



# DEDICATION ALWAYS SHOWS

## MISSIE

Ons produseer, verpak, bemark en versprei kwaliteit landbouprodukte op 'n geïntegreerde, volhoubare, winsgewende, wetenskaplike en markgedrewe grondslag tot bevrediging van ons kliënte en ander belanghebbendes.

## VISIE

Dié voorkeurverskaffer van spesialis varsprodukte in Suid-Afrika

## KERNWAARDES

Betroubaarheid | Lojaliteit | Oordelikheid | Menswaardigheid





# IN HIERDIE UITGAWE

## 01 FOKUS

Pieter Du Toit Sr - Besturende Direkteur: Dutoit Groep

Willem Coetzee - Hoofuitvoerende Beamppte: Dutoit Agri

## 03 DIE KOLLIG

Pieter du Toit - 40 jaar diens

## 05 DIE ARGIEF

Dutoit Gholfdag

Die Storie van Pere

## 08 AFDELINGNUUS

Crispy

Dutoit Vrugte

Bemarking

Tegnies

Oos-Kaap

Dienstoe kennings

## 47 ONS GEMEENSKAP

Gesondheidswerkers

Diabetes

Borskankerbewusmaking

Aanstellings & Oorplasings

Kersboodskap



PIETER  
DU TOIT

My hoop en vertroue is dat jul hierdie uitdagende jaar op 'n hoogtepunt gaan afsluit en die Kerstyd saam met familie en vriende gaan geniet. Dit is baie belangrik om 2023 te begin met 'n vol tenk energie want ek dink 2023 gaan ons toets op verskeie vlakke. Ons kan somer begin deur mooi om te sien na ons fisiese en emosionele toestand deur te let op wat ons eet, drink, lees, luister, kyk asook 'n fisiese oefenprogram. Eerstens is daar die geveg teen inflasie en hoë rentekoerse. *Niemand is so slim om die toekoms reg te voorspel nie, maar my gevoel is dat die resessie toestand van korte duur gaan wees en dat rentekoerse en inflasie teen die middel van 2023 gaan draai. Indien jy terugkyk oor die afgelope 100 jaar was die gemiddelde resessie tydperke slegs 18 maande. Vasbyt. Ons is kort voor lank deur die krisis!*

Die moeilike handelstoestande plaas geweldige druk op ons huishoudings se kontantvloei asook dié van ons maatskappy. Kontantvloei is nou die heel belangrikste maatstaf. Geld is soos bloed in die liggaam. 'n Tekort veroorsaak agteruitgang, wat lei tot sterfte. Ons is gelukkig nog in 'n relatiewe goeie posisie om voort te gaan met noodsaaklike kapitaalprojekte in die Dutoit Groep. 4 Projekte staan uit: Nuwe BA kompleks op Joubertina, ons nuwe kersiepakhuis (Foto Bo), CFP se logistieke met nuwe betonblaai gelyk aan 2 rugbyvelde en ons nuwe koelkamerkompleks by Cape Fruit Coolers. Hierdie beleggings is 'n bewys dat ons steeds ons maatskappy uitbou te midde van wêreldkrisis.

In hierdie tye is dit ook belangrik om te besef dat ons elkeen 'n reuse invloed op mekaar se lewens het. Ek lees onlangs dat die definisie van leierskap is om te kan beïnvloed. Daarom is ons dankbaar om as 'n span te kan saamwerk. Om mekaar positief te beïnvloed. Deur jou voorbeeld, deur jou vriendelikheid, deur jou omgee, deur harde werk, deur jou gedissiplineerde optrede en vele meer. Die toets is of jy 'n leier is wie mense inspireer.

Ek luister onlangs na die statistiek van wat hier in ons area aangaan ten opsigte van wetstoepassing. Hoe die getalle van kriminele oortredings, inbrake, verkragtings, bendegeweld, taxi-verwante insidente en diefstal onrusbarend toeneem. Ons moet ons mooi dorp se reputasie beskerm deur ons wetstoepassers te ondersteun. Ons moet weier om wetteloosheid en swak dissipline as 'n norm te aanvaar. Spreek dit aan. Kom ons wys aan die gemeenskap Dutoit se kernwaarde van ordelikheid is lewendig en sigbaar in ons maatskappy.

*My beste wense is met julle oor Kerstyd en 'n baie voorspoedige nuwejaar aan elke kollega en sy gesin.*





## WILLEM COETZEE

“Sonder uitdagings sou ons bedryf darem regtig baie eentonig wees”, hoor ek iemand tydens ‘n onlangse bedryfsvergadering sê. Ek blaai terug deur die afgelope paar jaar se Desember uitgawes van Rondomnuus. Woorde soos “uitdagings, dankbaarheid en vooruitsigte” word telkemaal gebruik. Die woordjie “onsekerheid” kan seker na hierdie jaar ook bygevoeg word.

