



**SAWA
STREEK
VAALRIVIER**



**DIE KEKKELBEK
MEI 2020 – INPERKINGSUITGAWE**





HUIDIGE STREEK VAALRIVIER BESTUURSLEDE



ONDER-VOORSITTER – Leon Delpport

E-pos: leondelpport@live.com

Sel No: 082-754 5346



SEKRETARESSE – Joey Delpport

E-pos: sekretaresse.vaalrivier@hotmail.co.za

Sel No: 082-561 9606



FINANSIEEL – Elize van der Schyff

E-pos: sawa.vaalpenning@gmail.com

Sel No: 072-205 9681



REDAKSIE - Louise van Zyl

E-pos: kekkelbek.vaalrivier@gmail.com

Sel No: 083-447 5784



- ❖ **INLEIDING: REDAKSIE**
- ❖ **BOODSKAP VAN DIE ONDER-VOORSITTER**
- ❖ **BOODSKAP VAN DIE PENNINGMEESTERES**
- ❖ **BOODSKAP VAN DIE SEKRETARESE**
- ❖ **GOD SE LIEFDE IN ONS HART – Romeine 5:5**
- ❖ **LIEF EN LEED**
- ❖ **VERJAARDAE**
- ❖ **OOIEVAARSPARTY**
- ❖ **RESEPTTE VIR DIE INPERKINGSTYD**
 - **Tuisgemaakte kondensmelk**
 - **Fopkoekies**
- ❖ **OEFEN DIE LAGSPIERE**
- ❖ **HET JY DIT GEWEET?**
- ❖ **TE KOOP/BREINKNOPERS VIR OUD EN JONK**
- ❖ **VAALRIVIER KAMPKASKENADES**
- ❖ **AFSLUITING**



INLEIDING

SAWA-vriende, hierdie Kekkelbek is 'n samevatting van al die bedrywighede wat plaasgevind het op ons Corona "lock-down" maskerkamp gedurende die naweek van 8 tot 10 Mei 2020, om herinneringe vas te vang waarna ons oor 'n paar jaar weer kan kyk en kan saamlag of saamhuil. So iets sal dalk nie weer in die toekoms gebeur nie, wie sal weet (ons hoop nie so nie).

Vrydag 8 Mei het 14 woonwaens se wiele 'n klein entjie gerol, party van diep onder die afdak net bietjie vorentoe. Ander was so dapper – hulle het sommer langs die afdak of tot in die tuin gaan uitspan. Die opslaanwerk was nie te erg nie en was sommer gou-gou afgehandel.

Ons het ook besoekers gehad vanaf Rustenburg. Hennie en Marietjie, ons vertrou julle het die naweek terdeë geniet. En die brandstof was ook lekker goedkoop vir julle wat so ver moes ry.

Daar was 'n groot bestelling vir pannekoek, baie dankie vir almal wat bestellings geplaas het. Aflewering was egter 'n groot probleem, diegene wat baie lus vir pannekoek was, moes maar self inspring en hul eie pannekoek bak.

Baie geluk aan Jacques Roux wie die wenner van die bordspel was. Geniet dit.

Baie dankie aan Joey wie vir ons die Boekevat behartig het.

Nou ja, so het elke uil op sy eie kluit gesit die hele naweek maar virtueel het ons lekker saamgekuier.

Geniet hierdie samevatting en herleef sommer weer die naweek. Lekker lees!!



Louise

REDAKSIE



DIE ONDER-VOORSITTER:

So het die tyd nou weer aangebreek om ietsie te skryf aan al my mede-Sawanante. Wel, baie het gebeur sedert my laaste skrywe. Daar was beide hartseer en vreugdevolle tye. Vaalrivier het 'n groot naam verloor met ons Voorsitter, Francois, se afsterwe en boonop ook die afsterwe van ons Gebiedsvorsitter, RENEY se moeder.

Namens Vaalrivier wil ek aan die naasbestaendes innige medelye en simpatie betuig. Ons dink aan julle in hierdie tyd van beproewing.

Ons beleef ook baie onseker tye op die oomblik met die Coronavirus inperking en vreemde wette. Mense is beperk tot hul huise. Dit het ook Vaalrivier ernstig benadeel en niemand kan gaan kamp nie. Ons vertrou op ons Vader om ons almal deur die donker tye te dra en hopelik sien ons mekaar binnekort by 'n kamp.

