   Tydens skeppende groepe kry deelnemers die kans om hul kreatiewe kant te ontdek, te ontspan en nuwe vaardighede aan te leer wat tot 'n positiewe selfbeeld bydra. Terselfdertyd word belangrike funksies versterk, soos konsentrasie, beplanning, probleemoplossing, besluitneming en sosiale interaksie. Die speel van dromme soos die djembe het fisiese én emosionele voordele. Studies toon dat dit gevoelens van aggressie en spanning kan verlig, terwyl dit genot en 'n gevoel van gemeenskap bevorder. Beide hierdie sessies bied ook die geleentheid vir die praktiese toepassing van dit wat in die lewensvaardigheidsgroepe bespreek is.

3. **Ontspanningsterapiegroepe en/of bewustheidsessies (*mindfulness*)**
   Hier leer mense praktiese ontspanningstegnieke en oefen dit in 'n rustige atmosfeer. Dit bied 'n waardevolle hulpmiddel vir die hantering van spanning in die alledaagse lewe. Die hooffokus is om die veg-, vlug- of vriesrespons om te keer.

Genesing van liggaam, gees en siel

As Christenvroue weet ons dat ware heelheid meer is as net fisiese gesondheid. Jesus sê in Johannes 10:10 (AFR83): *Ek het gekom sodat hulle die lewe kan hê, en dit in oorvloed.* Hierdie oorvloed beteken dat liggaam, verstand en siel in harmonie saamwerk.

Arbeidsterapie weerspieël hierdie waarheid. Dit gaan

Arbeidsterapie

nie daaroor om mense volgens wêreldse standaarde "reg te maak" nie, maar om maniere te ontdek waarop hulle steeds betekenisvol kan leef, ten spyte van uitdagings. 'n Arbeidsterapeut kan dit help bereik deur die behandeling te fokus op een of meer van die volgende drie vlakke: die persoon self; aanpassings aan die aktiwiteit (dit wat die persoon moet/wil doen); en aanpassings aan die omgewing waarbinne die persoon moet funksioneer.

Voorbeelde hiervan sluit in om 'n huis veiliger maak, nuwe maniere van beweeg ná 'n besering te leer, of hulpmiddels te voorsien vir iemand met geheue-uitdagings. In die veld van geestesgesondheid kan dit wees om te leer om grense te stel, om 'n gebalanseerde dagprogram op te stel, of om aanpassings aan die omgewing te maak sodat die persoon beter kan konsentreer.

Die fokus val nie op wat verloor is nie, maar op wat steeds moontlik is. Arbeidsterapie help mense om hul Godgegewe potensiaal weer raak te sien – en om in elke seisoen van die lewe doel en vreugde te vind.

LOSLITDAG

Casual Day
With Persons With Disabilities
Beyond the Label
NCPD
National Council of & for Persons with Disabilities

5 September 2025 – *Beyond the Label*

Mari-lizé Beukes, voorsitter NHSV Hoofbestuur

Die eerste Vrydag in September is jaarliks sinoniem met Loslitdag, die vlagskipprojek van die Nasionale Raad van en vir Persone met Gestremdhede (NCPD – National Council of and for Persons with Disabilities).

Die amptelike tema vir Loslitdag 2025 is *Verder as die Etiket* of *Beyond the Label*. Hierdie tema vier inklusiwiteit en diversiteit, en moedig mense aan om hul unieke persoonlikheid uit te druk en die mense met gestremdhede te ondersteun deur die Nasionale Raad vir Persone met Gestremdhede se veldtog, wat fondse insamel vir hul regte en dienste.

Die doel is om mense met gestremdhede se unieke bydraes te erken en uit te druk *dat hulle meer as net hul gestremdheid is* – met ander woorde, sien die mens raak, nie die gestremdheid nie.

Casual Day is 'n hoogs suksesvolle fondsinsamelingsprojek in Suid-Afrika en het sedert 1994 'n halfbiljoen rand ingesamel deur hul Loslitdagplakkers en -klere en -pette se verkope.

Die opbrengste word aangewend vir persone met gestremdhede by onder meer die TOIBO-skole en ander instansies, asook vir werkswinkels wat vir dié persone aangebied word. Volg hierdie skakel https://ncpd.org.za/casual-day-2025-unveils-powerful-new-theme-beyond-the-label/ om meer hieroor te lees.

Hierdie projek ondersteun ook 11 universiteite in Suid-Afrika sowel as die Suid-Afrikaanse Polisiediens (SAPD) en die Suid-Afrikaanse Nasionale Weermag (SANW) se eenhede ingerig vir gestremdhede by die verskillende universiteite en staatsinstansies.