Ek skop af met “uitdagings” en sonder graag die volgende 5 vir 2023 uit. Ek glo dat ons as span elkeen van hulle suksesvol sal aanpak en slimmer en sterker anderkant gaan uitkom:

### KOSTE STYGINGS

Die oorlog tussen Rusland en Oekraïne het steeds geen einde in sig en het tot groot kostestygings op brandstof, oesbeskerming en bemesting gelei. Ander groot stygings wat ons ervaar, bly steeds logistiek en ook pakmateriaal. Hierdie stygings kan nie net afgeskuif word na ons kliënte nie en ons moet dus slimmer en harder werk om dit daagliks deur middel van innovasie en effektiwiteitsverbetering teen te werk.

### ESKOM

“Loadshedding” bly aan die orde van die dag en daar word voorspel dat ons slegs in Desember en Januarie enkele dae daarsonder gaan wees. Daarom het ons onlangs addisionele fondse beskikbaar gestel vir die aankoop van kragopwekkers om ons oeste te help grootmaak en daarna by ons pakhuis te beskerm. Ook hier moet ons planne maak om toerusting te optimaliseer en krag te spaar.

### MARKTE

Die wêreld bly steeds deurmekaar met veral Europa en die Verenigde Koninkryk wat deurloop onder hoë inflasie en stygende rentekoerse. Jan-alleman gaan dus slegs fokus op die basiese aankope wanneer hy of sy gaan inkopies doen. Ons bemerking allokasie en verkope vir die nuwe seisoen verg dus fyn beplanning

en akkurate uitvoering en ons Bemerkingspan staan gereed.

### KONTANTVLOEI

Dutoit Agri is ‘n sterk besigheid met ‘n goeie balansstaat. Ons moet dit egter beskerm om volhoubaarheid te verseker en daarom is daar ‘n sterk fokus op kontantvloei. Ons stap ‘n pad saam met ons kliënte, maar moet verseker dat terme gehandhaaf word ook in huidige moeilike omstandighede. Verder moet ons elke sent wat ons uitgee, drie keer omdraai en seker maak dat elke spandering werklik waarde toevoeg.

### KWALITEIT

Die bestuur van die regte kwaliteit op die regte tyd na die regte mark bly krities. Ons maak telkens groot skuiwe deur kwaliteit te verbeter en moet aanhou dryf vir die verbetering hiervan. Die bestuur van die skade na die onlangse haël in die Weskaap gaan hierdie jaar spesifiek ‘n nuwe uitdaging aan ons Agri-span oplewer.

### EK KOM TERUG NA “ONSEKERHEID” EN “DANKBAARHEID”:

Onsekerheid is hier om te bly en dinge soos wisselkoerse, internasionale gebeure (bv. Rusland/Oekraïne oorlog), politieke onstabiliteit (internasionaal en lokaal) en wêreld ekonomiese wisselvalligheid het almal direkte impak op ons besigheid, maar is buite ons beheer. Kom ons fokus op dit wat ons kan bestuur en doen dit 100% reg.

*Ek bly steeds dankbaar aangesien ons aan die einde van hierdie moeilike jaar steeds kan vashou aan mekaar, mense met deursettingsvermoë en planne om ons boot steeds vorentoe te vat. Ons hou ook vas aan ons Hemelse Vader wat daagliks die roete aanwys en saam met ons stap. Mag julle ook die komende Kerstyd as familie en vriende saam geniet en Sy seën aanhou ervaar in 2023.*



**PIETER  
DU TOIT**



**40 J**

Pieter du Toit is gebore 21 November 1955. Hy is die seun van Gys III en Carol du Toit. Pieter het sy vroege devolte kinderjare op Kromfontein deurgebring. Sy skoolloopbaan het by Laerskool Gericke begin, waarna hy in 1973 by Paarl Boys High gematrikuleer het. Hy het sy B.Rek Honneurs graad by Stellenbosch Universiteit in 1978 voltooi en daarna sy Klerkskap by Brink, Roos en Du Toit gedurende sy 3 jaar by hulle voltooi.

1 Januarie 1982 sluit Pieter as Administratiewe Bestuurder by "Du Toit Vrugtekeekers" aan, met verantwoordelikheid hoofsaaklik vir verpakking en bemarking. Op 1 Januarie 1983 is hy bevorder tot Besturende Direkteur van "Du Toit" Vrugte. (Voor die handelsmerk na "Dutoit" verander is). In Augustus 1989 het hy die addisionele verantwoordelikhede van Besturende Direkteur van Dutoit Groente bygekry. In 1998 is hy as Dutoit Groep se Besturende Direkteur aangestel.

Op die finansiële- en strukturele gebiede het Pieter baie van sy kennis toegepas. Hy is 'n wêreldkenner en 'n voortdurende student. Sy soeke na kennis en die implimentering daarvan is voorwaar 'n besondere eienskap wat op verskeie vlakke, intern (Dutoit) en ekstern 'n groot bydrae in, veral, die vrugte-industrie gemaak het.