Wat vir my baie verblydend is, is die positiewe gees wat in Vaalrivier heers en die afgelope Gemaskerde Corona Kamp het dit weer eens bewys. Vaalrivier het ware kampeers - ten spyte van al die negatiewe om ons het 'n positiewe gees uitgestraal. Ek sien Frans van der Linde se Dodge wou nie "start" nie, ander het vis gevang en daardie massiewe vis wat in die swembad gevang was, is verbasend aan die moeite wat lede gedoen het om die naweek besonders te maak vir almal.

Ons het ook die oog gevang van die tydskrif **Weg Ry en Sleep** wat uit al die virtuele kampe in SA opgemerk het dat ons kamp uit die boonste rakke was. Julle kan die Julie uitgawe van **WEG Ry en Sleep** dophou.

Ek wil graag hand uitreik indien daar enige lid is wat probleme ondervind met nood aan kos of wat ook al. Wees vry om my te kontak en ons sal kyk hoe om te help.

Dankie aan almal vir die ondersteuning onder mekaar wat hierdie tye meer draaglik maak. Ons vertrou dat dit binnekort beter sal gaan.

Tot volgende keer, bly veilig.



LEON



DIE PENNINGMEESTERES:

Dagse, SAWA-vriende & vriendinne,

Ek wil wegspring en eerstens baie dankie sê aan al die lede wat saamgekamp het met ons Corona maskerkamp. Dit was 'n baie goeie opkoms en die betrokkenheid van lede het weereens bewys ons kan saam staan en iets laat werk.

Ek vertrou die kamp was vir almal 'n lekker ervaring om op jul stoepe te kamp, en bietjie asem te skep in die buitelug. Die opkoms en belangstelling was soos volg:

14 karavane = 13 SAWA en 1 besoeker

320 virtuele pannekoeke is bestel.

26 looitjies is uitgeneem .

Hierdie syfers het 'n stewige bedraggie vir SAWA Vaalrivier se kas besorg, baie dankie aan almal.

Ons hoop om binnekort ons volgende projek met julle te deel en vertrou dat die belangstelling weer so groot sal wees.

Hou kop, byt vas en vertrou op God, ons Almagtige Vader.

Groetnis



ELIZE



SEKRETAARSE:

Ek sit vanmiddag hier en ek weet ek wil ietsie skryf maar ek is nie eintlik een vir briefies nie, ek hou nogal daarvan om met mense self te praat.

Maar nou ja, hier gaan ek:

So sit ek en naaldwerk doen, dis mos my dinktyd, en ek dink hoe hierdie inperking en Corona skielik ons lewe heeltemal deurmekaar skommel, ons kan nie beplan, ons weet nie wat môre gaan bring nie, ons is net dankbaar vir elke dag wat ons nog gesond is, dankbaar vir alles, die kleinste dingetjie. Wanneer ek skottelgoed was en ek wil moedeloos word, dan skielik dink ek aan daardie vrou wat gesê het, ten minste kan ek nog dit doen.

Ek dink so baie aan die woorde wat sê, leef vandag asof dit jou laaste dag is en glo dat jy nog baie dae het.

Is dit nie so tipies van hoe ons nou leef in hierdie dae nie. Dit maak my so bevrees met tye, en wanneer ek voel dit wil my heeltemal oorweldig, dan besef ek, wie is ek, ek is die eiendom van ons Vader, Hy het my gemaak, ek is Syne en vir Hom is niks onmoontlik nie. Dan hoop ek, glo ek, en begin weer met 'n nuwe skoon blaadjie, vol verwagtinge, drome, liefde.

Pas julle mooi op en dankie vir die afgelope kamp dit was fantasties vir my, die samesyn was puik. Hopelik kan ons sommer binnekort weer lekker saam kamp en kuier.