Gestremdhede herinner ons aan woorde soos tekortkominge en beperkinge. Om gestremd te wees in vandag se tyd, bring ongelooflike uitdagings mee, veral tydens 'n persoon se skooljare asook in die werkplek daarna.

Met 2025 se tema *Beyond the Label* word daarop gefokus om die regte dienste aan persone met gestremdhede te ondersteun, insluitend toegang tot onderwys, behuising, opleiding en werkskepping.

In die 21ste eeu is tegnologie so ver gevorder dat daar hulpmiddels is soos kogleêre inplantings vir Dowes, gehoorapparate vir gehoorgestremdes, skermlesers op rekenaars en slimfone vir blindes en gesiggestremdes, asook rolstoele, prosteses en apparate vir kwadrupleë en parapleë.

Almal wil die beste lewenskwaliteit hê om hul plek vol te staan sonder om minderwaardig of afgeskeep te voel. Dit is dus van uiterste belang in enigiemand se leefwêreld om optimaal te kan funksioneer ten spyte van die beperkinge wat enige gestremdheid op jou lewe plaas.

Al hierdie tegnologiese hulpmiddels en dienste vir persone met gestremdhede is duur. Elkeen van ons se R20 vir 'n Loslitdagplakker of e-plakker op 'n slimfoon kan die verskil in iemand se lewe beteken.

BYBELGENOOTSKAP

Rozelda Nel, NHSV kantoor

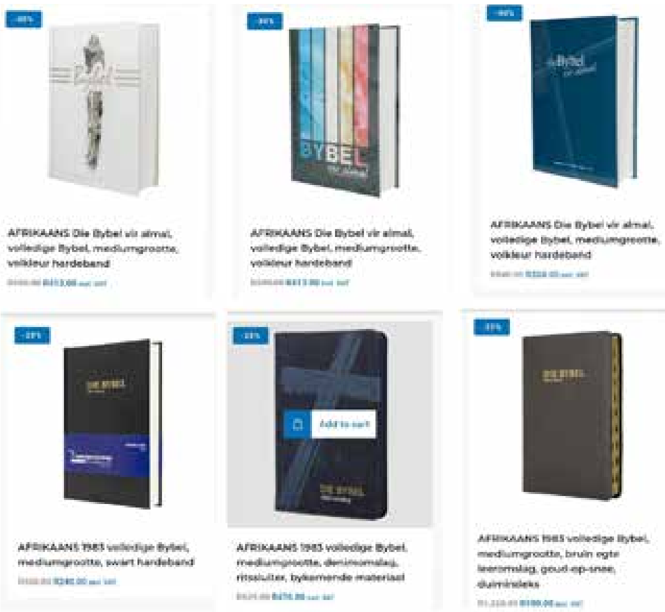
Ds Johan Bezuidenhout, die NHKA se kerklike organiseerder by die Bybelgenootskap, het die NHSV Dagbestuur op 26 Julie 2025 besoek tydens een van hul Dagbestuursvergaderings.

Hy het die nuwe *Bybel vir almal* aan die NHSV voorsitter, mev Mari-lizé Beukes, oorhandig en 'n geskenkie aan al die Dagbestuurslede.

Die *Bybel vir Dowes* is in 2007 uitgereik en is heruitgereik onder die benaming *Bybel vir almal*. Pryse is R550 en R590 per eksemplaar, afhangend van die buiteblad. Gemeentes ontvang egter 30%-afslag indien hulle direk by die Bybelgenootskap bestel.

Gedurende September met hul Erfenis-uitverkoping kan tussen 25% en 50% bespaar word met aanlyn aankope. Gaan na www.bibleshop.co.za vir meer inligting hieroor. Besoek gerus ook die Bybelgenootskap se webblad by https://biblesociety.co.za/af/tuis/.

Kontak asseblief vir ds Johan indien u gebruikte Bybels het wat u kan afstaan vir minderbevoorregtes.



Medewerkers aan hierdie uitgawe:
Ds Hannelie Botha (redakteur), Pikkie Hetzel, Thea van Rooyen, Marietjie Schutte, Edna Ras, Maleny de Beer, Emmé van Niekerk, Mari-lizé Beukes, Rozelda Nel
Taalversorging: Tessa Oppermann
Foto's vanaf *www.Pixabay.com* of *https://www.freepik.com* of skrywers. Ander grafika van *www.flaticon.com*
Indien jy nie meer *Die Christelike Vrou* wil ontvang nie, stuur asseblief 'n e-pos na *admin@nhsv.org.za*

www.nhsv.org.za	***Porterstraat 40, Rawsonville, 6845***	*diechristelikevrou@gmail.com*
diechristelike	*Christelike Vrou*	***082 923 9439***

Die opinies van rubriekskrywers weerspieël nie noodwendig die oortuigings en standpunte van* Die Christelike Vrou *se redaksie of die NHSV nie.