

DIE HOOFBLAD

CENTURION - LAERSKOLE

VOLUME 1 | NOVEMBER | 2015

BASTA MET BOELIES!

Die afgelope tyd het dit gegons in die media oor afknouery by skole en hoe gemaak as jou kind

die slagoffer of selfs nog meer die Boelie is. En hoe presies hanteer mens die situasie?

Afknouery by skole is 'n werklikheid en dit is spoedig besig om wêreldwyd toe te neem. Soveel huisgesinne word daagliks met hierdie onderwerp gekonfronteer.

Alhoewel dit nie abnormaal is vir kinders om lelik met mekaar te wees nie, hetsy dit ookal van groepsdruk afkomstig is, is dit die manier waarop kinders soms optree. Kinders boelie om verskeie redes. Soms is die boelie self die een wat by die huis of ander plekke afgeknou word. Een van die redes kan ook wees dat die boelie 'n swak selfbeeld het of om hom of haar in beheer te laat voel.

Maak nie saak wat die redes is vir 'n boelie om af te knou nie, dit raak onskuldige kinders wie se selfbeeld en jongmens lewe belemmer word. Alle kinders het die reg op 'n vry en sorgelose lewe en as hierdie onderwerp korrek hanteer word is dit beslis 'n moontlikheid.

Vervolg op bladsy 2

- Praat gereeld met jou kind
- Wees kalm en rustig
- Verkry al die nodige inligting
- Maak 'n afspraak by die skool
- Werk saam met die skool
- Moenie die tekens ignoreer!



In die uitgawe...



Agt TOP vakansie uitstappies!



Wat kinders regtig die Kersfees wil hê



Afriforum - Hou Godsdiens in skole



Is jy son-slim of son verbrand?

MONITOR NET

The first company in South Africa to successfully launch an alarm interactive mobile APP, Monitor Net again take line honours in seeking and developing new technology and implementing those that will keep our customers and their property protected in the most economical and efficient manner possible.

- Receive information regarding crime tendencies, "Look-outs" and Hot Spots.
- Full alarm control - Arm (in any model), disarm, bypass and even reset your alarm system
- Cellphone PANIC - Immediately auto alerts the call centre to your distress and location

- Receive all your alarm activations and alarm status reports.
- Cellphone MEDICAL - Immediately auto alert the EMS to your medical needs and location
- Easily switch lights on and off

Still rated as the security company with the
"Best Value for Money"

0861 117 117
www.monitornet.co.za

DIE HOOFBLAD - Centurion se eerste skole bylaag in Afrikaans

Welkom by die eerste uitgawe van Die Hoofblad. Die Hoofblad is 'n eksklusiewe bylaag wat gesels oor skool aktiwiteite in en om Centurion skole. Ouers en kinders vind ook waardevolle inligting wat betrekking het tot daaglikse gebeure en inligting rondom skole in Afrikaans. Die bylaag word maandeliks by deelnemende skole afgelewer en elke kind ontvang 'n bylaag om huis toe te neem.

Uitgewer & Redakteur

Nelda Steyn - nelda.steyn@diehoofblad.co.za

Advertensie Ontwerp

Idealk - Immie Bezuidenhout
immie@idealk.co.za

Rekening Navrae

rekening@diehoofblad.co.za

Om te adverteer

navrae@diehoofblad.co.za

Maandelikse Sirkulasie - 15 000
Gratis Kopie - Centurion

Die Hoofblad verwelkom enige voorstelle of artikels, maar behou die onbeperkte reg om enige kopie wat ons ontvang te verander. Hierdie publikasie of gedeelte daarvan, mag nie gereproduseer of aangepas word sonder die vooraf toestemming van die uitgewer nie. Ons tref voorsorg om te verseker dat ons artikels en advertensies akkuraat en gebalanseerd is, maar kan nie verantwoordelikheid gehou word vir die verlies of skade wat mag opduik as gevolg van die lees hiervan. Alle kompetisie wat die publikasie publiseer heg Terme & Voorwaardes aan wat verkrybaar is by navrae@diehoofblad.co.za

Vervolg... Basta met Boelies!

Hoe weet ek dat my kind geboelie word?

Daar is baie waarskuwingstekens wat kan aandui dat jou kind geraak word deur afknouery. Om die waarskuwingstekens te erken is die eerste belangrike stap teen afknouery. Nie alle kinders wat geboelie word vra vir hulp nie.

Dit is belangrik om met kinders te praat wat tekens van afknouery toon. Hierdie waarskuwingstekens kan ook verwys na ander kwessies of probleme, soos depressie of dwelmmisbruik. Om met u kind te praat kan help om die kern van die probleem te identifiseer.

Kyk na veranderinge in jou kind. Wees bewus daarvan dat nie alle kinders wat geboelie word tekens toon nie.

Sommige tekens wat kan dui op 'n afknouery probleem is:

- Onverklaarbare beserings
- Verlore of vernietigde klere, boeke, elektroniese toestelle, of juweliersware
- Gereelde hoofpyn of maagpyn, voel heeltyd siek of vervals 'n siekte
- Veranderinge in eetgewoontes
- Slaap moeilik of kry gereelde nagmerries
- Punte wat verswak, geen belangstelling in skoolwerk of wil nie skool toe gaan nie
- Skielike verlies van vriende of vermyding van sosiale aktiwiteite
- Gevoelens van hulpeloosheid, lyk angstig en ly aan lae selfbeeld
- Self-vernietigende gedrag soos hardloop weg van die huis, hulself opsetlik beseer, of praat oor selfmoord

Wat om te doen as jou kind geboelie word

Moet nooit die ouers van die boelie self benader nie, raadpleeg eerder die skool, of die polisie (indien dit buite die skool plaasvind). Ouers vind dikwels aanstoot wanneer hulle slegte dinge oor hul kinders hoor, so dit moet plaasvind in 'n neutrale omgewing. Vermoed om na hul huis te gaan want dit kan as betreding gesien word en jy kan dan in hegtenis geneem word. Die boelie-kind kom dalk uit 'n gebroke huis, gepaard met mishandeling, en dit kan lei dat daar 'n fisiese onderonsie plaasvind.