Pieter was en is steeds betrokke by verskeie maatskappye waar hy besondere groot ontwikkeling in die vrugte-industrie aangewakker het, veral gedurende die geregleerde tydperk in samewerking met UNIFRUCO. Hy was onder andere betrokke

by Saapa / Hortgro en skakel tans in by die bestuur van Ceres Koelkamers, CFP en Cape Coolers. Sy bydrae tot die ontwikkeling van Dutoit se finansiële- en sistematiese prosesse is merkwaardig en het baie bygedra tot die groei van die besigheid. Hy het ook altyd genoeg tyd vir 'n stokperdjie, vanaf lugballonne, visvang, motorfietse, gholf tot fotografie. Hy waardeer en benut elke oomblik van die lewe en streef altyd daarna om persoonlik te groei, homself te verbeter en sy kennis met almal rondom hom te deel. Tydens sy studiejare by US, het Deidre van Breda sy hart gesteel en op 7 Desember 1979 is hulle getroud. Met drie dogters en 8 kleinkinders loop Pieter se hart oor van dankbaarheid en geluk.

Deidre beskryf Pieter as "die beste man met ongelooflik baie energie. Sy planne en idees raak nooit op nie. Passievol oor sy stokperdjies- en daar is baie. Never a dull moment. Hou daarvan om uitgedaag te word met ingewikkelde redenasies veral met sy dogters en hul mans. Hy sal altyd 'n student bly en luister baie potgooie en lees baie artikels en boeke. Hy is 'n ongelooflike oupa vir sy kleinkinders. Almal van hulle wil net by hom wees, veral as hy hulle in die oggende met sy iPad in die bed besig hou. Voordat hulle iets mag kyk moet hulle egter altyd die nuus saam met hom lees!"





Daléne, wat reeds byna 39jr saam met Pieter werk, deel graag die volgende: "In die werkplek adviseer Pieter graag en maak hy tyd vir jou, maar wanneer jy met jou probleem of uitdaging na hom toe gaan, moet jy jou voorgestelde oplossing en respek vir tyd saamneem! Hy is 'n lekker denkvennoot en stel 'n massiewe klomp energie vry wanneer jy in gesprek met hom oor 'n spesifieke kwessie is. Om die braaivleisvuur met die personeel geniet hy sy musiek - van toeka tot nou se bestes, geniet hy dit om interessante tydverdryf met ander te deel en vergeet hy van besigheid en fokus op die mense om hom. Beskrywende woorde: Goedgebalanseerd, denkvennoot, energiek, intelligent, humoristies, oop hart en hand vir gemeenskapsprojekte, "adrenaline junky", 'n cool oupa, reguit.

**Ons salueer en waardeer jou Pieter vir jou bydrae oor die afgelope 40 jaar tot die groei van hierdie wêreldklas besigheid wat in soveel huishoudings 'n lewensbelangrike verskil maak. Baie geluk met 40 suksesvolle jare in DUTOIT".**

**DALENE CONRADIE**





**GYS  
DU TOIT**

1988

DUTOIT het sy 32ste Gholfdag (individuele houespel – Stableford) gehou op Saterdag, 08 Oktober 2022, met 12x spanne wat bestaan het uit Dutoit-personeel en -verskaffers.

#### **GESKIEDENIS VAN DIE DUTOIT GHOLFDAG**

Daar het in die laat 80's 'n mooi jong dame by die Dutoit kantoor opgedaag, wat 'n klomp items gesmous het. Gys III (Gys Sr en Pieter Sr se vader) drink toe 'n koffie saam met die mooi jong dame en koop die wisseltrofee, sonder enige nut.

Gys III het die trofee vir seun Pieter gewys en gevra wat Dutoit met die trofee moet maak, waarna seun Pieter gesê het dat Dutoit nou 'n gholfdag moet reël. Die eerste Dutoit Gholfdag was op 17 September 1988 gehou, waar Oupa Gys (Gys III) ook die eerste wenner van die trofee was en toe weer gedurende 1993. Carel Cronje van Paardekloof was die enigste ander werknemer van Dutoit wat ook al twee keer gewen het.

Gys III is gebore op 08 Oktober 1923. Dutoit het Saterdag 8 Oktober 2022 sy 99ste verjaarsdag gevier saam met die Gholfdag. Gys III was ook President van Ceres se Gholfklub gedurende 1991 tot 1998 en weer 2000 tot 2011.







#### DIE WENNERS

1. Henry Brown – 40 punte | 2. Rudolph Cronje – 39 punte | 3. Bjorn Zimri – 39 punte | 4. Saxtus Janse van Rensburg – 39 punte | 5. Harry Hewitt – 39 punte







## DIE STORIE VAN PERE

Pere het vêr gekom in die 25–65 miljoen jaar sedert hulle ontstaan in die berge van westelike China. Peerbome is houtagtige bome en struik in die genus *Pyrus*. Niemand is heeltemal seker hoeveel *Pyrus*-spesies daar is nie – dit kan enigiets tussen 20 en 80 wees. Die verwarring spruit gedeeltelik uit die natuurlike neiging van peerspesies om te verbaster. Genetiese studies wys dat pere in twee hoofgroepe val – Asiaties en Westers – wat geografies geskei is.

