As we, members of FSWAU, start enjoying the coolness of autumn days, we reflect on a poem by Charlotte Adelsperger which she called "Prayerfully I walk."
"Time alone in an autumn wood I stroll on a mosaic carpet of moist, multicoloured leaves…
Rust, brown, yellow, crimson.
I ponder the deep red patches scattered every step of my way.
Silently they speak of our Saviour's redemptive, sacrificial blood…
blessing each pace on the path of life."

Life in South Africa is not easy at present: we must contend not only with loadshedding but also with crippling price increases. While all this is true, April has been a peaceful, most holy month during which Christians celebrated Passover. During this time, we were once more reminded of our Saviour's sacrificial blood and this fact has made life amongst family and friends a joy and not a burden. (Foto 1 Paasfees)

FSWAU has enjoyed a very busy first quarter of 2023 with all 8 areas presenting their annual conferences. Members and guests were treated to top-class speakers and all the programmes were excellent. Please visit our official website http://www.vvlu.co.za for more information and photo albums.

Die eerste kwartaal is reeds verby en by Vrystaat VLU woeker met ons tema vir die jaar:
Jy is genoeg!
Die Here het my mooi gemaak
Hy het my baie baie mooi gemaak …
Volgens Ps 139 het God ons reeds in die moederskoot gevorm en elkeen uniek gemaak. Hy gebruik geen bloudruk meer as een keer nie. Ons het ons eie indiwidualiteit en persoonlikheid en dit is wat ons uniek en genoeg maak!
Dit is vir ons so belangrik dat elke lid sal weet dat sy genoeg is net soos wat die Here haar geskape het. Almal van ons beskik oor talente en gawes. Ons moet dit ontdek en daarop voortbou.
My wens vir julle wat die Nuusbrief lees, is genoeg:
Genoeg son om elke dag op te helder,
Genoeg donker dat jy die son elke dag sal waardeer.
Genoeg lag om die trane mee af te vee.
Genoeg trane om jou vreugde te vier. Genoeg voorspoed om jou lewe te verryk.
Genoeg liefde om al die haat weg te dryf.
Genoeg geloof om al die beproewings te oorkom!
Lewe so dat ander God se heerskappy in en deur jou lewe sal raaksien.
Want VVLU sê: jy is meer as genoeg!!

'n Hele paar van ons takke het die uitdaging aangegryp om omgeebeertjies te brei of te hekel en dit by skole aan die leerders uit te deel. Virginia VLU tak van area 8 het 700 beertjies gebrei wat gedurende Meimaand aan die kinders uitgedeel gaan word. Toegang by kongres is dan ook omgeebeertjies.(Foto 2 Beertjies)

Hoogtepunte uit die doen en late van die verskillende areas volg:

In **Area 1** het Holfontein, kleinste tak in die area, VVLU se President Gerda Pienaar en Uitvoerende Bestuurslid Elsa Brits ontvang om die toekoms van die tak te bespreek. ‘n Baie gesellige oggend het in ‘n baie goeie oggend verander toe Christa Olivier as voorsitter in Marie Crous se plek verkies is en die taklede planne beraam het om die nuwe jaar met ywer aan te pak. (Foto 3 Lede met Elsa Brits, haar kleindogter Mienke en Gerda Pienaar)

Alphatak het geleer hoe daar na ouer mense omgesien word en het ook “Bottels van hoop” aan ‘n groep werklose jeudiges geskenk. (Foto 4 Uitdeel) Die projek wat nou aangepak word is om slaapsokkies te brei en te skenk waar nodig.

Koppies, ons tak met die meeste lede, is baie innoverend en het op reis gegaan deur die Mosambiek van1991. Die skokkende waarheid van daardie oorlog het hulle diep geraak.

Edenville het besluit dat kursusse deel van elke vergadering moet wees en tydens die Aprilvergadering het Rita-Marie Fourie die ingewikkelde tegniek van “Royal Icing” maklik laat lyk.

Kroonstad bied gereeld ‘n kursus in blomrangskikking aan en het ook ‘n kursus in Stumpwerk o.l.v. Corné Gaspar aangebied.

Steynsrus se Meivergadering gaan oor Borskanker en ook watter buustelyfies die beste vir alle dames is om te dra.

Area 2

Die dames van area 2 se takke is baie entoesiasties om nuwe dinge te leer.
Eeram se dames het ‘n koffie verf dag gehad. Dit was baie lekker dit is soos om met waterverf te verf. Maak die koffie aan in 3 klein bakkies van flou tot sterk om die verskillende skakerings te kry. Dit is iets wat die hele gesin kan doen Daleen Zietsman se dogtertjie het dit saam haar geniet.(Foto 5 met dogtertjie)

Cornelia se dames het ‘n werkswinkel gehad om die lede wat nie kan brei nie te leer brei. Nou gaan almal omgee-beertjies brei en by verskeie organisasies uitdeel.

Frankfort se lede leer om dot- art te doen. Van hul oudste lid wat 94 is tot hul jongste lid het dit baie geniet.