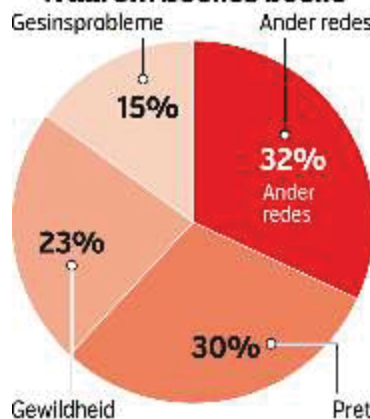


Foto:guardian.co.uk

- Verkry meer inligting oor wat die boelie doen, datums, tye, plekke, gebeure, ens.
- Vind uit of daar ernstige dreigemente was, en as dit betrekking het buite skoolvlak; kontak die polisie.

'n Groter probleem as wat mens mag dink

Waarom boelies boelle



Meer as 1 500 leerlinge van gr. 8 tot gr. 12 in Gauteng het in 2014 aan die navorsing deelgeneem.

Meer as 70% van kinders wat geboelie word, rep geen woord daarvoor nie.



Bron: Grafika24

- Verkry 'n afskrif van die anti-boelie beleid van die skool om te bepaal of die boelie die skool se beleid oortree het.
- Kontak die skool tydens skoolure en maak 'n afspraak om die skoolhoof te sien.
- Verskaf al die besonderhede op 'n kalm manier aan die skool.
- Wanneer jy die skoolhoof ontmoet, vertel jou kind se storie en vra vir hulp.
- Bring die feite en laat jou emosies uit. As jy voel die boelie het die anti-boelie beleid van die skool oortree, noem dit op kalm manier aan die hoof tydens u gesprek.
- Vra of daar iets is waarmee jy kan help om die boelie te stop. Skryf alles wat gesê en ooreengekom is neer.
- Stuur 'n dankie-brief aan die skoolhoof, wat die besonderhede van julle gesprek herhaal asook wat julle ooreengekom het.
- Volg op met jou kind om te sien of die afknouery gestop het, asook met die skoolhoof.
- Indien die teistering voortgaan, dokumenteer dit en kontak die skool weer om op te volg watter prosedures is in plek gestel om dit stop te sit.
- As jou kind gedreig word en sy lewe is in gevaar, kontak onmiddellik die polisie.
- As jou kind gekuber-boelie word, gaan die anti-boelie beleid van die skool na. As dit in die beleid verskyn, rapporteer dit ook aan die skool. Rapporteer dit dadelik aan die polisie, sowel as die Internet-diensverskaffer en die sosiale media webwerf waarop dit plaasvind.
- As die boelie nie stop nie moet jy 'eenvoudig 'n klag by die polisie indien.

Afknouery is 'n probleem wat miljoene kinders van alle ras en afkoms wêreldwyd raak. Sommige kinders is selfs genyg na selfmoord as die enigste alternatief omdat hulle nie behoorlik met die probleem kan deal nie of nie die nodige ondersteuning verkry nie. Almal word deur afknouery geraak. Nie net die kinders wat geboelie word nie, maar die ouers, onderwysers en skole wat daagliks met die probleem te doen kry.

Dis belangrik om te onthou dat boelies kom uit huise, en nie uit skole nie. Dit is jou plug as ouer om jou huis in 'n veilige, liefdevolle hawe vir jou kind te omskep. Ondersteun jou kind in alles wat hy doen en staan saam om afknouery stop te sit!

DEEGHUYS

— PLEASURE FOOD —

Dough
Dough
Dough

Gebak
met
liefde

Bedierf met LIP-LEKKER GEBAK!

Kom maak 'n draai by Deeghuys vir
jou kersinkopies en jou gunsteling gebak.

ELDO SQUARE

WINKEL 9 | ELDO SQUARE | WILLEM BOTHA
RYLAAN, ELDORAGNE | CENTURION
Tel: 012 658 5562 | eldo@deeghuys.co.za

SOUTHDOWNS

WINKEL23A | HOEK VAN JOHN VORSTER &
KAREE STRAAT | IRENE | CENTURION
Tel: 012 665 1983 | sundowns@deeghuys.co.za

**VUL JOU
MANDJIE!**
EN MAAK JOU
VRIESKAS VOL
LEKKERNYE

**WEN
WEER!**
MET DEEGHUYS
& smeg

HOU ONS DOP VIR BESONDERHEDE

Probeer ons
Kaaskoek | Croissants
Cupcakes | Pasteie
Vrugte kerskoek | Pizza
Vetkoeke | Waffels
en vele meer

**VOLG ONS
OP FACEBOOK
VIR GESKENK
IDEES, RESEPT
& PROMOSIES**



Verhit en
Eet



Ontdooi



FTO
Vrieskas Na
Oond

deeghuys.co.za f



Laerskool Rooihuiskraal



WILLOW FEATHER FARM - BOOM PROJEK

Die Rooimiere het gedurende September besoek ontvang van Willow Feather Farm rakende die "Save our Planet – Plant a Tree" inisiatief. Elke Rooimier het 'n Vaderlandswilg-boom ontvang om self te gaan plant! Die boompies is nog jonk en elke Rooimier-gesin kon saam hul nuwe boom plant! Hierdie projek het gefokus op die noodsaaklikheid vir ons as 'n gemeenskap om omgewingsbewus te raak.