Asiatiese pere word volgens vruggrootte geklassifiseer. Die ertjiepere is bietjie soos houtappels – hulle word vir hulle mooi bloeisel geplant eerder as vir hulle klein vruggies. Asiatiese pere met groot vrugte word egter al vir meer as 2 500 jaar gekweek en hulle verbouing is reeds 1 500 jaar gelede in China op skrif gestel.

Kommersieel verboude Asiatiese pere is meestal *Pyrus Pyrifolia* basters. Hulle vrugte is rond met bros vleis wat 'n sanderige tekstuur het. Meeste Asiatiese pere word steeds in Asië verbou, maar daar is deesdae ook boorde in ander dele van die wêreld. Alhoewel Asiatiese pere vir die meeste Westerlinge nes appels lyk, verteenwoordig hulle byna twee-derdes van globale peer produksie. Suid-Afrikaners is beter vertrouwd met sogenaamde Europese pere – *Pyrus Communis* Subspesies *Communis*. Hierdie is Westerse pere wat hoofsaaklik van die wilde *Pyrus Communis* Subspesies *Pyrausta* afstam. Europese pere is peervormig en het sagter vleis as Asiatiese pere.

### 'N GAWE VAN DIE GODE

Skriftelike rekords wys dat pere al ten minste 3 000 jaar lank in Europa verbou word. Die Griekse digter Homeros is bekend vir sy epiese verhale, die *Ilias* en die *Odussee*. Dit is in laasgenoemde wat hy pere onder die gode se gawes lys. Die Antieke Grieke het tussen verskillende peerkultivars onderskei en goed geweet dat mens dit met steggies moes vermeerder. Verder was hulle bedrewe

in tegnieke soos enting en ringelering.

Ten minste 40 peerkultivars was bekend aan die Romeine teen die eerste eeu. Die Ouere Plinius beskryf die voorkoms en geur van hierdie kultivars in sy *Natuurgeskiedenis*. Hy sê daarby dat vars pere onverteerbaar is en stel voor dat sy lesers hulle in heuning kook. Teen die Renaissance was daar honderde peerkultivars. In 1597 skryf John Gerard in sy kruidboek dat daar te veel soorte pere is om te tel. Hy noem dat een van sy kennisse 'n versameling van 60 voortreflike tipes het.

Deesdae is daar omtrent 3 000 Europese peerkultivars maar slegs 20–35 word kommersieel verbou. Conference het meer as die helfte van Europese en Williams Bon Chrétien meer as die helfte van Amerikaanse produksie in 2021–2022 gelewer. Argentinië is die grootste peerprodusent in die Suidelike Halfrond, en 70%–80% van hulle oes is Williams Bon Chrétien en Packham's Triumph.

### PERE KOM KAAP TOE

Met die vestiging van tuine om die skepe van die Verenigde Oos-Indiese Kompanjie te bevoorraad, was Jan van Riebeeck die eerste persoon om pere aan die Kaap te plant. Pere verskyn al reeds teen 1656 op 'n lys van die vrugtebome wat in die Kompanjiestuin groei.

Toestande aan die Kaap het die pere gepas. Die Nederlandse predikant Francois Valentijn het die Kompanjiestuin verskeie kere tussen 1685 en 1714 besoek. Volgens hom het die enorme peerbome wat in 'n sirkel in die middel van die hooftanings gegroei het, soos eikebome gelyk. Valentijn was ook vol komplimente vir die wonderlike saffraan- en winterpere, en die yslike – ofskoon waterige – bergamotte. Een van hierdie bome leef nog steeds en blom elke lente. Dit is die oudste aangeplante vrugteboom in Suid-Afrika, en waarskynlik 'n saffraan.



Pere het vinnig 'n stapel in Kaapse voedseltuine geword omdat dit maklik was om die vrugte vir die winter te preserveer. Daar het egter nog 'n paar honderd jaar verloop voordat kommersiële vrugteproduksie weggespring het. Die uitvinding van verkoelde verskeping het dit in 1892 vir die eerste keer moontlik gemaak om Suid-Afrikaanse perskes na Engeland uit te voer. Cecil John Rhodes was daai tyd die premier van die Kaapkolonie. Hy het dadelik 'n parlementêre komitee aangestel om vrugteproduksie en -uitvoere te ondersoek. Hulle het pere as een van die beste vrugsoorte vir uitvoer uitgewys.

In 1910 het die Kaapkolonie deel geword van die Unie van Suid-Afrika en vrugte-uitvoere het 200 000 kiste behaal. Pere was die mees uitgevoerde vrug.



