Die Aliwal Weekblad

FREE

HIER VIR DIE GEMEENSKAP / HERE FOR THE COMMUNITY

KULTUURAAND SUKSES!
CULTURE EVENING SUCCESS!

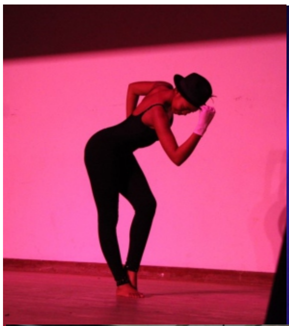
ANHS se onlangse Kultuuraand was 'n absolute triomf! *Our learners sang and danced their hearts out and enjoyed every second on stage.* Hulle energie, passie en talent het die aand onvergeetlik gemaak.

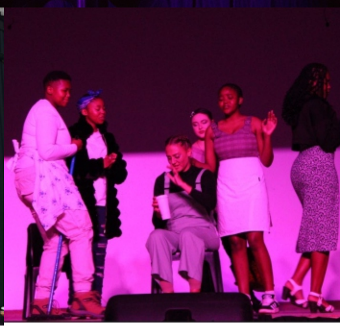
Baie dankie aan juffrou Ilse, juffrou Gerda en juffrou Simone wat die sang-groepe afgerig het, julle toewyding het duidelik op die verhoog geskyn. *Thank you to Riëtte from Riëtte's Dance Studio for the stunning choreography and dedication to our dancers.*

Die heerlike kos wat almal so geniet het, is met liefde voorberei deur juffrouens Carolien en Phillette, baie dankie! *Groot dank gaan ook aan juffrouens Jana, Hesté, Mariné, Angelique, Rika and Hendra*, vir die pragtige opmaak van die saal, dit het die atmosfeer ekstra spesiaal gemaak. Agter die verhoog het juffrou Anneli gesorg dat alles seepglad verloop, dankie vir jou waardevolle ondersteuning.

Last but not least, a massive shout-out to our incredible sound team: Deandré, Hashim, Denelin, and especially Shauna, who has been running sound for this evening for the past 5 years, owe do appreciate you a lot!

Dankie aan elkeen wat bygedra het tot hierdie wonderlike aand, julle maak Kultuuraand 'n hoogtepunt op ons kalender!





ADVERTISEMENTS AND NEWS : info@aliwalprinters.co.za / 082 099 4940

NOTICE OF SALE

IN THE MAGISTRATE'S COURT FOR THE DISTRICT OF HERSHEL HELD AT STEKSPRUIT

CASE NO: 88/2022

In the matter between: **MOEKETSI LEPOTA** (EXECUTION CREDITOR) and **NKOSEKHAYA RHABELE** (EXECUTION DEBTOR).

In execution of a judgement of the Magistrate's Court of STERKSPRUIT and a warrant of execution ated 05th MARCH 2025 a sale will be held at 72 SMITH STREET, ALIWAL NORTH, by SHERIFF MLANDU, at 11:00 on the 17th JUNE 2025, namely:

1x 3 PIECE BROWN CUPBOARDS
1x3 PIECE WHITE METAL CUPBOARDS
2x HAIWA DVD
1x ULTRONIC TV
1x3 PIECE HI-FI TUNING SYSTEM
1x FLAT SPADE
1x CASE BEER (EMPTIES)
1x RAM
5x FEMALE SHEEP
4x INKABI

CONDITION:
EFT OR DEPOSIT TO SHERIFF'S TRUST ACCOUNT
REGISTRATION FEE: R1000.00 (REFUNDABLE)
CERTIFIED COPY OF ID
PROOF OF RESIDENCE
COVID REGULATIONS APPLY

DATED AT ALIWAL NORTH ON THIS 22ND DAY OF MAY 2025.

HEMELVAART

Hand 1:7-9

Wanneer ons dink aan belangrike gebeurtenisse in ons kerkjaar, dan dink ek spring Kersfees dadelik eerste in ons gedagtes, van ons dink dalk eerder aan Paasfees. Ek dink wel min van ons sal dink aan Hemelvaart.

Dis juis wat ons in ons kerkjaar op 29 Mei gevier het. Hemelvaart klink maklik om te verstaan. As ons so na die woord kyk, gee dit juis die hele rede vir ons feesvieringe weg. Dit gaan oor die Hemel en die feit dat ons verlosser soontoe gegaan het.

Dis eintlik eenvoudig. Elke keer wanneer ons, ons geloofsbelydenis opsê dan hoor ons die bekende deel, "wat opgevaar het Hemel toe en sit aan die regterhand van God".