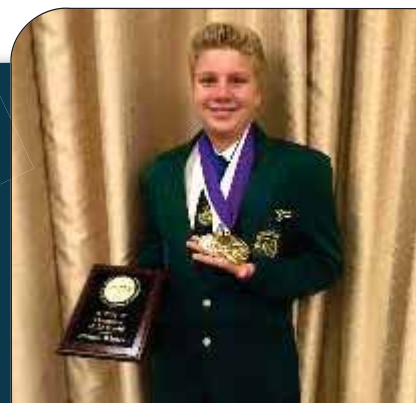
ROOIMIERIE MET LANG ASEMS

Ses van die Rooimiere se landloopatelete het hul skool en hul provinsie onlangs by die Suid-Afrikaanse Kampioenskappe verteenwoordig en uitstekend presteer! Dit was weereens 'n bedrywige en suksesvolle landloopseisoen!

ELKE Rooimier ontvang 'n akademiese meriete toekenning!

ONS ROOIMIERE HET OMTRENT DIE BALLE LAAT Vlieg

Die Rooimiere se dogters krieketspan was onoorwonne tydens die 2015 krieketseisoen en het as ligawenners uit die stryd getree! Terselfdertyd was die O/6 Bev krieketspan ook onoorwonne in al 10 hul wedstryde!



DARIUS JOUBERT HOU DIE ROOIMIERE SE NAAM HOOG IN AMERIKA

Darius Joubert in Graad 7, het onlangs Suid-Afrika gaan verteenwoordig met solo sang by die World Championships of Performing Arts in Long Beach, California. Tydens hierdie geleentheid het hy 'n algehele goue toekenning ontvang, asook twee silwer en twee brons medaljes. Hy het ook sy Gauteng Provinsiale Kleure ontvang van die Gautengse Onderwys Departement.

ROOIHUISKRAAL SE 2015 GHOLFDAG 'N GROOT SUKSES!

Die Rooimiere se jaarlikse gholfdag het onlangs plaasgevind by Dienste Golfklub. Dit was weereens 'n heerlike dag en talle 4-balle het ingeskryf om die geleentheid te ondersteun. Talle borge het deelgeem aan borgskappe vir die dag en die spelers het 'n opwindende dag beleef met gaatjies wat geborg is deur onder meer Makro Centurion, Storex, Spur, Datacentrix, Great Soapbox Fun, McCarthy Toyota, Cupboard Innovations en Evertrade Services. Daar is behoorlik ontspan op die golfbaan en die dag is afgesluit met 'n prysuitdelingsfunksie waartydens elke speler 'n prys ontvang het! Dankie aan elke gholfier vir hul sportmangees en deelname!



ROOIMIERE SE REVUE GROEPE SLUIT DIE JAAR OP 'N HOOGTEPUNT AF!



Die Rooimiere se revue groepe het onlangs die jaar op 'n hoogtepunt afgesluit! Deelname aan die Tshwane Jeugkunsteftes en Kaleidoskoop Revue Kompetisie in die Staatsteater, sowel as die Nasionale Revue Kompetisie in die Vodadome was enkele hoogtepunte! Die Rooimiere het ook uitblink tydens die Centurion Kunsteftes met deelname aan revue, spreekkoor, redenaars, drama, sang en instrumentale items.

MEDICAL AESTHETICS AND WEIGHT LOSS

BOTOX- treatment of wrinkles
& facial creases

BOTOX®
—Cosmetic

FILLERS-to increase volume and
collagen, erase wrinkles and for
fuller lips.

Restylane®
redefining beauty®

MICRONEEDLING (DERMAPEN)-
triggers new collagen with 6000 x more
penetrates serums. For fine lines,
scarring, pigmentation, stretch marks,
dull, dry & sun damaged skin.

**HCG SLIM WEIGHT LOSS
INJECTIONS-** mobilise fat out of fatty
stores with this fat being burned.

TEETH WHITENING



CHRISTMAS SPECIAL

TREATMENT AREA	PRICE-R 65,00 per unit on average
Forehead-horizontal lines	R 800-R 1200
Frown-vertical lines	R 1700
Crows feet	R 1100
Bruxism	R 2200
Hyperhydrosis	R 6000
Eyebrow lift	R 400

* For over 40 units purchased, get a free eyebrow lift.

PRODUCT	PRICES PER VIAL
Restylane or Emervel	R 3200
Restylane recovery cream	R 170
Skin boosters	R 2500

* For every 2 vials purchased get a free lip filler to the value of
up to R1600 or 10 units of botox.

Face R750	Hands R850
Stretch Marks R1000	Neck & decollete R750

*free scan & home micro needling serum with each treatment.

*28 day injections & consultation with 2 weeks assessment for only
R1500.00

R1500.00

RASLOUW LIFESTYLE CENTRE, CENTURION
Telephone Number: 012 656 9105

Opalescence®
tooth whitening system

**SKIN
DOCTORS**
COSMETOLOGICALS

Emervel

PRIORI®
THE ANTI-AGING AUTHORITY



STRICTLY BY APPOINTMENT.
SPECIALS VALID UNTIL CHRISTMAS.

