EL-PIDÁ
DIENSSENTRUM | SERVICE CENTRE

KONTAK ONS - CONTACT US
Kantoor 9h00 - 12h00 Office
083 325 2102
Jaar Ledegeld - R350 - Annual Membership
Epos: **elpidasentrum@gmail.com** :Email
NWM/NPC 2012/215457/08 | OWO/PBO 930047947 |
NRO/NGO 180-176 NGO 180-176

Nuus / News

April & Mei 2025

Vir die gemeenskap deur die gemeenskap - For the community by the community

WêRELD BIDDAG VIR VROUE - 7 Maart

Die Afrikanervrou was in die jare 1935 tot ongeveer 1945 - die ruggraat van die Suid-Afrikaanse volk.

Die vrou het weke voor die trek seep gekook, klere gemaak, vetkerse gemaak, heuning uitgehaal, beskuit gebak, vet uitgebraai, kruie, groente- en vrugtesaad versamel, en aankope by smouse gedoen - soos molvelle, sis, seildoek, garing, naalde, tee, koffie, sout, asyn en linne. Om gemaklik in 'n eie permanente woning met duursame geriewe te woon en die omgewing te verfraai, was nie vir die Voortrekkervrou beskore nie. Baie van daardie vroue het die grootste deel van hul lewe in 'n ossewa deurgebring, of in tente en hutte. Porselein het mettertyd gebreek, en hulle moes met tin- en hout borde tevrede wees en blinkgevryfde kalbasse om melk in te hou.

Maar hulle het fyn naaldwerk en borduurwerk gedoen - van onderklere, kappies en mansklere tot trourokke. Hulle moes altyd met net die minste tevrede wees. As garing opgeraak het, is gaatjies met 'n doring langs 'n skeurplek in 'n kledingstuk gesteek en dun repies boombas daardeur gewerk om die skeur te heg.

Ongeveer 2 540 gesinne het aan die Groot Trek deelgeneem - meer as 23 000 mense. Huis en haard is vaarwel gesê en saam met haar man en kinders is sy die onherbergsame woeste binneland in, op soek na Vryheid in 'n eie land. Die ossewa was hul woning, gebedskamer, siekekamer, geboortekamer en sterfkamer - die middelpunt van die poiniers se gesinslewe.

"Afrikanervroue" was meer as net die draers van kultuur en tradisie, hulle is die stil krag wat geslagte bou en die toekoms vorm. Van die vroeë Voortrekkervroue wat kaalvoet oor die Drakensberge gestap het, tot die moeders wat in konsentrasiekampe vasgeklou het aan geloof en hoop, was hulle die hartklop van ons volk se storie. Hulle hande het brood gebak en kinders grootgemaak, maar ook Bybels oopgeslaan, bidure gelei en gemeenskappe saamgebind wanneer manne aan die front was.

PAMPOENTERT Genoeg vir 9 mense

3.5 kop fyn pampoen (butternut) sonder sout gekook
250 ml melk
3 t bakpoeier
4 E gesmelte margarine
250ml room
1 kop meel
1/2 kop suiker
1 t sout

Meng droë bestandele, voeg melk en eiers by. Roer fyn pampoen versigtig by. Voeg laaste die marg en room by. Bak in diep gesmeerde tertbak in 160°C oond vir ongeveer 1 uur. Strooi kaneel oor en laat 'n uur of wat staan om te set. Smaak koud ook heerlik. Tert vries goed

FORTY ONE

In the Bible, it rained for 40 days and 40 nights. Day 41 came and the rain stopped.
Moses commited murder and hid in the desert for 40 years. Year 41 came, and God called him to help rescue Israel.
Moses went up on the mountain for 40 days. On day 41 he receives the Ten Commandments.
The Israelites wandered in the wilderness for 40 days. Day 41 came, and David slew him.
John preached a message of repentance to Ninivah for 40 days. On day 41, God stopped His plan to destroy them.
Jesus fasted and was tempted for 40 days. On day 41, He ascended into Heaven.
All this to say...Don't quit. The rain will stop, the giant will fall, and you will enter your "promised" land". *Don't give up at 40,41 is coming.*

PILATES
OEFENINGE / EXCERCISES

Lede R35 & Nie Lede R40
per klas/class

Bespreek asb by ***Please book with***
Lindie 079 522 0444
Maandae en Donderdae
by Valleisig

VOETSORG - FOOT CARE

MAANDAE by Valleisig

Bespreek by
RIANA 082 942 5723

Pryse: Lede R100 Nie-lede R130
Afsprake op ander dae:
Natasha by 083 289 5464

Why a Ship is called "She"

⇒ A ship is called a She because there is always a great deal of bustle around her.

⇒ There is usually a gang of men about.

⇒ She has a waist and stays.

⇒ It takes a lof of paint to keep her good looking

⇒ It is not the initial expense that breaks you, it is the upkeep.

⇒ She can be all decked out.

⇒ It takes an experienced man to handle her correctly, and without a man at the helm, she is absolutely uncontrollable.

⇒ She knows her topsides, hides her bottom and, when coming into port, she always heads for the buoys.