Hoe dan dink ons in vandag se tyd nog aan Hemelvaart? Wat maak Hemelvaart vir ons nog so 'n groot en belangrike dag wat nodig is om gevier te word? Vir my beeld die stukkie kuns wat ek saam gevoeg het iets van die wonder van Hemelvaart uit.

In die eerste plek sien ons natuurlik die voete van Jesus wat nogsteeds gekneus is deur die spykers. Ons is herinner van die feit dat Jesus vir 'n rede hier op aarde geloop het. Om vir my en jou sondes te sterf.

Die Hemelvaart asook die kuns wys dan juis dat Jesus het nie dood gebly nie, maar hy het dit oorwin en het opgevaar Hemel toe. Die pers om Jesus se voete wys vir ons hoekom hy Hemel toe gegaan het. Die van julle wat die simboliek van kleure goed ken sal saam my kan stem dat pers die kleur van koninklikes is. Dit wil sê wanneer Jesus op gaan Hemel toe dan doen hy dit om sy regte plek as koning oor die heelal weer in te neem. Dis wat ons verlosser nou doen. Hy regeer.

Wat los Jesus vir ons agter. Die teks vertel vir ons dis die Gees. Die kuns wys vir ons dat daar blou en groen kleure agter bly. Blou verteenwoordig rustigheid. Groen verteenwoordig groei. Met ander woorde die gees van God wat Jesus agter gelos het vir my en vir jou bring vir ons rustigheid in moeilike tye. Saam met dit bring die gees vir ons geleenthede om te groei en om beter te wees hier op aarde.

Dis in kort wat Hemelvaart spesiaal maak. Ons God regeer weer oor alles en laat ons nooit alleen nie. Hoe wonderlik. Neem dan nou 'n paar minute, kyk na die beeld van Jesus se Hemelvaart. Besef Jesus regeer weer daar bo, maar sy gees is nog by ons. Vra dus vir God om hulp, want hy is in beheer en hy gee genoeg om, om sy gees te gee vir ons.

~ Ds. Niel Muller, NG Kerk, Aliwal-Noord.

ANHS

Liewe leerders, die tyd het aangebreek.

Julle het hard gewerk, voorberei, en nou is dit jul kans om te wys wat julle kan doen.

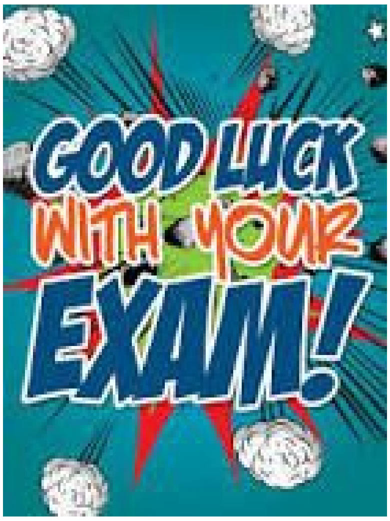
Onthou, bly kalm, lees elke vraag sorgvuldig en moenie jaag nie. Vertrou op julle voorbereiding en gee elke vraag julle beste poging. Ons glo in julle. ***Sterkte, julle kan dit doen!***

Dear learners, the exam period has arrived and we want to say how proud we are of you.

You've worked hard, prepared well and now it's time to take a deep breath, stay calm and do your best. Read each question care-ully, start with what you know and don't let stress get the better of you.

Remember, this is just your chance to show what you've learned. You are ready.

Good luck, we believe in you!



OUD ALIE MAAK ONS TROTS OOR DIE GRENSE.

Lohan Greyvenstein, 'n jong, ou Aliwaler, swot tans by NWU in Portchefstroom. Nie net sien hy kans vir die groot verantwoordelik van ingeneurswese nie, maar in die bietjie vrye tyd wat hy kry, probeer hy ook by verskeie kulturele aktiwiteite betrokke raak. Lohan is onlangs gekies vir sy koshuis (Caput) se SÊR groep en is ook deel van die Universiteit se koor. Die koor gaan in die Noord en Suidkaap toer, vanaf 24 Junie tot 1 Julie, en elke lid is verantwoordelik vir sy eie toer geld. Lohan het gaan blik skud in Parys en reeds 'n paar donasies vanaf Aliwal ontvang, maar hy is nogsteeds 'n entjie weg van sy eind totaal. Indien enige iemand vir Lohan wil ondersteun kan Amelda kontak op 082 905 3186. Lohan waardeer elke donasie opreg en belowe om vir ons baie fotos en nuus van die toer af saam te bring. Dankie vir elkeen se belangstelling en ondersteuning, ons is seker daar is nog mamma's wat goeie dinge van Aliwal se kinders kan deel.