TOP VAKANSIE UITSTAPPES



Johannesburg Planetarium

Met amper 75 000 mense wat die Planetarium jaarliks besoek kan jy beslis nie verkeerd gaan nie .
011 717 1390
www.planetarium.co.za

Vanaf
R27pp



Lakelands Aarbeiplaas

Neem die hele gesin en geniet die tee tuin of 'n piekniek langs die dam of rivier terwyl die jong-span vars aarbeï pluk
012 809 0319 Besoek gerus hul Facebook blad

Gratis
Toegang



Nasionale Dieretuin - Pretoria

'n Wenner vir die hele gesin, beplan sommer 'n piekniek om die kleinspan lank besig hou.
012 339 2700
www.nzgc.ac.za

Minder
as R90pp



Forest Hill Ice Rink

Laat die kinders afkoel in die warm somer weer terwyl jy rustig kan sit en toekyk of jou gunsteling boek benader
012 668 1044
www.theicerink.co.za

Toegang
R60pp



Honeydew Mazes

Maak in sirkels loop groot pret saam met die hele gesin en vind uit of jy nog kan koers hou.
073 795 2174
www.honeydewmazes.co.za

Minder
as R120



Acrobranch - Centurion

Met 4 verskillende tak swaai aktiwiteite is die prettige plesiertjie vir jonk en oud adrenalien verslaafdes
012 940 1972
www.acrobranch.co.za

Vanaf
net R80



The Aerial Cableway

Beleef die skoonheid van die Magaliesberge, Harties en die omgewing vanuit die lug.
072 241 2654
www.hartiescableway.co.za

Vanaf
R115pp



Pretoria Botaniese Tuine

Geniet die warm weer en sien meer as 50% van ons land se boom spesies tesame met 'n piekniek in die vars buitelig
012 843 5000
www.sanbi.org

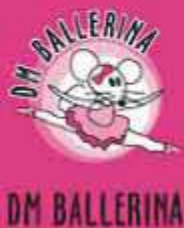
Minder
as R30pp

Dance classes for boys & girls from Gr 000- Gr 7.

MARILKE VAN DER WESTHUIZEN

082 418 4558

centurion@dancemouse.co.za



THE BENEFITS ARE ENORMOUS!

Ouderdom van 3 maande tot 6 jaar.

Retief Laan 218, Lyttelton

012 664 5275

lyttelton@bambikleuters.co.za

www.bambikleuters.co.za

Bambi

Pre-Primêre Skool
Pre-Primary School

Sedert / Since 1961



HENNOPS SE GROOT SPOG!

Laerskool Hennospark



In 'n groot skool soos Laerskool Hennospark, is dit moeilik om as individu uit te staan. Ons jaarlikse Meriete funksie skep 'n platform vir elke kind om net 'n klein bietjie te "shine".



Na 'n jaar van harde werk, senuwees van staal, laat aande, supervroeë oggende en baie geduldige ouers, is daar spesifiek 'n aand geskep om die room van Hennops bietjie te bederf.

2015 se Meriete aand was 'n reuse sukses met verskeie leerders wat op, provinsiale, nasionale sowel as internasionale vlak kon pronk. Van die kleinste, klein Graad 1'tjie tot die besigste Graad 7, was daar hope nuus om aan ons ouers, onderwysers en eregaste oor te dra.

Ons Senior Revue het in 2015 die hele Suid – Afrika in rep en roer gehad. Kompetisies is loshande gewen, en skole het vinnig besef dat ons juffrou Bernise Odendaal, haar span en die oulike seniors, se jare van bloed uit klippe tap nou 'n verandering aan die Revue platform van die toekoms gebring het. Ons wen "Beyond 2000", "Kaleidoscope" in die Staatsteater en die Centurion Kunstefees kompetisies met ons, letterlik, goue kinders. Die Afrika Waka Waka en Impi-liedjies gaan nog vir maande almal ritmies na links en regs laat beweeg! Vir almal wat dink dat leerders nie meer lees nie, Hennops lees! Ons het

by die Radikale Leeskompetisie met 3 Superwenners kon wegloop! Ons het die louere in die Graad 4, 6 en 7 afdelings geneem in die landswye kompetisie. Ons kleinste ou Haasbekkie is net 7 jaar oud en het nogals tweede landswyd in die poësie afdeling gekom.

Die Blougolf spog met 'n meisiekind wat 0/13, die vinnigste in die land in die 100 m is, 'n nasionale 10 e plek in perdry, stoertjies wat goud losstoei by die SA's, die beste 0/11 skaakspeler in Afrika, twee Wiskunde breine wat selfs ons hoof mnr. Raath se breinkrag kan toets, provinsiale swemmers, netbalspelers, krieketspelers, atlete, ernstige Bloubulle en dollas wat 'n bal kan slaan in 'n tawwe Sagteballiga.

Al die vroeë oggende op die tennisbaan, is die Super 12 titel werd. Ons is die Flinkdinkers, met 'n Super 12 titel, sowel as ons fantastiese Super 12 swemwen, vir die vyfde jaar in 'n ry!

By uitsondering, het ons in elke Senior groep ons Dux leerders. Iné Smit wys ons weereens waarom Dawid die wortels begrawe het? In Graad 7 spog sy met 'n gemiddeld van 94.39%.

Dit is ook die kind wat dans, tennis speel, redeneer, sy wen leeskompetisies, speel sagtebal vir Noord-Gauteng, AGN kwalifikasie vir spiesgooi, deel van ons Senior Revue en natuurlik boks sy en speel dromme.

Oud leerders word ook op die aand vereer. Daar is spesiale ere-pennings aan Hennops se eie rolprentsterre en atlete uitgegee. Izel Bezuidenhout wys haar staal in Agent 2000 en die nuwe lokettreffer "Dis ek, Anna". Georic Lomas (akteur en sanger) in "As jy sing" neem ons weg met sy sang en fantastiese spel in "As jy sing", tot reg langs Bobby van Jaarsveld. Ons is verteenwoordig op die sportveld met JW Bell, wat deel is van die Springbok 7's rugbyspan, Pumas en wat pas geteken het by die Leeus. Sowel as Willie Ludick wat as kaptein van die 0/19 SA krieketspan Hennops se vlag hoog laat wapper.

Laaste maar nie minste nie, is ons verteenwoordig in die Robotika wêreld met Ulrich du Preez wat elke Wetenskapklas sal kan laat kook en nog beplan om 'n paar vuurpyle op te stuur na bo!

'n Aand om te onthou, sowaar!

So kweek ons die wenners van more!