Groete,



JOEY

GOD SE LIEFDE IN ONS HART

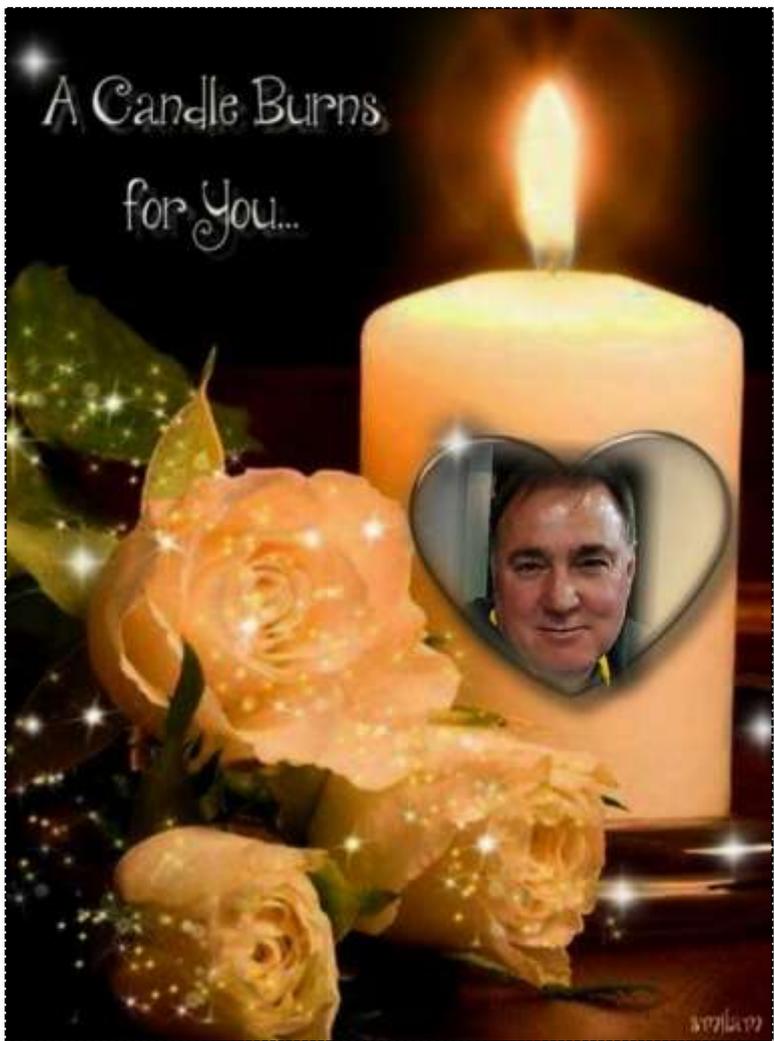
En die hoop beskaam nie, want God het Sy liefde in ons harte uitgestort deur die Heilige Gees wat Hy aan ons gegee het.
– Romeine 5:5

God se liefde, in 'n mens se hart uitgestort? Hoekom sou die Here so iets doen? Net om een rede: Hy wil Sy liefde, van altyd af, op die mensdom projekteer.

Ek het eendag 'n ware verhaal gelees: 'n Boervrou in Ierland het haar man op die landerye gaan besoek. Terwyl sy daar was, het die Ierse Republikeinse Leër daar opgedaag en die man koelbloedig doodgeskiet. Toe het hulle gevlug, maar een van hulle het opgemerk dat sy alles sien gebeur het. Een aand, toe sy van die biduur af teruggekom het, het sy by haar bed op haar knieë gegaan en haar Vader in die hemel vertel hoe sy haar man soms mis. Sy het gevra dat die Here haar sal vertrou en sal bystaan. En toe het sy al snikkende gebid dat die Here tog hierdie moordenaars ook moes red, sodat hulle nie eendag hul oë in die verdoemenis sou oopmaak nie. Terwyl sy bid, het een van hierdie manne onder haar bed uitgekruip, met 'n vuurwapen in sy hand. Hy wou haar kom skiet sodat sy nie sou kon getuig nie. In trane het hierdie man Jesus aangeneem en daarna het hy homself aan die polisie gaan oorgee.

Wat het die verskil in haar lewe gemaak? Net die liefde van God wat in haar hart uitgestort is deur die Heilige Gees. Niks anders nie.

Weet jy wat het ons in ons land dringend nodig? Van die gehardste misdadiger tot die mees voorbeeldige landsburger! Die liefde van God. Dit sal ons land weer heelmaak.