LAERSKOOL ALIWAL-NOORD NUUS

NETBAL VS SOUTHBOURNE:

Op Donderdag, 23 Mei 2025, het Alies se netbalspanne kragte gemeet teen Southbourne. *The games were tough and the girls learned many lessons together as a team.*

Die resultate:

0/7 A - gelykop 0-0
0/7 B - gelykop 0-0
0/8 A - wen 6-1
0/8 B - verloor 0-3
0/9 A - gelykop 5-5
0/9 B - wen 2-1
0/10 A - verloor 7-5
0/10 B - wen 8-4
0/11 A - wen 7-5
0/11 B - verloor 2-5
0/12 A - verloor 12-21
0/12 B - wen 4-2
0/13 A - verloor 15-18
0/13 B - verloor 6-9

NETBALL VS BALMORAL

On Saturday, 24 May 2025, the Alies girls showed their netball skills against Balmoral. It was a very cold morning but the sporting kept everyone warm. *Daar was gemengde uitslae, maar netbal het aan die einde van die dag geseëvier. Dankie aan Balmoral vir die lekker dag en goeie kompetisie.*

The results are as follows:

0/7 A - lost 0-1
0/7 B - lost 0-1
0/8 A - drew 1-1
0/8 B - lost 0-1
0/9 A - won 7-1
0/9 B - lost 2-5
0/10 A - drew 3-3
0/10 B - won 5-0
0/10 C - lost 1-2
0/11 A - won 8-5
0/11 B - lost 5-6
0/12 A - won 10-5
0/12 B - won 8-6
0/13 A - lost 13-18
0/13 B - lost 5-11
0/13 C - lost 3-7

ALIES HOCKEY VS SOUTHBORNE:

On Thursday, 22 May 2025, we welcomed Southbourne Primary School from Komani. It was a chilly morning that would soon be warmed by competitive hockey.

Our players performed very well against strong competition.

Ons spelers het baie goed gedoen teen sterk teenstanders. Die uitslae was as volg:

Boys Hockey:

0/9A - won 7-0
0/10A - won 2-0
0/13A - lost 2-3

Girls Hockey:

0/9A - won 9-0
Beginners - lost1-3
0/13A - won 3-0

ALIES HOKKIE VS BALMORAL:

Saterdag, 24 Mei 2025 het Laerskool Aliwal-Noord weer kragte gemeet teen Balmoral Girls' Primary School te Aliwal-Noord.

Die meisies het die wedstryde terdeë geniet en baie goed gevaar.

All games were played in good spirit, with all the players showing good sportsmanship, both on and off the field.

Die uitslae was as volg: / *The results were as follows:*

u/7A - won 10-0
u/7B - won 3-0
u/8A - won 5-2
u/8B - won 2-1
u/9A - won 7-0
u/9B - won 6-1
u/9C - won 2-0
u/10A - drew 2-2
u/10B - won 4-2
u/10C - won 5-0
u/12A - won 3-1
u/13A - lost 0-1
u/13C - lost 0-1

ALIES RUGBY VS SOUTHBOURNE:

On Thursday, 22 May 2025, Southbourne Primary School played against our two under 13 teams. The B-team tried their best, but lost with a score of 0-24. The u/13 A-team played against big and fast backline players, but tackled well and kept the game going with the forward. *Die voorspelers het hard gewerk en het hulle teenstanders sag en moedeloos gemaak en wen 15-7. Dit was die graad 7's se laaste tuiswedstryd en die eerste een wat hulle dié jaar in Alieland wen.*

LANDLOOP / CROSS COUNTRY

Op Vrydag, 23 Mei, het 'n paar van ons Alies, se landloop atlete, die pad Bloemfontein toe aangepak vir landloop se liga 3. *The bus was full of excitement and strategies about the day.* Dit was vir baie van die atlete hulle eerste liga. *Our athletes performed very well and they are ready to build on what they have already accomplished. We are very proud of them and excited to share the league results thus far.*

League 1	League 2	League 3
	Phillip Heyns – **2km**: 10:08	Phillip Heyns – **2km**: 10:50
	Amienke Botha-Arends – **2km**: 10:46	Amienke Botha-Arends – **2km**: 10:34
		Inam Wolsak – **2km**: 9:56
		Lunathi Gqoli – **2km**: 13:02
Gawie van Zyl -**2km**: 8:35	“	Gawie van Zyl – **2km**: 8:37
Nathan van Zyl – **3km**: 13:17	“	Nathan van Zyl – **3km**: 13:37
Ané Mellet – **3km**: 14:21	Ané Mellet – **3km**: 14:11	Ané Mellet – **3km**: 14:27
Adanje Kotze – **3km**: 13:23	Adanje Kotze – **3km**: 13:10	Adanje Kotze – **3km**: 13:16
		Andy Botha – **3km**: 20:05
		Lia Lubbe – **3km**: 21:17
		Mpho Matella – **3km**: N. T
		Achuma Ndzekeni – **4km**: 24:07
		Reithabetse Motemekoane – **4km**: 19:52
Junior van Zyl – **4km**: 17:35		Junior van Zyl – **4km**: 17:31

LAERSKOOL ALIWAL-NOORD NUUS

ONS GEE OM LANDSDIENSKLUB:

Op Maandag, 19 Mei 2025, het ons vir die Gr.3 Landsdiensmaats al ons lekker saamsing, Landsdiens liedjies aangeleer.