Om te kan redeneer oor alledaagse sake is vir enige iemand maklik. Om dit voor 'n gehoor, jou maats, of die hoof te kan doen, is 'n kuns! Vir ons Redenaars-onderwysers is dit so maklik om daardie leerders te kan identifiseer, op te lei en reg aangetrek te hê vir die okkasie. Tog bly die talent om te kan redeneer, veral onvoorbereide praatjies en die spanpraatjies, baie uniek. 'n Verkeerde tema, spanning in 'n groep, of sommer net 'n moeilike beoordelaar op die dag 'n uitdaging en dit kan leerders vinnig onderkry.

By Hennospark het ons 'n unieke formule van probeer, probeer weer en dan weer. Ons glo in positiewe onderskraging, ongelooftlike bystand, onderwysers wat inkoop by leerders, en oefen oefen oefen.

Die skool se redenaars neem landswyd deel aan die Super 12 Redenaars kompetisie, ATKV Redenaars, Radikale Redenaars en Lees kompetisies. Hier het ons al verskeie kere (Nasionale en Provinsiale) wenners en naaswenners gehad. Die onderskeie kategorieë in die Radikale kompetisie gee aan leerders die geleentheid om hul talente te kan openbaar. Ons praat in Afrikaans, Engels, en ook in die Eksperimenteel span-afdeling. Individueel het ons, ons man gestaan en word daar in Engels, Addisioneel en Tweetalige afdeling redeneer. Tussendeur het ons ook aan die Oppie-Tong en Kansvatter kompetisie deelgeneem waar ons leerders al hul staal kon wys.

Weereens kan jou doel gemeet word aan die leerders se reaksie en ook in die terugvoer in die jare na die leerders se laerskooljare: Verskeie hoërskole in Pretoria span ons redenaars in hulle spanne in. Na jare se harde werk skyn hierdie leerders se sterretjies, die HELDERSTE in voorbereide en onvoorbereide toesprake.



"Die Kaalvoet-skool"

32 ÷ 2 = ... 'n Skool met 'n Visie!

Vir eens is die onderwysdepartement, 100de ouers en 'n magdom skole op een blad. Laerskool Hennospark se klein Wiskunde projek, werk!

Daar is lank reeds krewelinge oor Suid – Afrika se akademiese verswakking in Wiskunde en Wetenskap. Hennospark se hoof, mnr. Raath, het hierdie bul sommer reg by die horings gepak.

Bestaande klasse is in twee verdeel. Die Wiskunde departement word oornag die grootste departement in die skool. Ons is ewe skielik terug met hoër Wiskunde gemiddelde, en daar word kwaliteit tyd aan elke leerder verskaf. Ons ouers help ons om hierdie droom te bewaarheid, en Hennospark bied nou in 2016 kleinklas Wiskunde vir die hele Intermediêre fase.

Ons suksesmaatstaf: Ander skole wat in ons spore volg. Hoërskole se reaksie op ons leerders se ongekende Wiskundige kennis, en gelukkige leerders!

Wat kinders vir Kersfees wil hê?

Die Hoofblad het bietjie gaan gesels met kinders in ons skole om uit te vind wat hulle regtig vir die Kersfees wil hê. Is dit nog die top verkoper op die speelgoed rak, of hunker hulle na iets meer na aan hul harte, dit wat dikwels nie 'n plaas se prys kos nie.

Dis nogsteeds van uikers belang dat ons as ouers ons kinders leer wat die regte betekenis van Kersfees is, asook dat Kersfees 'n tyd vir familie en vriende is om mekaar te koester en opreg te waardeer.

Maar kinders bly kinders, en om 'n geskenkie onder die boom op Kersoggend ooptemaak, laat beslis nog elke kinder gesiggie op hemel.

Hier is 'n paar dinge wat van ons kindertjies graag die jaar vir Kersfees wil hê:

'Ek wil graag 'n nuwe fiets hê dan kan ek en my sussie saam fiets ry.' - Luan (6)

'Ek hou van Barbie, met 'n pienk rok en pienk of pers skoene.' - Mia (7)

"Mag ek asseblief 'n foon kry dan kan ek my maaitjies bel - Jaco (10)

'Ek soek graag 'n trampolien met handvatsels en 'n net, en my sussie kan ook maar saam spring' - Kimberley (9)

'Ek hou baie van kersfees en sal baie graag 'n nuwe pop wil kry, met regte doeke' - Megan (6)

'Ek soek baie graag pienk krale wat blink soos my ouma s'n dan sal ek dit dra as ons dorp toe gaan' - Mieke(7)

'Mag ek vra vir 'n lpad met speleijes, en o ja en ek sal graag ook 'n radio wil hê' - Ruan (11)

'My ma sê as ek soet is kan ek miskien 'n nuwe skateboard kry met 'n prentjie van Spiderman, maar net as ek soet is' - Jason (6)

'As ek enige iets mag kry vir Kersfees sal ek asseblief 'n nuwe visstok wil hê, met nuwe lyn en 'n boks om als in te sit, ons gaan kamp as die vakansie weer begin' - Christo (10)

Daar is beslis nog baie meer oulike geskenkies waaraan die maaitjies kon dink. Ons het so paar oulike Kersmarkte en geskenk-idees nageslaan, wat die takie dalk net effens makliker mag maak vir jou die Kersfees!

Irene X-mas Market - besoek gerus hulle webwerf vir al die inligting en datums
www.irenemarket.co.za

Centurion Farm Stall Market - Christmas Evening Market - 5, 12 & 19 Desember
www.centurionfarmmarket.co.za

Kamers vol geskenke - grootste KAMERS in Pretoria nóg die jaar - vanaf 1-6 Des moet dit nie misloop nie! www.kamersvol.co.za

Pretoria Botaniese Tuine Green Xmas Night Mark, Des 3, vanaf 4-9pm
www.sanbi.org

Kyk ook die oulike persoonlike geskenk-idees wat onder aan die blad verskyn. Bestel by **IdeaInk**.
Van persoonlike geskenk plakkers tot T-hempde & Baba se eerste vessie!