**Historiese peerboom in die Kompanjies tuin, Kaapstad. (Foto: Zunaïd Allie | Stad Kaapstad.)**

#### **DIE VADER VAN DIE VRUGTEBEDRYF**

Alhoewel baie mense tot die sukses van die Suid-Afrikaanse vrugtebedryf bygedra het, verdien een persoon – Harry Pickstone – spesiale erkenning. Pickstone is in 1865 in Engeland gebore. Sy eerste besoek aan Afrika was as 'n 19-jarige Britse skut wat in Betsjoeanaland gedien het. Hy het in 1888 na Kalifornië gereis vir die goudstormloop, maar uiteindelik werk gevind op vrugteplase.

Vier jaar later het Pickstone in die Kaap aangeland met 'n bekendstellingsbrief aan Charles Rudd, die man wat De Beers saam met Rhodes begin het. Rudd het Pickstone aan Rhodes voorgestel en Pickstone het Rhodes oortuig om in die eerste kommersiële vrugteboomkwekery in Suid-Afrika te belê. Met £100 van Rhodes het Pickstone die plaas Nooitgedacht naby Stellenbosch gekoop en 50 000 vrugtebome vanaf Kalifornië ingevoer. Pickstone het egter later hierdie kwekery verlaat om 'n ander een naby Wellington te begin. Rhodes en Pickstone het aanhou saamwerk nadat Rhodes in 1896 as premier uitgedruk is. Rhodes het 29 plase aangekoop – hoofsaaklik vorige wynplase wat deur filloksera vernietig is – en hulle na vrugte omgeskakel. Dit het die stoomskipmaatskappye laat wakker skrik en hulle het begin om hulle koelkamer kapasiteit te vermeerder.

Pickstone was die eerste besturende direkteur van Rhodes Fruit Farms. Hy was onontbeerlik vir die sukses van dié besigheid, en dit het ander boere aangemoedig om ook na vrugte oor te skakel. Daarby het Pickstone se kwekery steeds top-kwaliteit vrugtebome en wingerdstokke aan die bedryf verskaf, en hy het bygedra tot die oprig van 'n groot verpakkingsdepot en inmaakfabriek vir vrugte.

Teen 1927 was daar 629 505 peerbome in die Westelike Provinsie aangeteken. Dit het teen 1970 na 1.8 in die Westelike Provinsie sowel as 226 668 in die Langkloof toegeneem. Williams Bon Chrétien was die hoofkultivar en Ceres die hoofarea gedurende hierdie tydperk. Vandag is Suid-Afrika die tweede-grootste peerprodusent en -uitvoerder in die Suidelike Halfrond en die nommer ses peerprodusent in die wêreld. Jan van Riebeeck en Harry Pickstone het iets om op trots te wees.

**ANNA MOUTON**





## THE HOT TRANSFORMATION PROJECT THAT STARTED WITH A COOLER

Today the Crispy Group is a formidable player in fruit farming based in the hub of Ceres in the Witzenberg district. This is all because of the visionary thinking of the Dutoit Group more than two dozen years ago, helping to correct a misapprehension.

When establishing a new business in fruit farming, the logical thought would be, to begin with, arable land and build up from there all the way to producing good harvests and then progressing into the value chain, ending up with world-class cooling facilities. Sometimes turning logic on its head makes even better business sense. That is exactly what the Dutoit Group and their transformation partner, Crispy Investments did when they started establishing the group.

“Two things were pertinent in our business life just before the turn of the last century. We wanted to get involved in transforming agriculture to an inclusive state and we had a need for a cooling facility,” Gys du Toit Senior and executive director of the Group starts explaining.

Should you start an agricultural transformation project by establishing a new farm, the waiting period for a positive cash flow takes quite some years. Not to mention the size of the land representing an economical unit. The Crispy Group got going on a mere 8 ha property purchased with funding from Land Redistribution and Development (LRAD), with the construction of the cooling system that began on 25 September 2002. The first fruit was stored on 14 February 2003, making this a profit-driven, low-risk enterprise with a simplistic management structure. Crispy Coolers were capable of paying dividends to its shareholders in year one. With 22 cold rooms available, the fruit industry in the Witzenberg area took to this facility like an Eskimo to ice. Crispy is capable of storing 32 000 crates in these rooms. This enabled the Dutoit Group and Crispy to start focusing on the farming side of the business.

“Just one year later in 2004, we established Crispy Farming when we purchased the first two farms, and a year later in 2005 the profit from the cooling facility aided us to up our farm tally to a total of five,” explains Kallie Jantjies, chairman of Crispy Investments. The five farms were later on restructured into three units: Klein Pruis, Coshla and Vreeland.