Van *"Vir spys en drank"* tot *"Op berge en in dale"* het ons nuwe Lede saamgesing!

Our Gr.4 & 5 Land Service members made a special gift for Fathers' Day. This gift will stay a surprise until the 16th of June.

Die Gr. 6 en 7 Landsdieners het hulle liefde vir die skepper uitgebeeld. *It was an afternoon full of insightful information about the Bible.*

Daar was vier stasies wat leerders besoek het. *The stations were a quiz about the Bible, a word search, a questionnaire and making the most beautiful bookmarks.*

Die leerders het dit vreeslik baie geniet en het verseker met meer kennis die middag verlaat. Mag dié leerders 'n goeie voorbeeld in die skool wees.

SAOU LEIERSBERAAD

"Leadership is not about being in charge. Leadership is about taking care of those in your charge." ~ Simon Sinek

Die afgelope naweek het twee van ons onderwyseresse, Mev. Sumara Snyman en Mej. Juanita de Villiers, die geleentheid gehad om die SAOU Leiersberaad te Mpekweni Beach Resort by te woon.

Die SAOU het baie moeite gedoen om ons toe te rus met nuwe kennis en vars, nuwe motivering om die res van die jaar aan te pak. Dankie aan Laerskool Aliwal-Noord vir geleenthede soos dié, waar personeel ingelig en bemagtig word om die beste moontlike diens aan ons skoolgemeenskap te kan lewer.

ATKV

Die Alies ATKV Tak, het die voorreg gehad om die jaarlikse kultuurkuier by te woon. Die kultuurkuier het vanaf 13 tot 16 Mei 2025, by die Goudini spa plaasgevind. Afgevaardigdes van regoor die land het die kultuurkuier bygewoon. 'n Oorsig oor 2024 is gegee en nuwe planne is gemaak vir 2025, om aan te sluit by die jaar se tema *"Innovasie en hoop, 'n plan vir omgee"*.

Elke streek het ook afsonderlik vergader in streeksverband. Die kultuurkuier is afgesluit met 'n gala geleentheid. Tarren Lamb en Elvis Blue het tydens hierdie geleentheid opgetree. Laaste maar nie die minste nie het ATKV tak Alies weggestap met die toekenning vir kunste (eistedd@alies). Baie geluk.

ATKV

MEDIA STATEMENT

BOYFRIEND SENTENCED TO 25 YEARS IMPRISONMENT FOR ATTEMPTED MURDER ON HIS GIRLFRIEND

STERKSPRUIT: 26 May 2025.

SAPS endeavors continue to yield positive results as more heavy sentences are handed down as a result of the quality investigation skills adopted by our dedicated Detectives. The efforts of our investigator was rewarded, when Motlatsi Mpharu, the 31 year old suspect, was sentenced to 25 years imprisonment. It is alleged that on 05 January 2025 ,the victim, Mpho Kutoana, who is 22 years old, was at her boyfriends place when an argument took place between them, where the boyfriend accused her of having an affair with someone else. The suspect then decided to tie up the victim with electric cable, stabb her with a knife on her left thigh, then poured petrol over her and set her alight. The suspect then realized that he was also on fire and extinguished the fire. The victim was admitted for two months, in the Mpilisweni hospital. On 23 May 2025, the accused was found guilty of attempted murder, in the Sterkspruit Regional Court. The Joe Gqabi District Commissioner, Major General Lindelwa Vellem, commended the meticulous and professional investigation by the investigating officer, D/ Sgt Sibusiso Vundisa and also the collaboration between the SAPS and the NPA which led to the lengthy prison sentence.

~ Enquiries Capt Ursula Roelofse 082 7797109

ZASTRON GEKOMBINEERDE SKOOL NUUS

Baie geluk aan ons seuns eerstespan wat in die semi-finaal van die 2e liga gespeel het! Hulle het ongelukkig met 5 potte teen Jim Fouché verloor.