Mos absorber 4x meer CO_2 as wat bome doen, en koel die omgewing af

‘n Onlangse studie het aan die lig gebring dat mosse - wat dikwels oor die hoof gesien word ten gunste van groter plante - 'n deurslaggewende rol speel in die opvang en berging van koolstof.

Wat mosse nog meer merkwaardig maak, is hul vermoë om te floreer in moeilike omgewings waar ander plante sukkel. Mosse floreer in sanderige, sout en droë gronde, wat hulle 'n onbesonge held maak in die stryd teen klimaatsverandering.

Wetenskaplikes beklemtoon dat die behoud en bevordering van mosgroei 'n waardevolle strategie vir koolstofsekwestrasie kan wees. Om vorentoe te beweeg, beoog navorsers om ons begrip te verdiep van hoe alle soorte plantegroei - beide op land en in water - bydra tot klimaatsversagting. Hierdie studie beklemtoon dat selfs die kleinste plante 'n massiewe impak op ons planeet se toekoms kan hê

Soos woude stabiliseer mosse die mikroklimate en fisiese omgewings onder hulle.

Een van die merkwaardige aspekte van mos is sy wydverspreide teenwoordigheid. Die navorsingspan het bevind dat mosse 'n oppervlakte van meer as 3,6 miljoen vierkante myl (9,4 miljoen vierkante kilometer) dek, wat soortgelyk is in grootte as Kanada of China. Dit beklemtoon verder waarom mos so 'n beduidende impak op grondbiodiversiteit en dienste soos koolstofsekwestrasie kan hê.

Boonop verskaf hulle minerale en koolstof aan die grond en bied dus ’n beter tuiste vir die grondmikrobioom as areas van kaal grond.

Dit is ses keer die hoeveelheid koolstofvrystellings wat jaarliks gegenereer word deur ontbossing en veranderinge in grondgebruik. Deur grond te stabiliseer, voedingstowwe te verskaf en plantpatogene te verminder, dra mos aansienlik by tot biodiversiteit en ekosisteemgesondheid

REFLEKSIOLOGIE OF RUG, NEK & SKOUER MASERING

Slegs R100 per sessie

Skakel / Call IRIS @ 083 303 1704.

REFLEXOLOGY OR BACK, NECK & SHOULDER MASSAGE Only R100 per session

Geskenkbewyse beskikbaar / Gift vouchers are available

WEESGERUS KUIER

TERUGVOERING NA WEESGERUS WEGBREEK 3-7 Maart 2025

1.Hoogtepunt is die warmte waarmee elkeen ontvang en opgehef was, dit het my uit my gemaksone geneem, en in staat te stel om bo my verwagte vermoë te leef.

2.Lekker samehorigheid en aanvaarding ten spyte van verskille, sonder veroordeling.

3.Kameraadskap ontwikkel tussen verskillende persoonlikhede, en nuwe vrienskappe gesmee.

4.Pragtige plek, voëls leer ken, geplons in die warm swembad, ongelooflike etes, konsert was vermaaklik, onverbeterlike samewerking en wonderlike gasvryheid ervaar.

5.Heerlike gekuier, nuwe vriende gemaak, goeie humor geniet, lekker gelag en goed ontspan.

6.Akkommodasie het goed ingepas by die groot groep, en was uitstekend toegerus.

NUUT ! !   -   NEW ! !

45min Gesigbehandeling R120
Waks & Tint R50
Slegs Maandae beskikbaar.

A 45 min Full Facial R120
Wax & Tint R50
available Mondays only.

Skoonheids terapie - Beauty treatment
Maak 'n afspraak by / Book an appointment with Judy - 083 325 2102

LYNDANS - LINE DANCING

Tye: 9h00 & 10h00 Time:

SKAKEL / PHONE
Gwen - 083 772 7168
vir jou klas tyd / for your class time

Lede R40 Members - Nie-lede R50 Non-Members

Kom deel in die pret ! ! Come join in the fun! !

***El-Pidá* HAARSALON**

Maak 'n afspraak by / Book an appointment with **CHRISTEL 083 227 4263**

LEDE DAMES: Set & Kam / Blaas R130; Was,Set,Sny & Blaas R250.00
Sny R140 / Perm sny, set & Kam R420

NIE-LEDE DAMES: *Set & Kam / Blaas R160; Was,Set,Sny & Blaas R280.00*
Sny R170 / Perm, sny, set & Kam R450

Mans - Sny R110 - Men

D A G B O E K 2025 D I A R Y

27 Mrt - Donderdag, 10h15 - BOEKKLUB ontmoet in die Elpidá Kantoor by Valleisig. Navrae Laurette 079 876 2094

08 Apr - Dinsdag, 10h30: Gryskrag Spreker by Oostvallei Aftreeoord. Toegangsfooi R120 indien u nie lid is van Gryskrag nie

16 Apr - Woensdag, 11h30 VERJAARSDAG MIDDAGETE vir El-pidá lede, 80jaar en ouer in die buitesaal by Valleisig. Navrae by El-pidá kantoor

18 tot 21 APRIL -Paasnaweek

24 Apr - Donderdag, 10h15 - BOEKKLUB ontmoet in die Elpidá Kantoor by Valleisig. Navrae Laurette 079 876 2094

29 Apr - Dinsdag, 09h00 Kreatief by Valleisig in die seminaarkamer

13 Mei - Dinsdag, 10h30: Gryskrag Spreker by Oostvallei Aftreeoord. Toegangsfooi R120 indien u nie lid is van Gryskrag nie

20 Mei - Dinsdag, UITSTAPPIE Bus besoek aan Fabrieke. Vertrek 8h00 van Valleisig. Vervoer R80 Meer inligting nader aan die tyd.