Crispy Coolers and Crispy Farming then combined and became the Crispy Group with the Dutoit Libland division focusing on facilitating access to black leaders and entrepreneurs to join the commercial agriculture sector) owning 49% and Crispy Investments 51% (with 173 shareholders and nine directors). To be eligible to become a shareholder, you must be older than 18 and be permanently employed on any one of the Dutoit Group’s farms. Today Crispy farms with apples, nectarines and pears. Their flagship fruit, Forelle pears, is in huge demand on the international market.

Although the Dutoit Group co-owns the Crispy Group, the management lies in the hands of the shareholders, with the Dutoit Group supplying a mentor and three production managers. A perfectly balanced structure ensures empowerment and growing farming to include South Africans from different walks of life. "We are fortunate and must not be impatient. This is a great opportunity coming from the Dutoit Group, and of course, we would love to buy all the shares eventually, but for now, we still need them and their years of expertise in the fruit industry," Kallie continues. Asking the rest of the directors of Crispy how they feel about this development, the answers are somewhat emotional. "I mean I became an owner of something. There are not many people who can say that," says Donovan de Klerk.

"I started working at Dutoit in December 2004 and three months later Crispy Farming happened and I was part of it. Unbelievable! Especially all the training we received." Nickey Baron. "The farms we purchased were bankrupt farms, but look at them now. The expertise the Dutoit Group brings makes us confident. Every year there has been a dividend so far. Something that was not there before." Hennie Blaauw.

"I've been working for the Dutoit Group for more than 30 years. With the opening of the cooling facility in 2005, I saw for the first time all the people working for this fantastic group. And I was part of it." Junette Vergotine. "It took me a long time to get where I am now. I couldn't even go to the opening of the cooling facility in 2003 as I was engaged on the farm then. But as we went on, every year's dividend was a plus for me, for my family." Leonard Baartman.

"Becoming a shareholder in Crispy is the best thing that could have happened to me. I learn something new every day." Mariaan van Rooi. "I've been part of the Dutoit group for 25 years. But I've lived on Kromfontein farm all my life. And becoming a shareholder and director of Crispy Investments is the most important thing ever!" June Jantjies.

It all already began in 1998, long before "transformation" and "score sheets" were buzzwords. It took the management of the Dutoit Group five years to convince the role players that this was a plan for the future. "We knew the land was a big issue that was only going to get bigger. We were also fully aware that land was not divided correctly and wanted to do something about it. Today, 20 years down the line, we keep on sharing," Du Toit concludes.

We stand together, is the slogan of the Crispy Group. And that they do. Indeed.

Caption: From left to right the directors of Crispy Investments – Leon Baartman, June Jantjies, Nickey Baron, Junette Vegotine, Kallie Jantjies (back) Mariaan van Rooi, Donovan de Klerk, Hennie Blaauw.

**ELISE-MARIE STEENKAMP (HORTGRO)**



## HIGH TEA

Waaroor gaan 'n High tea? Ons mag dalk dink dit gaan oor hoe kort of lank jou rok moet wees, hoe klein of hoe groot jou hoed moet wees. Ons wil definitief pragtig lyk ja, maar 'n High tea gaan oor die hoogte van die tafel.

Op Saterdag 22 Oktober 2022 was al die voorskoolse praktisyns uitgenooi na 'n erkenningsoggend. Dit was 'n wonderlike ervaring, om ook net agteroor te sit en bietjie te ontspan. Ons het die geleentheid gehad om vir Margit Meyer-Rodenbeck (Dowwe Dolla) te ontmoet. Sy was ons pragtige gasspreker vir die dag. Sy het ons laat lag maar ook inspireer. Haar boodskap aan ons was LEEF VIR VANDAG, LEEF IN DIE NOU!

Die ete was heerlik. Dit was definitief onvergeetlik en smaakvol. Die ete was nie net lekker nie maar mooi ook, jy wou half nie eet

nie...Alles was perfek en mooi opgedien. Ons het dit baie geniet. By die geleentheid het hul die weners van die kuns kompetisie aangekondig, waar Jack en Jill Nasorg 'n goeie prestasie behaal het. Die top 10 was aangekondig vir Graad 4 waarvan Caitlynn Fredericks (10 jaar oud) 'n sertifikaat ontvang het. Die top 10 van graad 6 was aangekondig waarvan Caitlyn Brummer (12 jaar oud) 'n sertifikaat ontvang het. Gabriël Matthys (11 jaar oud) het derde plek uit die top 10 van Graad 5 behaal, waarvan hy ook 'n sertifikaat en 'n geskenkie ontvang het.

Baie geluk aan die drie weners. Hulle het hard gewerk maar dit ook geniet! Ons as personeel, die bestuur en die koördineerder, Mev Ilze Visser, is super trots op die leerders se uitmuntende prestasie.







Gedurende 2021 het Dutoit dubbeld die begrote kersietonne geoes. Op 23 Desember 2021 is daar 'n bestelling geplaas vir 'n nuwe kersiepakmasjien. Gedurende Januarie 2022 het ons baie tyd spandeer aan die verfyning van die ontwerp. Middel Junie het die eerste houer vanaf Italië vertrek. Middel Augustus het die Unitec span begin met installasie, teen 2 Nov het die pakmasjien begin loop.

