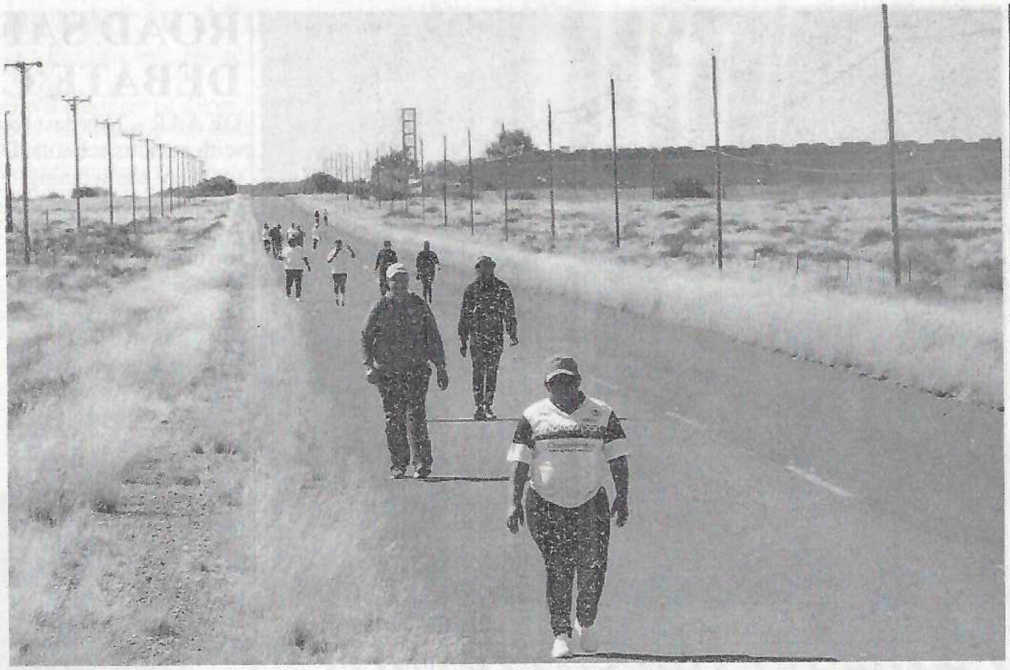
l Colourful ːxtravaganza: ːelebrating Casual)ay with Team Spirit

E AAR – In a burst of colours and camaraderie, e Department of Defence Ammunition Depot ıd School of Munitions celebrated Casual day ı the 1st of September like never before. The ʼent brought together colleagues, friends, and mily to revel in a day filled with laughter, ımes, and friendly competition. Divided into ree spirited teams – the Red, Black, and White ams – everyone in attendance was geared up r a day of unforgettable fun.

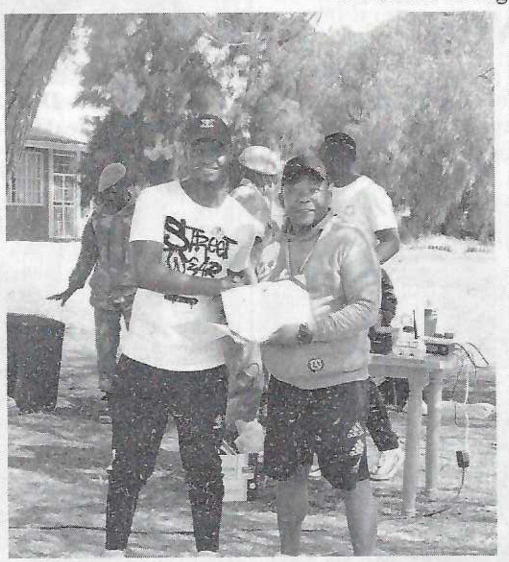
The casual day festivities kicked off with a 6 m walk, promoting not just fitness but also am unity. Participants donned their team olors with pride, showcasing their team spirit ıd enthusiasm. The path echoed with cheerful ıatter as colleagues strolled side by side, aking the walk feel like a leisurely promenade. owever, it was the competitive spirit that truly ıone in events like tug of war, where teams rained their muscles and tested their teamwork the limit. The penalty shootout and netball ıootout brought out the sharpshooters among e crowd, as everyone watched in suspense to e who would clinch victory.