Kersfees Canvas Pakket
2 x A3 + 1 x A4 = R650



Persoonlik jou Kersfees plakkers
Pakket: 40 Plakkers @ R150



Persoonlik jou T-Hempde, Baba Vessies en meer!
My eerste Kersfees Vessies @ R110



Immie: 079 886 6295
immie@ideaink.co.za

Groot Formaat Drukkers
Baniere
Magneete
Canvas
Muur Plakkers
Advertensie Borde
Plakkate
Bemarking op:
Kantore / Vensters
Voertuie
T-Hemde





Bederf daardie spesiale
persoon in jou lewe met
'n geskenkbewys vir
glansryke hare die
Kers seisoen!

HAIR BY ZINIA

ONS DOEN BEKOSTIGBARE "BRAZILIAN BLOW WAVES"
EN FANTASTIESE HAAR VERLENGINGS.

@ease Centre, cnr Jean Ave & Gerhard Street, Centurion
Langs News Café

SKAKEL ONS VANDAG: 012 664 7524

COLOURFUL WEDNESDAY & THURSDAY PROMOSIE

KRY 20% AFSLAG OP ALLE KLEURBEHANDELINGE TYDENS
ONS "COLOURFUL WEDNESDAY & THURSDAY" PROMOSIE

Bespreek vandag nog by jou gunsteling stilis

• Woensdae: Zinia, Jan & Kate • Donderdae: Elmarie, Julia & Amanda

Die Hoofblad se TOP keuse vir die maand

Ons is mal oor Centurion en al sy mense,
so daarom deel ons graag met die lesers
wanneer ons 'n TOP plek ontdek

Ocean Basket - Centurion Lifestyle Centre

Met vriendelike diens en bekwame kelners het die
Ocean Basket - Centurion Lifestyle Centre sommer
met die intrapslag ons dadelik beindruk..
Voortdurend was die eienaar en bestuurder te siene
by tafels om seker te maak als is reg en het sommer
self aan die werk gespring as 'n tafel net lyk of daar



dalk 'n leë glas mag wees.
Kos was spoedig en smaaklik
en selfs die kinders is bederf
met 'n klein verrassing.
Dinsdae aande is beslis die
beste tyd om te besoek met
ekstra vermaak om jou aand
nog meer besonders te
maak!



Het jy 'n TOP plek in Centurion ontdek
wat jy graag met die lesers wil deel? Laat
weet ons gerus by wen@diehoofblad.co.za
en staan 'n kans om 'n geskenkbewys ter
waarde van R500 te wen!



U kinders is ons prioriteit

Skolier vervoer - 2016 Registreer nou!

Ons bied 'n veilige en betroubare vervoerdiens
vir skool of buitemuurste aktiwiteite.

• Hoogs opgeleide en ervare bestuurders in uniform.

• Verseker veilige bestuursgedrag deur
voertuig monitering-stelsel.

• Kommunikasie met ouers.

• Weeklikse inspeksie van voertuie en
volledige diensrekord.

Yolanda Booysen

072 879 4905

www.rubixtransfers.co.za

centurion@rubixtransfers.co.za

Maklike Stokkie Frikkadelle



- 2 snye volkoringbrood
- 500 g maalvleis
- 1 eier
- 90 g gerasperde kaas
- 15 ml tamatiesous
- 15 ml blatjang
- 15 ml worcestersous
- hand vol gekapte pietersielie (opsioneel)
- sout en vars gemaalde swartpeper
- sosatiestokkies in die helfte gesny

Week die brood vir sowat 10 minute in koue water.
Druk die oortollige water uit, meng met die res van die
bestanddele en geur met sout en swartpeper.
Vorm klein balletjies in jou hand en druk elkeen
afsonderlik op 'n sosatiestokkie.
Pak op 'n bakplaat en bak vir 15-20 minute teen 200°C.
Laat goed afkoel op die bakplaat.

Bron & Foto - www.watertandresepteviroudenjonk.com
Besook gerus hulle webblad vir meer oulike kos idess

Die Groen Kampioen word groener

Laerskool Wierdapark

Laerskool Wierdapark is in die finale beplanningsfase van 'n graad R-kampus met 'n verskil. Groen tegnologie sal die kampus van elektrisiteit en water voorsien. Sonpanele word geïnstalleer om krag te verskaf en watertanks word aangebring sodat aflooptreënwater benut kan word. Die graad R'e ondersteun die skool se omgewingsvriendelike beleid entoesiasies. Die graad R-konsert van 2015 het dan ook 'n omgewingsvriendelike lewenswyse as tema gehad. Koerantpapier is aangewend vir al die dekor wat tydens die konsert gebruik is en is ook kreatief ingespan vir die kostuums.

Die kampus sal gedurende 2016 in gebruik geneem kan word. Daar is slegs enkele plekke beskikbaar vir voornemende graad R-leerders. Spring dus gou om

deel te word van die Wierie Wenspan!

Laerskool Wierdapark is sedert 2010 aktief betrokke by die herwinning van papier, plastiek, glas en soortgelyke afvalprodukte. Deur die *Wierdas gee Wiele-*

projek word broodknippies herwin vir die aankoop van rolstoele. Oor die afgelope twee jaar is 12 rolstoele aan behoeftige gestremdes geskenk.

Laerskool Wierdapark se hart klop groen!



Wierie-redenaars maak skoonskip in 2015

Laerskool Wierdapark se redenaars het in 2015 groot hoogtepunte beleef. Die skool se gladdebekke het hul staal woord vir woord gewys!