Die graad 10- en 11 leerders het 'n kursus in skaaphantering bygewoon wat deur OVK en die Landboukollege aangebied is. Heuningkrans Merino's, Itec en die Departement van Onderwys was ook betrokke by die geleentheid.

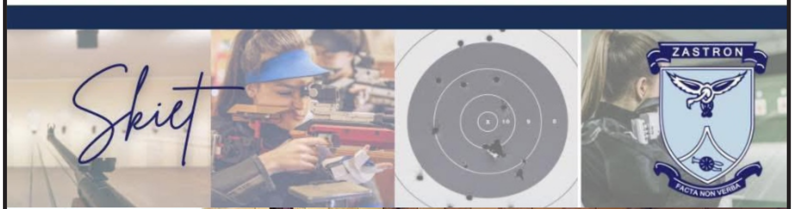
Die graad 12-leerders woon ń kursus in skaap-hantering by wat deur OVK en die Lanboukollege aangebied is.

Hoërskool Rugby uitslae teen St Andrew's. Baie dankie Suenette Kotzè vir die fotos.

SPAN	OPPONENT	UITSLAE	TELLING
1 STE SPAN	ST ANDREW'S	WEN	26-19

ZASTRON GEKOMBINEERDE SKOOL NUUS

Zassies neem deel aan die vierde prysskiet by Hoërskool Fichardtpark. Baie geluk met goeie uitslae!



Baie geluk aan die eerste hokkiespan. Zassies is trots op julle!

Baie geluk aan die hoërskool seuns eerstespan wat wen teen Landboudal!

ZASTRON GEKOMBINEERDE SKOOL NUUS

Kweekhuis

DIE GRAAD 9 LANDBOUSTUDIE LEERDERS OES DIE EERSTE "ICEBERG LETTUCE" WAT IN DIE TONNEL GEPRODUSEER WORD VIR DIE KOSHUIS.

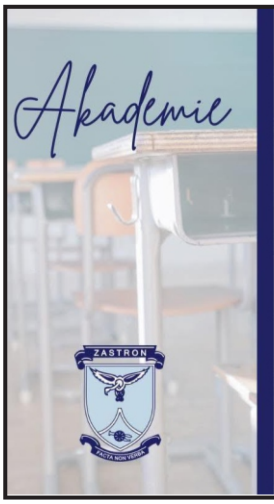
MAGNIFICENT NETBAL

Baie geluk aan Bohlokwa Diphoolo in graad 3 wat deurdring na die distrikskompetisie vir Passage Reading.

Distrikskompetisie

PASSAGE READING

BOHLOKWA DIPHOOLO

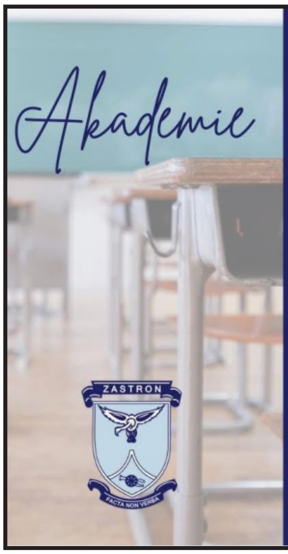


Internasionale Teedag

INTERESSANTE FEITE:

- DIE DAG IS IN 2005 GESTIG.
- DIE DAG IS GESTIG VIR DIE ENORME IMPAK WAT DIT OP DIE EKONOMIE HET.
- TURKYE IS DIE LAND WAAR DIE MEESTE TEE GEDRINK WORD, 95% VAN DIE BEVOLKING DRINK TEE.
- 30,9 MILJOEN SUID-AFRIKANERS DRINK TEE.

21 Mei 2025



Onderwêreld vertoning

DIE GRAAD 12-LEERDERS WOON DIE OPVOERING VAN HUL VOORGESKREWE WERK, ONDERWÊRELD, IN BLOEMFONTEIN BY.

HULLE IS HIER SAAM MET DIE SKRYWER, FANIE VILJOEN.

ZASTRON GEKOMBINEERDE SKOOL NUUS

Laerskool netbal en rugby te Trompies Makietie op 24 Mei.

Hoërskool Netbal teen Oranje op 24 Mei

WE WOULD LIKE TO INVITE ALL SCHOOLS TO PLEASE SHARE THEIR NEWS WITH US!

GRAAG WIL ONS ALLE SKOLE VERSOEK OM HULLE NUUS MET ONS TE DEEL!

MOTIVATION IS KEY

Engen has come up with a great initiative to keep workers feeling motivated and driven by rewarding them through succeeding in different challenges monthly. The challenge is called "One way heroes," and on the site, there is a certain theme for each month. During the month, two certificates can be rewarded for the challenge.
Aliwal Auto decided to reward their certificates to an attendant every two weeks. These certificates, along with a voucher from Engen, help keep the workers motivated and driven to keep up their hard work and good service they are known for.
Congratulations to each attendant who received a certificate so far. Keep up the good work!