For those who preferred a more lighthearted ıallenge, the egg run was a hilarious spectacle. alancing eggs on spoons, participants ıvigated a course filled with obstacles, trying ıeir best to keep their eggs intact – and often ıiling spectacularly, which only added to the ın. But the festivities weren't just about hysical prowess. Memory games challenged articipants' mental acuity, and laughter echoed s people tried to recall the most obscure details. was a delightful test of wit and memory that ad everyone in splits.

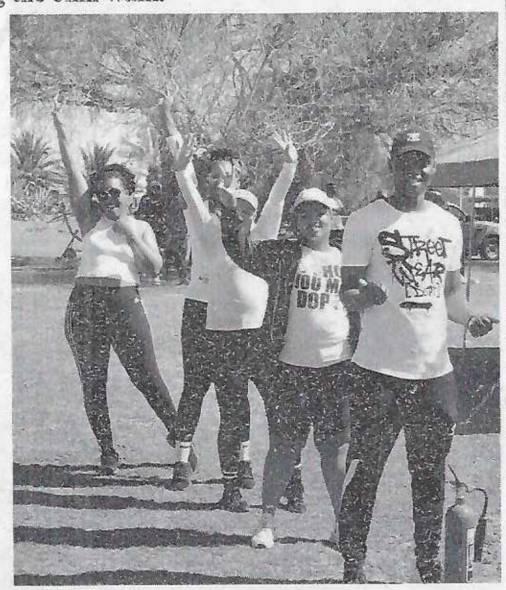
As the day progressed, the atmosphere was lectric with anticipation. The culmination came ʼhen the White Team emerged as the overall hampions, proudly taking home the coveted ertificate. Their victory was a testament to their eamwork, sportsmanship, and determination to xcel in every challenge thrown their way. ʼhroughout the event, the unity and camaraderie mong the participants were palpable. The heering, the high-fives, and the supportive heers transcended team boundaries, mphasizing the true spirit of togetherness that



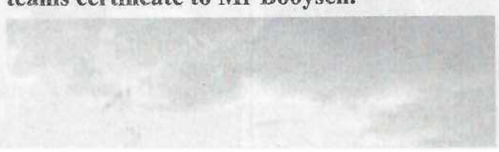
Members doing the 6km walk.



Captain Majola handing over the winning teams certificate to Mr Booysen.



Members from the white team.



INTERNASIONALE FASA DAG

WANNEER 'n mens daaglikse met openbare gesondheidsuitdagings soos Fetale Alkohol Spektrum Afwykings (FASA) te doen het, is dit te verstane dat die omvang van die probleem in Suid-Afrika oorweldigend kan raak. Die voor-die-handliggende reaksie is om probleem-gefokusd te raak. FASA wek ongetwyfeld groot internasionale kommer, maar die probleem in Suid-Afrika is fenomenaal en het 'n reuse impak op gesinne, gemeenskappe en ons land.

Die eerste Internasionale FASA dag is op 9 September 1999 herdenk. In Suid-Afrika het 9 deelnemers in Kaapstad vergader, gretig om te help, gewillig om die voorkomingsboodskap uit te dra en om sodoende FASA te help voorkom. Oor die jare het regeringsdepartmente, NGO's en gemeenskapsorganisasies reeds beduidende veranderinge in sommige gemeenskappe teweeggebring. Ten spyte hiervan is ons intens bewus van die gebrek aan dienste en ondersteuning vir diegene wat met FASA leef, hul families en die ondersteuning wat benodig word.

Die eerste gemeenskapsnavorsing in Suid-Afrika is in 1997 deur die Stigting vir Alkoholverwante Navorsing (FARR/Foundation for Alcohol Related Research) gedoen. Op hierdie stadium was FASA 'n totaal onbekende toestand in ons land. Sedert die stigting van FARR (1997) het die organisasie, en 'n handvol ander NGO's en vrywilligers hulle beywer om die publiek bewus te maak van die gevare van voorgeboortelike alkoholgebruik en FASA. Die werklikheid is egter dat daar steeds soveel is om te doen, menige gemeenskapslede het steeds nie toegang tot inligting, dienste en ondersteuning nie.