Op 16 November het ons 'n openingsaand gehou saam met verskeie Dutoit-personeel asook die verskaffers, Unitec. Baie dankie aan elke spanlid vir julle bydrae en betrokkenheid by hierdie groot projek. Baie geluk met die suksesvolle ontwikkeling en oprig van 'n sisteem wat Dutoit as verskaffer versterk. Cherry Time is 'n unieke Suid Afrikaanse handelsmerk wat gesog is en jaarliks groei.

Die aand het afgeskop met 'n lintknip-seremonie, waarna ons in spanne opgedeel het en deur die paklyn beweeg het. Na afloop van die besoek, het ons 'n glasie geklink op die nuwe vordering en op elkeen wat betrokke was in die proses. **WILLEM COETZEE**







## UNITED, REUNITE - The Pagoda 2022 Annual International Supplier's Conference - BANGKOK THAILAND

Dutoit was in November aangewys as Pagoda se "Supreme Supplier" van die jaar. Pagoda is 'n handelaar in China met ongeveer 5500 winkels. Op die foto verskyn, Bake Huang (Buyer), Emile Marais, Peter Zhu (Vice-President Pagoda Group) en Gysbert du Toit. Dutoit is die gootste Suid Afrikaanse appelprodusent aan Pagoda met 'n fokus op Fuji/Red Fuji en Royal Beaut. Baie geluk!





# DUTOIT PICK 5 FRUIT CAMPAIGN CONCEPT 2022

[www.dutoitagri.co.za](http://www.dutoitagri.co.za)

## INTRODUCTION

This campaign was developed to carry on from last year's successful Pick Dutoit campaign. Pick 5 Fruit was crafted to promote a fruit full diet built around apples, in store, in videos, and in more homes than ever before.

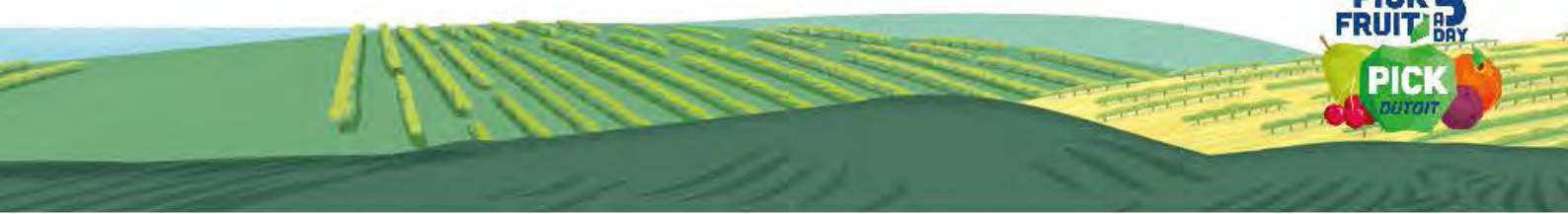






# IN STORE

In Store Elements took the form of giant geometric papercraft apples and simple, hard-to-ignore floor stickers and shelf talkers. Leading to the apples, and better health, of course.





# IN PACK BOOKLET

This year saw us give a fresh spin on the educational booklet. While telling the Dutoit story this flyer was also a smaller version of the papercraft apples that people could make and keep.

### THE **DUTOIT** STORY

On Dutoit's farms nestled in the fruitful valleys of the Western and Eastern Cape; something beautiful is growing.

Orchards nourished by fresh mountain waters are blossoming with pink & white buds.

That will bloom and ripen with the crisp mountain air into the tastiest apples for our team to pick.



### THE STORY OF OUR APPLES IN NUMBERS

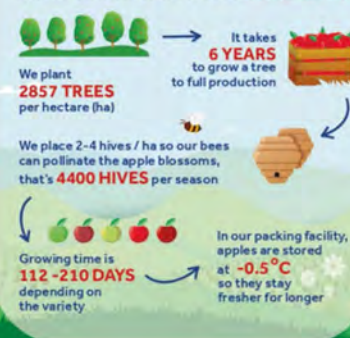
We plant **2857 TREES** per hectare (ha)

It takes **6 YEARS** to grow a tree to full production

We place 2-4 hives / ha so our bees can pollinate the apple blossoms, that's **4400 HIVES** per season

Growing time is **112 -210 DAYS** depending on the variety

In our packing facility, apples are stored at **-0.5°C** so they stay fresher for longer



### FOLDING INSTRUCTIONS

1. Insert tabs 1, 2 & 3 in the matching slots.
2. Fold the triangles at the top and bottom inwards.
3. Fold in the top and bottom flaps to complete your apple.
4. Now collect them all!

Example of assembled papercraft apple.



Scan QR code for the Dutoit apple story.