The following is a few examples of certificates that as been handed out already:

Always being helpful to management and having a positive attitude towards staff and customers.

Being an excellent example for Engen by having a positive attitude and impressing customers.

Outstanding work ethic and exceptional customer service.

Always having a positive attitude and being energetic at work.

Stepping up at work when you are needed.

Always wearing the correct uniform and looking neat.

Always being kind to customers, co-workers and management.

Letting clients feel at ease with his soft approach and patience.

ENGEN
With us you are Number One

WE WANT YOU!

Are you a service-driven person who wants to get involved in our community, doing good for people in need?

The Rotary Club of Aliwal North could be the place for you!

We are part of an international organization that accepts members of all genders and ages.

Are you interested in becoming a Rotarian?
Join us for a Club meeting:

When: 1st and 3rd Mondays of the month
Where: Aliwal North Golf Club
Time: 18:00

Rotary
Club of Aliwal North

Promo 18 March -29 July 2025

PANTRY CAFE

START YOUR DAY WITH US

15% Discount

15% Discount on any breakfast and coffee at Pantry Café every Monday & Tuesday between 08:00 am - 10:00 am

---

NGK ALIWAL-NOORD

KINDERKRANS

WOENSDAE
15H00-15H45
NGK ALIWAL-NOORD
GR R-7 WELKOM!

"Nothing is impossible, the word itself says 'I'm possible.'"

—AUDREY HEPBURN

BEKOSTIGBARE VRBLYF

Enkel kamer, groot met klein kombuis en ruim badkamer/stort. Water en krag ingesluit, by Sun Down Lodge net buite Aliwal.
Huur R3 500pm.
Verkieslik bejaarde persone.
Veilig en ruim.
Kontak Ilse op 082 4929 352

I-Fix-It

Repairs & Services

Ettienne Venter
066 235 7002

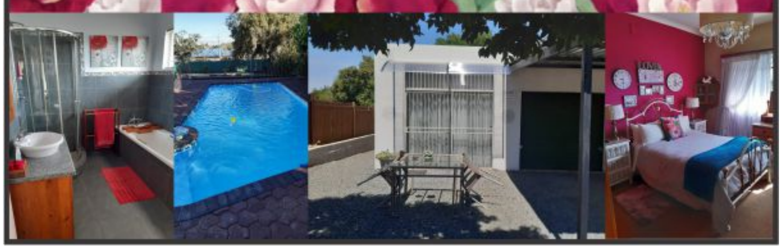
Jong-Volwassene
BYBELSTUDIE

ELKE WOENSDAG
18H00
53A SMITH ST
KOFFIE EN SNACKS WORD BEDIEN

Kontak Niel - 0825226076

@ Peace Accommodation

4 Queen Mary Ave
Aliwal North
Soekie - 082 733 0297



Springs Area Residential Property To Let

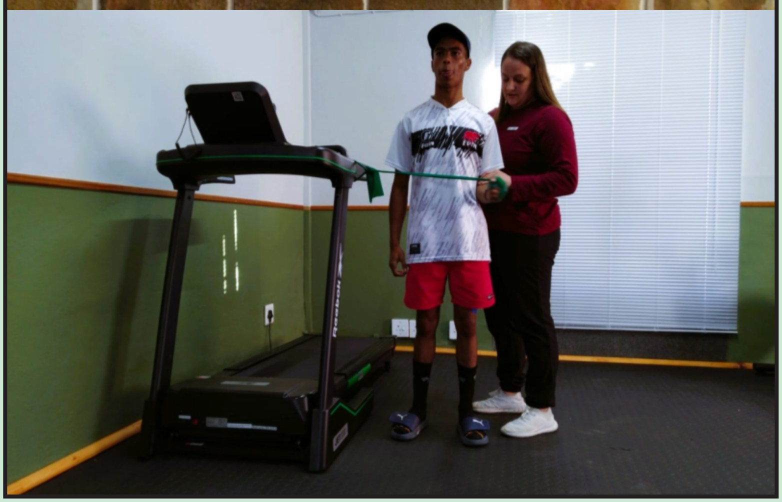
Rooms to let with private bathroom for each room. Bachelors Flat to rent.
For any queries please contact Isandri: 082 065 8405

Town Commercial Properties:
Offices to let in town centre at traffic light - Old Mutual Building - across from Pick n Pay & Dorans Pharmacy.
For any queries please contact:
Pippi: 051 633 2498
Heinrich: 082 762 6548
Office: 051 633 2498