**Baie sterkte aan Reney Conno-
way en familie met die afsterwe
van jul moeder.**

**Mag die Vader julle toevou en
troos in hierdie hartseer tyd.**



Aan almal wat bekommerd, hartseer of siek is, tans behandeling ontvang, binnekort met behandeling begin, of besig is om te herstel, hierdie boodskap is vir julle en jul geliefdes:

INDIEN DIT VANDAG VIR JOU VOEL OF ALLES TE VEEL IS, MOENIE MOED OPGEE NIE, GOD SAL JOU KRAG GEE OM AAN TE GAAN. BAIE STERKTE.



13 Junie: Hannes en Zanté Coetzer

26 Augustus: Kobus en Eileen Bezuidenhout

31 Augustus: Bertus en Monique Venter

03 September: Dries en Louise van der Linde



3 Junie: Joey Delport

7 Junie: JJ Botha

11 Junie: Sondra Koekemoer

11 Junie: Dot Pretorius

13 Junie: Leon Delport

14 Junie: Zander van Zyl

22 Junie: Phillip Terry

26 Junie: Louwrens Coetzer



27 Junie: Babsie Pretorius
29 Junie: Sonja Roux
30 Junie: Jazelle van Zyl



7 Julie: Pieter Johnson
19 Julie: Shani Kukard
19 Julie: Shano Kukard
20 Julie: Anton Delport
29 Julie: Gustav van Zyl
31 Julie: Jacques van Zyl



13 Augustus: Beverley Ferreira
17 Augustus: Kobus Botha
18 Augustus: Susan Connoway
19 Augustus: Kosie de J van Arkel
20 Augustus: Jaco Vorster
26 Augustus: Zanté Coetzer

7 September: Michelle Terry
9 September: Eugéne Botha
9 September: Louis Pretorius
15 September: Corrie Pretorius
23 September: Johan van der Schyff
27 September: Barbara Kamffer
28 September: Elize van der Schyff
29 September: Logan van In





Hierdie tweetjies (regs) word op 6 Junie OUMA en OUPA van 'n seuntjie.

Hieronder is 'n paar foto's van die ooievaardersparty. Kyk watter planne kan jy maak as daar nie ander uitkoms is nie. Baie geluk julle!!!



Christa verduidelik hieronder hoe die ooievaardersparty gereël is. Daar is altyd 'n eerste vir alles, hier word dit weer bewys. (Christa se boodskap was op Saterdag 9 Mei deurgestuur). Dit is so besonder.



RESEPTE VIR DIE INPERKINGSTYD

Tuisgemaakte Kondensmelk

1 koppie suiker

250 g cremora

50 ml botter

120 ml melk

Smelt suiker en botter en die helfte van die melk. Maak ander melk warm saam cremora tot glad. Meng bietjie vir bietjie by suiker mengsel . Roer die heelyd. Prut stadig vir 5 minute. Sit in die yskas. Hoe langer jy dit in die yskas hou hoe meer karamel word dit en donker ook.

Bron: Onbekend



Fop Koekies

10 koppies meel
4 koppies suiker
1 koppie melk
500 g botter/margarine
1 teelepel koeksoda
25 g kremetart
4 eiers
sout

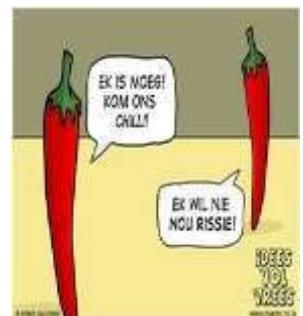
Meng botter en suiker tot room. Klits eiers in. Meng die koeksoda met die melk. Sif droë bestanddele saam. Maak aan met koeksoda mengsel. Deeg behoort baie sag te wees. Rol uit en druk met 'n klein ronde drukkertjie uit of klein glasie. Sit een sirkel op die ander met konfyt in die middel. Moet nie die boonste koekie vasdruk nie. Bak vir 13 minute tot ligbruin teen 175 grade C.