Vanjaar, met die 26ste herdenking van Internasionale FASA dag, wil ons die publiek aanmoedig om individue wat reeds aangetas is deur FASA en hul familielede te ondersteun en om terselfdertyd te help om hul eie gesinne, familielede en vriende te beskerm teen die moontlike geboorte van nog kinders met FASA.

Suid-Afrika het by verre die hoogste FASA voorkomssyfer in die wêreld. Die Wêreldgesondheidsorganisie beraam dat die internasionale

e event aimed to promote. At the end of the ay, tired but exhilarated, participants left with earts full of memories and smiles that would nger for days to come. The Department of efence Ammunition Depot and School of Iunitions had not just celebrated Casual Day; ey had celebrated their unity, their diversity, d their unwavering spirit as a team.

In a world often filled with the rigors of duty, was heartwarming to witness a day where fun, ughter, and friendly competition took center age. The Casual Day celebration was a esounding success, leaving everyone eagerly waiting the next opportunity to come together d create more cherished memories. *Article nd pictures by Department Of Defence mmunition Depot and School of Munition orporate Communication LCpl T. Mashishi.*

Members from the black team.

Members from the red team.

FASA koers minder as 1% is. In SuidAfrika, gebasseer op navorsing gedoen deur FARR, is die voorkomssyfers so hoog soos 28% (282/1000) in sommige Noord-Kaapse gemeenskappe en 31% (310/1000) in sommige Wes-Kaapse gemeenskappe (FASER-SA).

FASA word veroorsaak deur voorgeboortelike alkoholblootstelling. Die alkohol het 'n teratogeniese ('giftige') effek op die ontwikkelende selle van die ongebore baba (fetus) en kan lei tot orgaanskade, soos breinskade, wat presenteer as lewenslange leer- en gedragsprobleme. Hierdie skade word soms eers duidelik wanneer die kind skoolgaande ouderdom bereik. In Suid-Afrika is FASA gevolglik een van die grootste oorsake van vroeë skoolverlating. Die FASA-voorkomingsboodskap is dus "dit is nie veilig om alkohol enige tyd tydens swangerskap te gebruik nie". Selfs klein hoeveelhede alkohol het die potensiaal om skade te veroorsaak.

Om die boodskap uit te dra en FASA te voorkom, het FARR sedert 1997 'n totaal van 18 FASA Voorkomsstudies in die Vrystaat, Gauteng, asook die Wes-, Noord- en Oos-Kaapprovinsies voltooi. FARR het tans 13 gemeenskapsprojeksentra in die Vrystaat, Wes-, Noord- en Oos-Kaapprovinsies en die FARR Opleidingsakademie bied opleiding oor die hele Suid-Afrika aan. Ten einde hierdie ernstige toestand aan te spreek, betrek FARR die hele gemeenskap in so 'n projekarea.