BUSINESS OF THE WEEK

Rachélle Jelinek
BIOKINETICIST

My name is Rachelle Jelinek.
I completed my high school career at Hoërskool Noordheuwel in Krugersdorp. It was there where I learned that hard work is rewarded.
After completing high school, I relocated to Potchefstroom as I was accepted for a degree in Biokinetics at the Northwest University. I completed this degree in 2018 and was accepted at the University of Witwatersrand where I completed my Honours Degree in 2019.
As an empathetic Christian, who loves to make a significant difference in the lives of others, together with my indescribable passion for Biokinetics, I know that I am in the correct profession.
My aim is to make a substantial transformation in people's lives by working closely with them during their rehabilitation process, persevering through their pain and tears, until they have reached their goals. I strive for excellence, god has equipped me with the patience and perseverance to overcome any obstacle. My personal motto is to never give up, together with my positive outlook on life Will inspire others to keep fighting and push through to achieve their goals.
Your health my priority.



WHAT WE ASSIST WITH:

Orthopedic Rehabilitation

focuses on issues of the system - muscles, bones, ligaments and tendons by managing and treating the injuries.

- Ankles
- Neck
- Shoulders
- Back
- Elbows
- Hands
- Hips
- Knees
- Feet

General Wellness & Medical Aid weight-loss programs

Weight Management: Achieving and maintaining a healthy weight involves more than just dieting. Biokineticists can develop customized exercise plans to support weight loss, Muscle Building & more.

- Weight Loss
- General Fitness
- Toning and Definition
- Muscle Endurance
- Muscle Building
- Supervised Training Sessions

Clinical rehabilitation

to address the identification and reduction of risk factors for non-communicable diseases and promote health and performance using exercise and physical activity

- Arthritis
- Osteoporosis
- Diabetes
- Cholesterol
- Renal Failure
- Cancer
- Stroke
- Epilepsy & more.

Sport Injury rehabilitation

assist in the rehabilitation of acute injuries such as sprains and strains that commonly occur in sports, where they provide targeted exercises to promote healing, restore range of motion, and regain strength

- Sport Specific Exercise Prescription
- Specific Testing
- Post-Season Conditioning
- Pre-Season Conditioning
- Sports related Injuries

Hi; Ek is Willem Nel. Ek is 75 jaar oud en moet gaan vir 'n skouervervaning. Omdat my longe baie swak is kan ek nie gaan vir die operasie nie. Ek het by Rachélle begin oefen en dit gaan met my baie beter. Ek het baie minder pyn.

Soos 'n mens ouer word besef 'n mens hoe belangrik gesondheid is en om solank as moontlik onafhanklik te wees sodat jy op jou eie kan funksioneer. Ek het op 'n dag besef my liggaam word baie styf, en ek kon nie meer lekker buk om my skoenvetersvas te maak nie. Ek het ook moeilik begin opstaan en my lae rug het snags gepyn. As ek as vrou nou al op 65 begin kla, hoe gaan ek lyk en beweeg as ek die ouderdom van 80 bereik? Iemand het my die telefoonnommer van Rachélle Jelinek gegee wat 'n gekwalifiseerde biokinetikus is met 'n praktyk in Aliwal. Ek het besluit om haar te bel en my eerste indrukke was baie positief. Rachélle het my eers ge-evalueer. So het ek en Rachélle 'n pad begin stap en ek oefen nou al 'n bietjie meer as 4 maande by haar. Oefeninge word ook aangepas soos ek voder. Ek sien baie uit na oefensessies en dit is vir my baie spesiaal, nie net vir my liggaam nie maar emosioneel baat ek ook baie by die sessies. Dis harde werk en verg self-dissipline en deursettingsvermoë. Vir beste resultate moet die oefeninge ook gereeld by die huis gedoen word. Op hierdie stadium is my lyf al baie sterker en die pyn wat ek in my lae rug gehad het is iets van die verlede. Ek slaap in die nag sonder pyn en dit is ook lekker om by ander te kan hoor dat hul ook 'n verskil kan sien. Die belangrikste is...ek het begin... en het verseker die keuse gemaak om by Rachélle aan te hou solank ek kan. Dankie Rachélle!!! Jy maak beslis 'n verskil in my lewe. - Rouxville

Ek kan met vrymoedigheid sê dat ek deur Rachélle gehelp word na vele rugoperasies waarna ek nie sonder hulp kon loop nie. Na n paar sessies en oefen by die huis kan ek getuig dat my rugspiere aansienlik sterker geword het en ek al meer vir myself kan doen. As n 76 jarige vrou, beveel haar ten sterkste aan vir enige een wat met herstel van operasies of beserings sukkel. Bettie Van Niekerk - Lady Grey

I spent some time in a hospital bed and had great difficulty with walking and balance when I was discharged. After several sessions with Rachélle I was able to walk around without any assistance. I find her extremely skilful and knowledgeable in her field – Male 60 years of age

Nooit sou ek kon raai dat sit en gesels oor 'n beker koffie met Rachélle my dogeter Lee-Aan (11) se lewe so sou verader nie.

