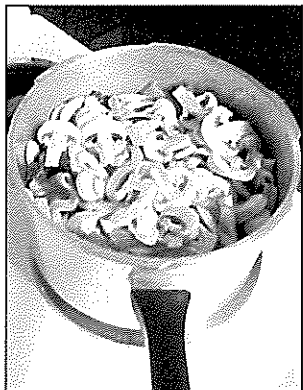
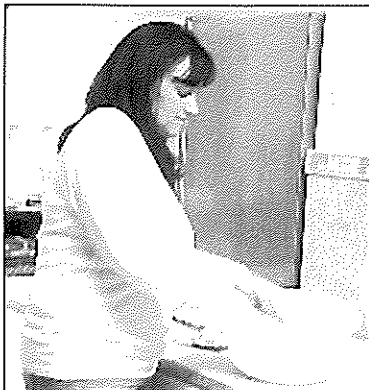




Andrea Hattingh en Adri van Wyk van Fleur de Lis.

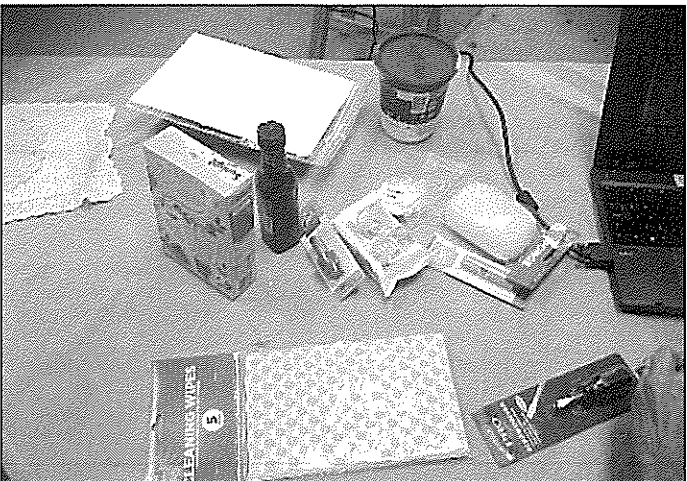


Zeldia gee 'n demonstrasie om 'n heerlike Spinasiertert te maak wat gebruik word as 'n bygereg by braaivleis.

Andria – Fleur-de-Listak

## Fleur de Lis hoor meer oor Sappi

Elsabe Coetzee is die gasspreker wat ons vertel waaroor Sappi gaan. Sappi raak jou lewe elke dag aan deur middel van hierdie produkte, omdat hul die boom se vesel gebruik vir al hierdie produkte. Natuurlike produkte wat sellulose bevat. Elsabe nooi almal uit om Sappi se vriend te word op Facebook.



## Fleur-de-lis leer die waarde van musiekterapie

Petra Jerling se lewensdroom om musiekterapie te doen met mense wat dit regtig nodig het, word bewaarheid toe sy aangestel word as gekwalifiseerde musiekterapeut. Sy is die enigste musiekterapeut in Mpumalanga. Sy begin deur vir ons te verduidelik wat die term musiekterapie is. Dit behels die professionele gebruik van musiek en sy elemente bv. ritme, melodie en beweging om 'n nie-musiekale doel te bereik. Medisyne word nie voorgeskryf nie en die fokus is op POTENSIAAL eerder as op die PROBLEEM. Om hierdie rede is die proses soms lank, maar dit is beslis die moeite werd.

Die vraag word aan die dames gestel waarom hulle dink dat juis musiekterapie sal help. Musiek spreek tot alle mense van alle kulture, agtergronde en ouderdomme. Dit raak ons op alle vlakke: psigologies, neurologies, fisiologies, emosioneel, geestelik en sosiaal. Dit is 'n veilige ingrypmetode wat nie verbale of musikale vaardighede vereis nie en mense met fisiese of emosionele omstandighede kan daardeur baat vind, al is dit net vir verbetering van lewenskwaliteit. Hoewel dit in Suid-Afrika maar sowat 15 jaar lank as gesondheidsprofessie erken word, is dit so oud soos die Bybel (dink maar aan Saul en Dawid).

Elke dame het die geleentheid gekry om vir haar 'n interessante musiekinstrument te kies. Ons moes uitvind watter geluide die instrument kan maak en ook sê waarom ons juis die spesifieke een gekies het. Daar was soveel vreemdes, wat dit juis interessant gemaak het. Musiekterapie kan aangewend word om klein- en groot motoriese vaardighede te ontwikkel deur instrument-hantering en beweging, dit kan fokus en konsentrasie aanhelp op 'n speelse manier. Ons het met mekaar "gesels" deur die verkillende geluide wat elkeen se instrument kon maak! Dit is 'n unieke manier om emosies uit te druk deur skeppend te werk en kan selfvertroue en sosiale vaardighede verbeter. Musiekterapie is 'n onverbeterlike terapie wat kan help om ná verlies en trauma te herstel deur beluistering en emosionele uitdrukking. Die voorbeelde van suksesstories wat Petra met pasiënte gehad het, het baie van die dames diep geraak.

Verskeie metodes word in musiekterapie praktyke toegepas. Die oudste hiervan is skeppende of kreatiewe musiekterapie waar hoofsaaklik geïmproviseer word. GIM ('n Akroniem vir Guided Imaginary and Music) word gebruik in emosionele musiekterapie waar beluistering en kuns die belangrikste is. Analitiese musiekterapie kan enige van bogenoemde insluit maar daarna vind analise deur die kliënt self plaas. Gedragsterapie is geskik vir jong kinders wat sukkel met swak gewoontes of wat gedragsprobleme ervaar. Hier vertel sy van 'n oulike liedjie wat die kind self opmaak en dan moet sing sodat hy sy tande moet reg borsel. Laastens kan musiekterapie aangepas word om in 'n mediese omgewing bv. 'n hospitaal gebruik te word of ook 'n spesifieke gemeenskap soos 'n ouetehuis of kliniek.

Musiekterapeute in Suid Afrika is onderworpe aan streng keuring en moet 'n sielkunde en musiek agtergrond hê alvorens hulle tot die M-graad toegelaat word. Indien enige persoon hierdie relatief



Debbie Visser bedank Petra Jerling musiekterapeut.

jong terapie oorweeg, sal hulle in goeie hande wees. Dis geskik vir oud en jonk en word aangebied vir individue, pare of groepe.

Petra het met haar positiewe lewensbeskouing en passie vir haar werk 'n nuwe wêreld vir ons oopgemaak.

Adri van Wyk – Fleur-de-Lis aandtak