OEFEN DIE LAGSPIERE

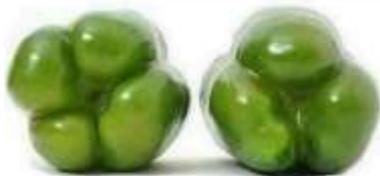
Noudat ons nie juis oefeninge mag doen gedurende die inperkingstyd nie, kan ons darem ons lagspiere oefeninge gee. Hier volg 'n paar oefeninge:

- Na tien jaar kom die ma agter dat hul oudste kind glad nie soos die jonger sussie lyk nie. Sy laat doen 'n DNA-toets om sekerheid te kry. Tot haar skok wys die toetse dat nie sy of haar man aan die kind bloedverwant is nie. Vrou aan man: “Weet jy dat Kosie nie ons kind is nie?” Haar man antwoord gelykmatig: “Ja...” Vrou, rasend van ontsteltenis: “Goeie hemel, jy het geweet!! Maar hoe het dit gebeur?” Man: “Onthou jy, net voor ons die hospitaal verlaat het, het die baba sy doek vuil gemaak en toe sê jy: “Gaan ruil hom om”.
- Vrou: “My man sê ek doen niks wat sy asem wegslaan nie.” Vriendin: “En toe, wat maak jy?” Vrou: “Toe gooi ek sy asma pompie weg. Dit behoort die ding te doen.”
- Ek het 'n baie onaangename buurvrou. Gister vra ek haar of ek haar strykster kan leen. Sy sê toe dan moet ek daar kom stryk want sy leen nie haar strykster uit nie. Ek gaan stryk toe daar. Vandag vra sy my of sy my mop kan leen ... toe sê ek vir haar sy moet hier kom mop want ek leen nie my mop uit nie. Nou is sy dikmond.
- Soms praat ek met myself, dan lag ons albei daaroor.
- Alle ma's het ASMA: Asma sê dis so, dan is dit so. Asma sê dis reg, dan is dit reg. Asma sê dis verkeerd, dan is dit verkeerd. Asma sê doen dit, dan DOEN jy dit



HET JY DIT GEWEEET?

Aangesien ons daagliks hoor dat gesonde kos op hierdie stadium baie belangrik vir almal is om jou immuunstelsel op te bou, plaas ek so 'n paar feite en wenke wat dalk vir julle van hulp kan wees. Bly gesond!!



Flip the bell peppers over to check their gender. The ones with 4 bumps are females and those with three bumps are male. The female peppers are full of seeds, but sweeter and better for eating raw and the males are better for cooking. I didn't know this.

Did you know...If you add a 1/2 teaspoon of baking soda to the water while boiling eggs... the shell will come right off when peeling... Well, you do now 😊😊😊😊😊😊



10 Health Benefits of...

Cashews

1. Assist Metabolism Function
2. Good Source of Protein
3. Contain Many Minerals
4. Good for Teeth & Gums
5. Long-lasting Energy
6. Contains Selenium
7. Improves Vitality
8. Improve Blood
9. Heart-friendly
10. Protect Eyes



HEALTH BENEFITS OF

WARM LEMON WATER

- Boosts immune system
- Improves digestion
- Regulates bowel movements
- Reduces body acidity
- Purifies blood
- Soothes sore throat
- Halts the progress of a cold
- Naturally lowers blood pressure
- Helps improve liver function
- Reduces heartburn
- Reduces wrinkles and skin blemishes
- Relieves respiratory problems



Health Benefits of Cucumbers

- Hydrating - 95% Water
- Aids Digestion
- Flushes out Toxins
- Reduces Cholesterol
- Regulates Body Temperature
- Promotes Hair Growth
- Regulate Blood Alkalinity
- Promotes Joint Health
- Relieves Sunburns
- Soothes Muscle Pain
- Heals Diseased Gums
- Builds Connective Tissues
- Regulate Blood Pressure
- Rich in Vitamin A, B1, B6, C & D, Folate, Calcium, Magnesium, and Potassium



10 Health Benefits of...

Onion

1. Detoxifying of Metals & Parasites
2. Assists Respiratory Issues
3. Strengthens Bones
4. Prevents Cancer
5. Anti-Spasmotic
6. Protects Brain
7. Aids Digestion
8. Purifies Blood
9. Antiseptic
10. Anti-Slody



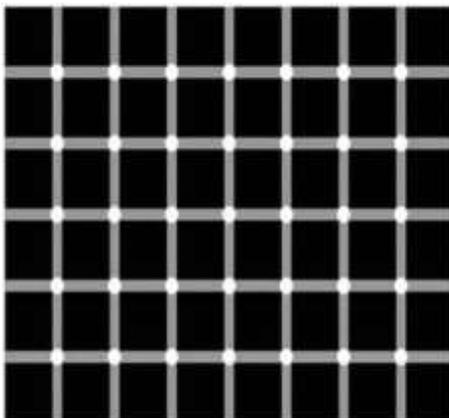
TE KOOP

Ons het SAWA-kledingstukke ontvang wat ons te koop aanbied. Indien iemand sou belangstel, kontak Elize, die Penningmeesteres, met 'n aanbod. Die trui is Medium grootte. Die 2 t-hemde is albei XL grootte en is gebruik. Gelde wat ingevorder word, gaan na die Vaalrivier geldkas.