4Navorsingsbevindinge word gebruik om uitkomsgebasseerde programme soos die Gesonde Moeder Gesonde Baba© Program aan te bied, waar swanger vroue ondersteun word om gesonder en alkoholvrye swangerskappe en babas te hê. Gemeenskapsbasseerderprogramme vir voorskoolse kinders en hul moeders, leerders met leeruitdagings, ondersteuningsprogramme vir adolessente en ouer persone, as primêre versorgers van klein kinders, word ook aangebied. Opleiding aan professionele persone, soos gesondheidspersoneel, onderwysers, maatskaplike werkers, ens., werksaam in die projekareas fasiliteer voortgesette dienslewering. Die hoofdoelwitte van hierdie inisiatiewe is om meer kennis rakende die skade wat alkohol kan aanrig, en die aanleer van vaardighede om die veelvuldige probleme veroorsaak deur alkoholmisbruik, in gemeenskappe te kan aanspreek. Dit is noodsaaklik om die FASA voorkomingsboodskap gereeld met soveel as moontlik mense te deel. Natuurlik word die blaam van alkoholgebruik op die skouers van swanger vroue geplaas, maar dit misken die verantwoordelikheid van die vader van die ongebore kind, haar familie en vriende wat haar behoort te ondersteun om 'n alkoholvrye swangerskap te hê. Ons moet die besef dat Suid-Afrikaners van die hoogste alkoholgebruikers in Afrika en die res van die wêreld is. Kinders so jonk soos 8 jaar is reeds gereelde alkoholgebruikers en tienerswangerskappe met moeders so jonk as 14-jaar is nie ongewoon nie. Ons moet onsself vra of ons werklik genoeg doen om die probleem te help voorkom. "Sê net nee" klink dalk na 'n maklike antwoord, maar vir iemand wat middelmisbruik, geslagsgeweld, werkloosheid, armoede en meer, in die gesig staar, is dit beslis nie maklik nie. Dit ignoreer ook die werklikheid van so baie mans en vroue, insluitend swanger vroue, wat probeer om net deur die dag te kom (te "cope") deur alkohol as 'n vorm van selfmedikasie te gebruik. Sodoende poog hulle om onverwerkte trauma, geestesongesteldheid en toksiese stress te probeer hanteer. Gegewe die erns van die FASA probleem in Suid-Afrika en die effek daarvan op die lewens van individue, families en ons land, is dit gebiedende noodsaaklik dat ons alles in ons vermoëns doen om meer mense bewus te maak van die toestand. Ons doen dus 'n beroep op almal om die voorkomingsboodskap van "dit is nie veilig om alkohol enige tyd tydens swangerskap te gebruik nie" wyd en syd te deel. Hierdie is nie net 'n boodskap vir Internasionale FASA dag nie, maar ons moet deurentyd swanger vroue in ons familie en vriendekringe hieraan herinner en hulle ondesteun om alkoholvrye swangerskappe te hê.

Vanjaar, op 9 September, beywer jouself om hierdie bewusmakingsboodskap uit te dra en om moeders-in-wording die nodige ondersteuning te gee. Toon begrip vir hulle uitdagings, en ondersteun hulle, dit is hoe almal kan bydra om die skade van alkohol te verminder.

DOORSTEP
Dinners
R65 PER PORSIE
Droes:
083 446 8867
ONS LEWER AF!
Gewone "Home Cooked" maaltye
Plaas u bestelling teen 11:00 die oggend, Maandag tot Vrydag!
Ons bring dit na u "Doorstep" tussen 16:00 en 18:00 elke dag!

e event aimed to promote. At the end of the ay, tired but exhilarated, participants left with earts full of memories and smiles that would nger for days to come. The Department of efence Ammunition Depot and School of Iunitions had not just celebrated Casual Day; ey had celebrated their unity, their diversity, d their unwavering spirit as a team.

In a world often filled with the rigors of duty, was heartwarming to witness a day where fun, ughter, and friendly competition took center age. The Casual Day celebration was a esounding success, leaving everyone eagerly waiting the next opportunity to come together nd create more cherished memories. *Article nd pictures by Department Of Defence mmunition Depot and School of Munition orporate Communication LCpl T. Mashishi.*

Members from the black team.

Members from the red team.

FASA koers minder as 1% is. In SuidAfrika, gebasseer op navorsing gedoen deur FARR, is die voorkomssyfers so hoog soos 28% (282/1000) in sommige Noord-Kaapse gemeenskappe en 31% (310/1000) in sommige Wes-Kaapse gemeenskappe (FASER-SA).

FASA word veroorsaak deur voorgeboortelike alkoholblootstelling. Die alkohol het 'n teratogeniese ('giftige') effek op die ontwikkelende selle van die ongebore baba (fetus) en kan lei tot orgaanskade, soos breinskade, wat presenteer as lewenslange leer- en gedragsprobleme. Hierdie skade word soms eers duidelik wanneer die kind skoolgaande ouderdom bereik. In Suid-Afrika is FASA gevolglik een van die grootste oorsake van vroeë skoolverlating. Die FASA-voorkomingsboodskap is dus "dit is nie veilig om alkohol enige tyd tydens swangerskap te gebruik nie". Selfs klein hoeveelhede alkohol het die potensiaal om skade te veroorsaak.