03 Jun - Dinsdag, 11h00 - SOP & SJERRIE KUIER in Valleisig Buiitesaal

GEKOOKTE ETES / COOKED MEALS

Pryse Lede R70 Members/ Nie-lede R80 Non Members

Prysverhoging - 1 Maart 2025 / Price increase - 1 March 2025

Bestel asb voor 11uur op Vrydae / Please order before 11am on Fridays

Judy 083 325 2102

19 Mrt	Bobotie	Rooiwyn Hoender
26 Mrt	Roast Topside	Chicken Roll
02 Apr	Bees Pastei	Kerrie Hoender
08 Apr	Vark tjop	Frikadelle
16 Apr	Bobotie	Rooiwyn Hoender
23 Apr	Stroganoff	Varkboud

30 Apr	Bees Bredie	Hoender Schnitzel
7 Mei	Monkey Gland Steak	Kassler Chop
14 Mei	Goulash	Kerrie Hoender
21 Mei	Vark tjop	Frikadelle
28 Mei	Bobotie	Rooiwyn Hoender
04 Jun	Bolognaise	Hoender Pastei

Etes kan WOENSDAE 9uur afgehaal word.
Meals can be collected from 9am on WEDNESDAYS .

Al die etes sluit stysel en groente in / All meals include starch and vegetables

BOEKE BIBLIOTEEK / BOOK LIBRARY

Gratis leesboeke om te leen / Free books to borrow

Verdryf die eensaamheid/Don't be lonely

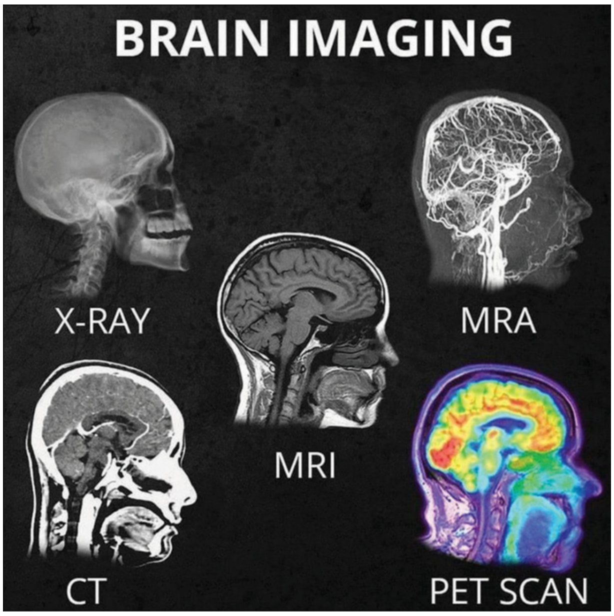
LEGKAARTE / PUZZLES

Legkaarte om te leen & tuis te bou / Puzzles to borrow & build at home

Beskikbaar in El-pidá se kantoor

What's the difference between X-Ray, CT Scan & MRI,

1) **X-rays** use electromagnetic radiation to produce images of bones and dense structures within the body. They are commonly used to detect fractures, infections, tumours, and other abnormalities. X-rays are fast, relatively affordable, and widely available.



2) **CT scans** utilize X-rays combined with advanced computer processing to create detailed cross-sectional images of the body. Unlike traditional X-rays, CT scans can capture bones, organs, blood vessels, and soft tissues, making them valuable for diagnosing internal injuries, tumours, infections, and blood clots.

3) **MRI** employs a powerful magnetic field and radio waves to generate highly detailed images of soft tissues, organs, and internal structures. It offers excellent contrast between different tissue types and is particularly useful for imaging the brain, spinal cord, joints, and muscles. Since MRI does not use ionizing radiation, it is a safer imaging option, especially for pregnant women and children. However, MRI scans take longer, are more expensive, and may not be suitable for individuals with certain medical implants or metal objects in their bodies.

4) **A PET scan** measures how active different areas of the brain are by detecting how much sugar they consume for energy. The scan highlights areas of high activity in bright colours, as regions using more sugar appear more intensely lit. Since cancer cells consume large amounts of sugar to fuel their rapid, uncontrolled growth, they appear as the brightest areas on a PET scan. This imaging technique is commonly used to detect cancerous cells in the body.

5) **MRA** (Magnetic Resonance Angiography) scans visualize blood flow within the brain's vascular system. It helps identify vessel narrowing, blockages, or other abnormalities in blood circulation.

Image: San Diego Brain Injury Foundation

Hierdie nuusbrief word geborg AVBOB **Sponsers this newsletter .**