Ons het 'n algehele tweede plek tydens die Super 12 redenaarskompetisie behaal met twee individuele weners en 'n tweede plek vir ons spanredenaars. Met die ATKV-redenaarskompetisie het twee van ons leerders onder die top tien in Noord- Gauteng geëindig. Vir die tweede agtereenvolgende jaar het een van ons leerders deurgedring om ons skool in die Boland by die nasionale kompetisie te verteenwoordig.

Tydens die Kants!vatters kompetisie het ons leerders indrukwekkend in hul onderskeie afdelings presteer deur 'n plek onder die top 5 te behaal.

Die Radikale Redenaarsfees is ook 'n hoogtepunt op ons kalender. Tydens hierdie fees het ons leerders puik presteer. Ons het drie derde plekke en een vierde plek by die Gautengfinaal behaal. Drie van ons leerders

het aan die nasionale finaal deelgeneem. Daar klap hul tonge 'n eerste en 'n tweede plek los! Ons spanredenaars tree as nasionale weners uit die tongestryd.

Ons kyk terug na 'n geseënde, suksesvolle jaar en kan met dankbaarheid sê dat Wierdapark 'n skool is wat groot geleenthede en moontlikhede bied. Ons groei jaarliks in prestasie en geleenthede.

Hierdie redenaarspan wys hul staal deur in Oktober die nasionale spanredenaars se graad 6-afdeling te wen.



Vlnr: Me. Therine Jacobs (afgryter in samewerking met Issie Venter), Jade de Jongh, Anchen du Plessis, Liné Crafford, Christiaan Roux en me. Madi Hugo (redenaarsorganiseerder)



Christiaan Roux wen die Radikale Redenaarsfees op nasionale vlak (Afrikaans moedertaal graad 6). Hy wen in Maart vanjaar die Super 12-kompetisie (graad 6) en word ook aangewys as beste redenaar tydens die Centurion Kunstefees.

Carla Hugo wen die Radikale Redenaarsfees op nasionale vlak (Vermaaklikheidstoespraak graad 5). Sy wen in Maart vanjaar die Super 12-kompetisie (graad 5). Sy eindig tweede in die Kants!vatters se onvoorbereide en voorbereide afdelings vir graad 5.



WILLEM
072 607 4051

JANTIE
072 139 1092



FOR ANY BIG OR SMALL STEELJOB: STRUCTURAL STEEL • CLEARVU INVISIBLE WALL
STAINLESS STEEL • CAR PORTS • ANY TYPE GATES • SECURITY GATES & DOORS • BURGLAR PROOFING

WJ STEELWORKS

www.wjsteelworks.com

FOR THE BEST QUALITY WORKMANSHIP GAURANTEED

AfriForum doen bewusmaking vir die behoud van Godsdien in skole



**Hou
GOD
in skole**

*SMS jou
naam en
FIETS na
38315
en skenk R10
om te help*

Ses Afrikaanse skole word tans voor die hof gedaag in 'n poging om skole te verbied om godsdien te beoefen.

Sou die hofaansoek slaag, sal dit negatiewe gevolge vir alle skole se godsdienbeleid inhou. AfriForum help die skole om te veg vir die behoud van godsdien en het reeds meer as R2 miljoen aan regs-kostes bygedra, maar die stryd is nog nie verby nie en ons moet soveel moontlik doen om te wys hoe belangrik die behoud van godsdien in skole vir ons is.

As deel van AfriForum se veldtog vir die behoud van godsdien in skole het ons al twee baie suksesvolle projekte hierdie jaar aangepak.

AfriForum, Hykie Berg en Laerskool Jacobsdal het 'n staptoer in die Drakensberge onderneem en Ds. Henk Stavast het vir 11 weke lank 6000Km afgelê en meer as 100 dorpe besoek vir bewusmaking rondom hierdie saak.

Ons derde projek pak ons nou weer saam met Ds. Henk Stavast van die Gereformeerde Kerk Totiusdal aan en vat nou ons fiets projek verder deur aan te hou trap vir godsdien in skole en laerskole reg oor die land!

Kyk uit vir Ds. Henk Stavast wat jou skool gaan besoek en help hom om nog duisende kilometers in te samel vir godsdien en Christenskap in ons skole.

Ouers of Onderwysers wat graag wil hê Ds. Henk moet jou skool kom besoek kan gerus 'n e-pos stuur na fietstoer@gmail.com.

Jy kan ook die hofsaak steun deur jou naam en FIETS na 38315 en R10 te skenk.

AfriForum, Hykie Berg en Laerskool Jacobsdal
STAP TOER IN DIE DRakensBERGE



Ons gaan kilometers versamel ter behoud
VAN GODSDIEN IN SKOLE



Is jy son-slim, of gaan jy meer as net jou vingers verbrand?

Na afloop van die onlangse hittegolf en die vakansie om die draai het Die Hoofblad met **Annatjie Kotzé van Paula's Choice - Suid-Afrika** gaan gesels om uit te vind hoe om jouself teen die son te beskerm. En is ons kinders voorwaar beskerm teen die son wanneer hulle daaglik blootgestel word op die speelgrond.

Hoe om Sonbrand te voorkom die vakansie!

Dis 'n feit dat niks 'n vakansie en buitelig pret so kan bederf soos sonbrand nie! Niemand wil die gevoel ervaar van 'n pynvolle stywe vel sowel as die onooglike vervelling wat na die tyd kom nie. Maar die gevaarlikste tekens van sonbrand wat soveel mense ignoreer is beslis die vel skade wat daarmee gepaard gaan. Jaar na jaar, somer na somer kry nog steeds soveel mense van alle rasse verskillende grades van sonbrand. "Dis baie sleg vir jou vel en veroorsaak soms permanente skade, maar met bietjie beplanning en die regte voorkoming kan enige iemand met 'n geruste hart hul tydjie in die son geniet sonder om jou pret in die buitelig te bederf" sê Annatjie

Hoekom kry ek sonbrand?