Om die boodskap uit te dra en FASA te voorkom, het FARR sedert 1997 'n totaal van 18 FASA Voorkomsstudies in die Vrystaat, Gauteng, asook die Wes-, Noord- en Oos-Kaapprovinsies voltooi. FARR het tans 13 gemeenskapsprojeksentra in die Vrystaat, Wes-, Noord- en Oos-Kaapprovinsies en die FARR Opleidingsakademie bied opleiding oor die hele Suid-Afrika aan. Ten einde hierdie ernstige toestand aan te spreek, betrek FARR die hele gemeenskap in so 'n projekarea.

4Navorsingsbevindinge word gebruik om uitkomsgebasseerde programme soos die Gesonde Moeder Gesonde Baba© Program aan te bied, waar swanger vroue ondersteun word om gesonder en alkoholvrye swangerskappe en babas te hê. Gemeenskapsbasseerderprogramme vir voorskoolse kinders en hul moeders, leerders met leeruitdagings, ondersteuningsprogramme vir adolessente en ouer persone, as primêre versorgers van klein kinders, word ook aangebied. Opleiding aan professionele persone, soos gesondheidspersoneel, onderwysers, maatskaplike werkers, ens., werksaam in die projekareas fasiliteer voortgesette dienslewering. Die hoofdoelwitte van hierdie inisiatiewe is om meer kennis rakende die skade wat alkohol kan aanrig, en die aanleer van vaardighede om die veelvuldige probleme veroorsaak deur alkoholmisbruik, in gemeenskappe te kan aanspreek. Dit is noodsaaklik om die FASA voorkomingsboodskap gereeld met soveel as moontlik mense te deel. Natuurlik word die blaam van alkoholgebruik op die skouers van swanger vroue geplaas, maar dit misken die verantwoordelikheid van die vader van die ongebore kind, haar familie en vriende wat haar behoort te ondersteun om 'n alkoholvrye swangerskap te hê. Ons moet die besef dat Suid-Afrikaners van die hoogste alkoholgebruikers in Afrika en die res van die wêreld is. Kinders so jonk soos 8 jaar is reeds gereelde alkoholgebruikers en tienerswangerskappe met moeders so jonk as 14-jaar is nie ongewoon nie. Ons moet onsself vra of ons werklik genoeg doen om die probleem te help voorkom. "Sê net nee" klink dalk na 'n maklike antwoord, maar vir iemand wat middelmisbruik, geslagsgeweld, werkloosheid, armoede en meer, in die gesig staar, is dit beslis nie maklik nie. Dit ignoreer ook die werklikheid van so baie mans en vroue, insluitend swanger vroue, wat probeer om net deur die dag te kom (te "cope") deur alkohol as 'n vorm van selfmedikasie te gebruik. Sodoende poog hulle om onverwerkte trauma, geestesongesteldheid en toksiese stress te probeer hanteer. Gegewe die erns van die FASA probleem in Suid-Afrika en die effek daarvan op die lewens van individue, families en ons land, is dit gebiedende noodsaaklik dat ons alles in ons vermoëns doen om meer mense bewus te maak van die toestand. Ons doen dus 'n beroep op almal om die voorkomingsboodskap van "dit is nie veilig om alkohol enige tyd tydens swangerskap te gebruik nie" wyd en syd te deel. Hierdie is nie net 'n boodskap vir Internasionale FASA dag nie, maar ons moet deurentyd swanger vroue in ons familie en vriendekringe hieraan herinner en hulle ondesteun om alkoholvrye swangerskappe te hê.

Vanjaar, op 9 September, beywer jouself om hierdie bewusmakingsboodskap uit te dra en om moeders-in-wording die nodige ondersteuning te gee. Toon begrip vir hulle uitdagings, en ondersteun hulle, dit is hoe almal kan bydra om die skade van alkohol te verminder.

DOORSTEP

R65 PER PORSIE

Dinners

Droes:
083 446 8867

ONS LEWER AF!

Gewone "Home Cooked" maaltye

Plaas u bestelling teen 11:00 die oggend,
Maandag tot Vrydag!

Ons bring dit na u "Doorstep" tussen
16:00 en 18:00 elke dag!