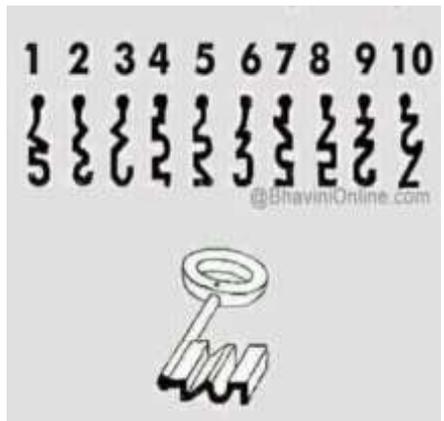


BREINKHOPEERS VIR OUD & JONK

TEL DIE SWART KOLLETJIES



KIES DIE REGTE SLEUTELGAT





Sawanante,

13 Woonwaens en 1 tent het Vrydagoggend 8 Mei 2020 die wiele onder die afdakke laat uitrol, stoele en tafels uitgehaal, sagte voggies ingegooi en lekker agteroor gaan sit vir 'n rustige kampnaweek. Hier volg die kaskenades wat gedurende die naweek van 8-10 Mei 2020 by bogenoemde kamp plaasgevind het.

Vir die lede wat nie meegedoen het nie, julle het 'n lekker kamp gemis. Dit is (hopelik) eens in 'n leeftyd wat mens so 'n kamp kan meemaak. Vir almal wat meegedoen het, baie dankie vir jul ondersteuning.

Ons begin met ons besoekers, Hennie en Marietjie Derksen van Rustenburg. Dit was lekker om julle te ontmoet en ons vertrou julle het die naweek geniet. Kom kuier gerus weer.



Wilma en Henry Hartsliëf



18:35

Klaar gebraai en geeet. 18:36



11:56



Dogters en kleindogters
verras ouma vir Moedersdag
met lekker koek.

11:57



Dit is hoe n man bederf word as jy die heeldag twak maak



Reney, Susan, Zan-Mari en Doney Connoway. 16:07



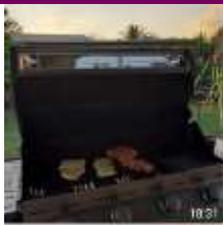
Ons het die verjaarsdagmastjie op gekuier 😊



*ANDRÉ EN
PETRO
VAN NIEKERK*



Jul weet ons mos altyd laat....



hmmmm..... sosaties en roosterkoek



SAWA KOFFIE

RICHARD & CHRISTA CHAPMAN



Hellooooo...Richard and Christa have arrived at Chapman's Peak.... Absolutely a lovely park...



Cheers Francois!

18:59



Goeie more.... Saam met die hoenders op vanoggend ☕



Already had a lovely breakfast in bed from pops! 💕💕

09:54

DRIES EN LOUISE VAN DER LINDE



Klaar opgeslaan langs die dam. Visse byt lekker ,

13



Moedersdag verrassing.
Oxtail potjie

15:11



Dries en Louise vd Linde

15:25

FRANS EN MIEMIE VAN DER LINDE



Frans en Miemie vd Linde



Hier hou ons n lekker Corona kamp almal gemasker en die woonwa ook 🤪



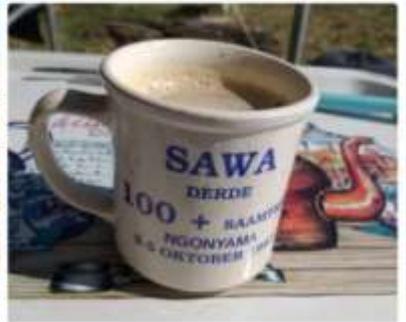
By hierdie kamp sit ons nie stil nie. Hier word bowls gespeel.