Sonbrand mag dalk vir party mense nie 'n belangrike kwessie wees nie, maar die feit is dat sonbrand eintlik direkte bestraling is deur die son se UVB-strale wat die vel se oppervlakte penetreer. Die son se UVB-strale beskadig die DNA van jou vel se selle, wat veroorsaak dat die selle muteer en hul letterlik self vernietig. Dit veroorsaak die vrystelling van inflammatoriese middels in die vel, genaamd sitokiene, wat die rooi, swelling, digtheid en pyn veroorsaak wat ons almal ken as sonbrand.

Ons hoor dikwels van mense wat steeds sonbrand op doen ten spyte van die feit dat hulle sonskerm aanwend. Annatjie verduidelik dat dit gebeur omdat baie mense nie weet hoe om sonskerm aan te wend asook hoeveel sonskerm genoeg is nie. "Jy kan nie net sonskerm opsit en dan heeldag in die son verkeer of sonder enige skaduwee wees nie." sê sy.

Baie faktore dra by tot die risiko van sonbrand, insluitend 'n geografiese ligging (dit is baie makliker om 'n sonbrand in Australië of Arizona te kry as in die noorde van Kanada of Rusland), velkleur, die aard van die sonskerm wat jy gebruik, hoeveel jy aanwend, hoe dikwels jy aanwend of jy

heraanwend, die tyd van die dag, en selfs sekere medikasie wat jy inneem. Annatjie reken dat hoe meer jy weet oor die risiko faktore wat bydra tot sonbrand en hoe om sonbrand te behandel, hoe beter sal jy in staat te wees om sonbrand te verhoed asook jou familie son veilig te hou.

Sonbrand kan met enigiemand gebeur, ongeag etnisiteit of velkleur. Maak nie saak hoeveel pigmentasie jou vel het nie, jy moet 'n sonskerm met 'n SPF van 15 of meer (groter is beter) op 'n daaglikse basis aanwend om son skade te vermy, selfs wanneer die son nie skyn nie. (UV strale kan sonbrand veroorsaak selfs op bewolkte dae - son skade gaan oor die daglig en nie net wanneer die son sigbaar is nie).

Hoe om sonbrand te vermy

Om sonbrand te vermy, vra jouself die volgende vrae voor jy of jou familie die buitelig aandurf:

- Het jy die vervaldatum op jou sonskerm nagegaan?
- Weet jy hoeveel sonskerm om aan te wend voordat jy na buite gaan, en hoe dikwels moet jy heraanwend?
- Vermy jy die son gedurende spitsstye (tipies tussen 10:00 v.m. – 2:00 n.m.)?
- Vertrou jy slegs net op sonskerm wat jy aanwend, of dra jy beskermende klere, 'n hoed en 'n sonbril?
- Soek jy gereeld skadu om uit die direkte sonlig uit te bly?

Wetende die antwoorde op hierdie vrae, sowel as die implementering daarvan, is dit beslis die uitweg om daardie sonnige dae te geniet sonder om jou vel te beskadig.

Het jy geweet alle Sonskermmiddels het 'n vervel datum?

Sonskermmiddels hou nie vir ewig nie! Die meeste gerespekteerde handelsmerke het 'n vervaldatum op die etiket, maar 'n goeie reël is om enige sonskerm wat 'n jaar oud is weg te gooi. Dit is veral belangrik indien die

sonskerm reeds oop gemaak of blootgestel aan hitte of lig was, van kant te maak, want dit verminder sy doeltreffendheid. "Ja! sê Annatjie, dit beteken ook dat sonskerm wat die hele somer in 'n warm motor lê 'n slegte idee is."

Maar hoeveel sonskerm is dan genoeg?

Baie mense wonder hoeveel sonskerm om aan te wend. "Wend 'n goeie aantal aan" word beklemtoon, maar hoeveel sonskerm is dan werklik 'n goeie aantal? Die regte hoeveelheid is ongeveer ¼ teelepel vir die gesig en dieselfde hoeveelheid vir die nek, volgens die algemene aanbeveling van dokters. Dit is belangrik om sonskerm aan te wend op enige areas van die vel wat nie deur klere beskerm word nie. Op die dae wanneer jy meer as gewoonlik vel aan die son bloot stel (dink baaikostuum), moet jy ten minste 30ml (twee vol eetlepels) sonskerm van kop tot tone aanwend. Algemene areas wat mense gewoonlik mis wanneer hulle sonskerm aanwend is die bokant van die ore, agterkant van die hande, sowel as die bokant van die voete. Heraanwend van sonskerm elke 2 ure is 'n goeie riglyn vir lang ure in die buitelig, want sonskerm wat gevryf of afgewas word kan jou nie beskerm nie, verduidelik Annatjie. Met behulp van 'n waterbestande sonskerm, kan dit jou langer hou as jy sweet of swem, maar jy moet nog steeds heraanwend, veral as jy 'n handdoek gebruik om af te droog.

As jy erg sweet, jou hande was, swem, of nat word, moet jy jou water-bestande sonskerm heraanwend binne elke 40 minute, ongeag van die SPF-nommer op die produk. As dit gemerk is "baie water bestand" kry jy ongeveer 80 minute van son beskerming, terwyl sweet of swem.

Besoek gerus hulle webwerf by www.paulaschoice.co.za vir meer inligting oor SPF-produkte.



Wenk : Vermy om jou voete in die sand te begrawe, want die sand skuur letterlik die sonskerm van jou voete af!

Bestel aanlyn & kry **15%** afslag op alle SPF produkte

Koepon Kode: **HOOFBLAD2015**

www.paulaschoice.co.za

PAULA'S CHOICE
SKINCARE

Om te adverteer of jou storie met ons te deel kontak ons gerus by
Navrae@diehoofblad.co.za

Beperkte
spasie beskikbaar