Area 3

Met 'n koppie sop en 'n kardoes vol eetgoed het meer as 200 mense op 20 April 2023 Asrivier VLU se gesellighеid met Lynette Beer as spreker in Hoërskool Witteberg se saal bygewoon.
Lynette, van Seeds of Inspiration, het al 'n paar keer vantevore in Bethlehem opgetree en was weereens ‘n bron van inspirasie

Op 17 Maart het 7 van Kestell se VLU dames op die MSC Orchestra geklim en ‘n fees beleef, op hulle weg na die Portugese eiland. Vir die meeste van ons was dit ‘n eerste op die boot en groot is hy GROOT. Wat ‘n ongelooflike belewenis. Daar is heerlik gekuier, lekkerder as lekker geëet en beslis ‘n drankie of 2 probeer. (Dit het sulke interessante name, mens moes probeer.) Daar was ook elke aand uitstekende teater vertonings. Die weer was ons genadig en die reis ‘n reuse sukses. Beslis die aangenaamste manier om mekaar beter te leer ken.

VLU is waarlik pret (Foto 6 swembad)

Area 4

Ladybrandt hou ‘n interessante vergadering by Biljoni's Bistro waar hulle leer om Maleisiese kerrie te maak. (Foto 7 Demonstrasie)

Area 6

Mielieblom hou ‘n gholfdag op 11 Maart 2023 in Bothaville om fondse in te samel.
Die gholfdag was ‘n groot sukses, daar was baie inskrywings en die dorp het ons fondsinsameling goed ondersteun. Daar was baie pryse gewees wat deur van die borge wat ons gholfdag geborg is: Bayer, Pannar, Omnia, Bothaville Spar, Blommies Bloemiste, Bothaville Vleismark.(Foto 8 Geskenk aan deelnemers)
Port Allen tak hou vergadering in ‘n tuin en leer om “vetvrou” papier maché te doen en beplan sommer hulle konferensie vir 2024! (Foto 8a)

Area 8

Welkomtak is weekliks betrokke by Silver Village, ‘n versorgingsoord vir Alzheimer-pasiënte. Elke Maandag word eenvoudige aktiwiteite van handwerk tot musiekbingo met hulle gedoen. Vrywillige lede is ingedeel en elkeen beplan haar eie aktiwiteit vir die bejaardes. Dit word ook terdeë geniet.
Op 21 April Hennenman die tak se 90e verjaarsdag feestelik gevier. Elize Minnaar, Voorsitter, vertel bietjie van die geskiedenis van die tak. VVLU President, Gerda Pienaar en UB-lid, Annette vd Merwe bring gelukwensboodskappe en ‘n heerlike ete rond die feesvieringe af. (Foto 9 Hennenman). Daar is ‘n hele paar lede wat veertig jaar en meer reeds lid is van die tak.
Ventersburg se taklede het geleer hoe om riffelkartonboksies te maak en vir die volgende vergadering moet hierdie boksies versier word vir kompetisiepunte.
Die dames van Virginia- tak het lekkers gaan uitdeel by Maanblom Jeugsorgsentrum vir Seuns in Virginia.
Tydens Jubileum se eerste vergadering van die jaar, leer hulle om andersoortige beertjies te hekel.

Area 10

Die Area Konferensie te Koffiefontein het lede net weereens laat besef:
Jy is genoeg !
Daar is niemand soos jý in die wêreld nie.
God het daarvoor gesorg.
Jy het presies die hoeveelheid potensiaal, intelegensie en vermoëns wat Hy vir jou beplan het om te hê.
Weet dus, jy is enig in jou soort, jy is uniek.

Elsabè Kotzè, doen takbesoek op Luckhoff.
Sy demonstreer vir die lede hoe maklik dit is om met filodeeg te werk. Verskeie geregte word gedemonstreer nl: baklava, appelstrudel, spanakopita en samoesas.
Sy het ook heerlike versnaperinge saamgebring waaraan daar gesmul word.
Die demonstrasie word baie geniet en ons gaan beslis weer so iets aanbied in die toekoms. (Foto 10 Luckhoff)

Reddersburgtak was in die moeilikheid: slegs 5 lede het oorgebly, met Marie Labuschagne as die enigste oorblywende bestuurslid. Dit is met groot dank aan Marie wat die insig gehad het om ‘n vergadering met VVLU President, Mev Gerda Pienaar en UB-lid, Mev Elsabè Kotzè aan te vra.Na deeglike bespreking en oorweging is besluit dat Reddersburg-tak nie sal ontbind nie. Lena Hagemann sal optree as voorsitter. Sedert hierdie besluit het nog 2 lede aangesluit. Reddersburgtak is gered en gaan volstoom voort.

Area 11

Agnes Oertel (gids) en die beoordelaars wat area 11 tydens die Area konferensie se Gebak en Preservering beoordeel het, nl. Frances van Schalkwyk (VVLU-paneel), Tienie Marais van Bloemfontein en Betsie Deysel van Petrusburg. (Foto 11)
Tienie Marais is ‘n ou staatmaker van VVLU. Sy dien op die VVLU-paneel van 2004 tot 2018 en lewer steeds ‘n waardevolle diens aan die VLU en is veral goud werd as instruktrise by die opleiding van ons lede.
Takke in die area se vergaderings wissel van inligting m.b.t. selfverdediging en die uitvoer van ingewikkelde macramé knope tot hulp aan Sheet metal gestremde projek waar 40 gestremde persone daagliks kos te gee. (Foto 12)

Thus ended the first quarter of 2023 and we, FSWAU, would like to leave you with a goodbye on a lighter note: we give you 7 ways to pamper yourself before winter arrives:

- Grab a hot bath with bubbles and candles.
- Bundle up with a new book and a warm blanket.
- Go to the hair salon and treat yourself to a new hairdo.
- Have your nails done.
- Enjoy your favourite hot drink.
- Rewatch your favourite movie.
- Go shopping!