16.8



N lekker sherrie by die Corona kamp onbvt

19.8



ZANDRY EN ELIZE VAN ROOYEN



Ons pannekoek gekom is bietjie dun maar toe kry ons biltong by. Ons sin was blykbaar die laaste. Ekbsal volgende keer vroeer bestel maar ek sê glad nie nee vir die biltong nie. Dankie aan die pannekoekspan!

18:05

Zandry wag vir sy pannekoek...

17:59



18:42

Ek braai reeds

18:43



Smaaklike ete!

10



10:50



Zandry en Elize van Rooyen

JACQUES EN LIZELLE VAN ZYL



Ons vlug het darem betyds by van-Zyls-rus geland. So ons kan darem ook die naweek kamp. 😊

14-22



Baas braaier op sy pos... 😊



Neewat, opslaan is darem nie te veel werk nie... 😊



My vrou het gesê ek moet soet wees die naweek... Ek dink kondensmelk sal die ding doen... 😊😊

1541 😊



Moedersdag middag ete....



152

LEON DELPORT



mm visse wil nog nie byt
ie.. 🤔



Kort bietjie raad hoeveel
sanitizer per glas om
mengsel reg te kry. Enige
raad asb dringend



Lekker groot kamp vier aa
die gang



Nou gaan ons braai



Regte braai vleis vuur nou
aan dis gang.. 😊😊



Daai spensie ding wat ek
altyd maak met twist beacon
mushrooms mozerella kaas
braai se bygereg. 😊😊

WILLIE EN LOUISE VAN ZYL

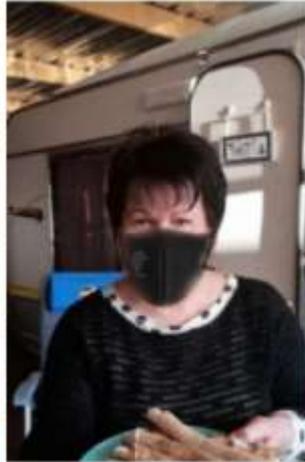


Ons gaan nie eers afhaak nie, te moeg na 'n besige week



Klaar opgeslaan, rus nou eers bietjie

12:43



Môre almal, dis ontbyttyd



Hier is dinge ook aan die gang

17:27



ANTON EN JOEY DELPORT



Soek nog regte spot

14:10



Ablusie staan al

14:15



Vroeg al kuiermense

08:52



En hier sit ons weer

17:31



09:22



Die sonnetjie breuk nou deut



Ons het kuiermense gehad, dis die bewyse

08:44



Ontbyt



20



13:09

JOHAN EN ELIZE VAN DER SCHYFF



WENNER VAN DIE LOOITJIE TREKKING



maak gereed vir die looitjie trekking...

Elize Vd Schyff

Joey Delpoort

Slaan die dromme!!!!!!

Baie geluk, Jaques Roux, wenner van die looitjie prys. Sal vir jou oorhandig, sodra ons jou sien.

16:43

BEDANKINGSBOODSKAPPE VAN KAMPEERDERS

Petro van Niekerk: Julle is regtig "cool" .. ons verlang na almal ... dankie vir die fantasiekamp.

Dries van der Linde: Mense het gedink ons is mal. Maar ons het baie lekker gekamp en Moedersdag special gemaak. Dankie aan almal wat saam gekamp het. Groete.

Elize Van Rooyen

👍👍👍 veilig sleep huistoe sien jul by die volgende kamp! Dankie vir n heerlike naweek!

16:26

Henry Hartsief

Baie dankie vir die bestuur vir die reelings van die naweek. Dit was nogal n ander ondervinding maar lekker om almal te sien. Mis maar nog n regte kamp. Groete

Mimie Vd LINDE

Dankie vir n lekker kamp naweek, ons het dit baie geniet 😊

16:24



Cheers

16:06



Veilig toe, dankie julle vir lekker kamp. 😊😊

16:21

Zandy Van Rooyen



Elize sê Cheers op die musiek kamp

16:11

Die Bestuur wil graag 'n ieder en 'n elk bedank vir jul deelname en finansiële bydraes wat alles in 'n baie goeie gees geskied het. Dit word opreg waardeer. 'n Spesiale plaatjie sal uitgegee word aan almal betrokke sodra die geleentheid hom voordoen.

Onthou:



Bly veilig