Ons sit en gesels en ek sê vir Rachelle sjoe Lee-Aan se swak postuur pla my vreeslik. Rachélle sê toe ek moet Lee-Ann bring vir 'n evaluasie. Binne minute het Rachélle 'n 100% akurate diagnose gemaak. Skoliose of soos mens in plat plein taal sê verkromming van die rugstring. Ek as mamma skrik my half dood want hoe nou gemaak. Rachélle stel my mooi gerus en verduidelik sy gaan dadelik met Lee-Aan begin oefen om haar een kant se rug spiere te rek en in die algemeen ook haar spiere te versterk. Na 'n paar weke se oefen sien ons die verskil sy loop makliker en is meer soepel. Ons het intussen laat x-strale neem en wat Rachélle gesê het die probleem is word bevestig. Lee-Ann se linker is 3cm langer as haar regter been sy het strukturele skoliose. Ons is baie dankbaar dat Rachélle dit so vinnig opgetel het en dadelik begin oefeninge doen het met Lee-Ann. Ons gaan nog 'n ruk lank dit moet volhou om al die spiere sterk te kry wat krom was maar Lee-Aan vorder baie goed.

30 MEI 2025

Die Aliwal Weekblad FREE

HIER VIR DIE GEMEENSKAP / HERE FOR THE COMMUNITY

BUFFELS BEHAAL INDRUKWEKKENDE OORWINNING TEEN DIE WANDERERS

Die Aliwal-Noord Buffels het op Saterdag, 24 Mei 2025, kragte gemeet met die Wanderers, van Colesberg op laasgenoemde se tuisveld. By aankoms het die besoekers dadelik kennis geneem van die netheid en uitstekende voorbereiding van die veld en dit was duidelik dat die tuisspan ernstig was oor die wedstryd.

Jean-Luc Meynhardt het as kaptein opgetree, met Abrie Rossouw as sy onderkaptein. Die wedstryd was alles behalwe maklik, die Wanderers het die eerste punte van die wedstryd aangeteken met 'n strafskop, vroeg in die eerste helfte.

Die Buffels het egter met vasberadenheid gespeel en hul skrum het groot indruk gemaak, met só 'n oorheersing dat hulle die bal vanaf die kwartlyn oor die doellyn gestoot het. Die eerste drie is deur Wessie Odendaal aangeteken, wat dit ook self suksesvol oorgeskop het.

Nog 'n strafskop is aan die Wanderers toe-geken, wat hulle in staat gestel het om nog drie punte by hul totaal te voeg. Met die halftydfluitjie, het die Buffels 'n skrale voorsprong van 07-06 geniet. In die tweede helfte het die Buffels behoorlik begin vlamvat. Jean-Luc het 'n keurige drie gedruk, hoewel die doelskop ongelukkig mis was. Kort daarna het Wessie sy tweede drie van die dag gaan druk, maar ook dié skop het nie die pale gevind nie.

Met onwrikbare toewyding het die Buffels voortgegaan om hul teenstanders onder druk te plaas met uitmuntende verdediging en skrumwerk. Ray Fincham het in die 60ste minuut die veld betree en het vinnig 'n invloed gehad, binne tien minute is daar twee lynbreuke bewerkstellig.

Phillip Lottering het later met 'n briljante aflaai die spel momentum gegee, waarna hy die bal aan Sakkie Kotze oorgedra het vir die laaste drie van die wedstryd. Die Buffels het die wedstryd met 'n oortuigde telling van 22-09 gewen, 'n prestasie wat hulle ook 'n bonuspunt besorg het. Elke speler het uitstekend gevaar, hul karatevaardighede ten volle ten toon gestel en ons sien met opgewondenheid uit na die res van die seisoen!

Die span is trots op hul vertoning en nooi die gemeenskap uit om hulle Saterdag, 31 Mei 2025, om 15:30, op die Hoërskool se A-veld te kom ondersteun in hul volgende wedstryd teen die Stoele van Venterstad.

Dankie aan elkeen vir jul ondersteuning, sien julle langs die veld!

~ Buffel Groete.

Die Buffels hou 'n Bid kring voor hul wedsrtyd.

Die wen span!

ADVERTENSIES EN NUUS : info@aliwalprinters.co.za / 082 099 4940