# our merry cherries

*are ready to leave our farm  
and arrive at your table  
to make your day*



Here's how we're delivering  
even fresher high-quality  
cherries right to your doorstep  
this season!

**A cherry's journey from flower bud to fruit and from our farm to your table relies on perfect timing and requires our expert cherry pickers to work with Mother Nature to bring you these juicy jewels in the best condition possible. However, this can be tricky when we only have a small window to harvest our precious fruit each year!**

To solve this, Cherry Time™ has invested in a **new cutting-edge packing and handling facility to efficiently pick, pack, and ship six million kilograms of cherries to homes across the country every season.** This facility will ensure you continue to receive the high-quality cherries you've come to expect from us, no matter the demand.

Our new facility comprises a **5,000 square metre** airconditioned building featuring three hydro-cooling systems and a fully automated Unitech packing machine that can process **eight truckloads of cherries daily!**



The packing system houses

### **45 high-definition cameras**

that take 15 pictures of each cherry from three angles to determine the exact size, shape, colour, and stem length. The cameras can also pick up the tiniest defect and measure the ripeness of the cherries.



Most importantly, we can ensure that no human hands need to touch the cherries again after picking them off our trees. This method is gentler for our fruit, results in **fewer defects and damage**, and is less tiring for our hardworking farmworkers.



Best of all, we can pack our cherries in their cartons (ready for shipment) within

### **seven hours**

of picking them. This quick turnaround time allows us to maintain their orchard-fresh ideal ripeness by not storing them for prolonged periods.



**That's because, without this new facility, 2,000 cherry pickers would need to line up and manually process this fruit.**

While cherries are easy to love, they are not effortless to grow.

So, we must continue to take every measure to protect our delicate stone-sized fruits, from when they're flower buds to when we pack and ship them to you within four days for your enjoyment!



# Cherry Time's roots continue to run deep in the Western Cape community



**Over 120 years ago, the Du Toit family settled in the Western Cape's fertile Koue Bokkeveld (Cold Buck Shrubland) mountain range. Thanks to a rich agricultural heritage, the family soon realised that the region's long, freezing-cold winters were perfect for growing cherries.**

It wasn't long before the time was ripe for us to plant the first cherry orchard at Nooitgedacht, now one of the largest cherry farms in the country, in 1890. And those trees are still rooted there today.

Since then, we've been picky about extracting the richest nutrients from the region's fertile soil and pure mountain water to grow this cherry-picked fresh fruit for your enjoyment.



We've never shied away from sharing the fruits of our labour

**Although countless years have passed since we picked our first cherry, we still believe that we must invest the same love and care that goes into producing Cherry Time™ cherries into the welfare of our farmworkers and their children. That's because we know many hands make light work and that success is sweeter when shared.**

That's why we can't tell our story without sharing the story of our dedicated farmworkers working the land on numerous Cherry Time™ farms in the Western Cape. Every year, a portion of our local profits improve the lives of these valued community members and their families.

## LANDGOEDERE BESOEK DIE NUWE PAKHUIS







For example, since 2014, we've donated 10% of yearly local sales to help provide a safe learning environment for our Cherry Time™ farmworkers' children to benefit them for years to come – ultimately building a stronger community.

Cherry Time™ strives to change the lives of farmworkers' children by providing the opportunities they deserve. We want to create lasting change to ensure that our community's future generation gets the maximum benefit from this and similar donations.

We've also collaborated with the Tandfontein management team to develop a fully equipped clinic that provides weekly medical services to all farmworkers and their families. In addition, this project has created numerous employment opportunities by appointing qualified nurses and trained healthcare workers in the community.

Hundreds of farmworker families have since been able to access affordable healthcare by establishing this farm-based clinic.



#### BOKKENFONTEIN BESOEK DUTOIT SE NUWE KERSIE PAKLYN

Bokkenfontein se produksiespan het die nuwe kersiepaklyn Vrydag 4 November besoek. Ons as besigheid het 'n groot dryf om die regte kwaliteit vrugte vir die mees winsgewende mark te produseer. Ons wil dus die Klas 1 uitvoerkartonne per ha verhoog om die meeste wins vir ons besigheid te kan verdien.

Die span (Voormanne en Bestuur) het die kursus: Produktiewe Spanne gedoen, waar die klem op die groot prysverskille tussen Klas 1 en Klas 2 vrugte geval het, asook die regte kwaliteit vir Klas 1 vrugte. Dit was vir ons 'n groot voorreg om die nuwe kersiepaklyn te kon besoek. Dit het die voormanne en bestuur met nuwe insig gelaat t.o.v wat met die produk gebeur na dit die plaas verlaat totdat dit bemark word. Dit is werklik 'n indrukwekkende paklyn met uitstekende tegnologie. Ons verstaan nou baie beter die verskillende tipes verpakings en grootte verspreiding. Ons kon ook sien dat die pakhuis moeite doen om die vrugte versigtig te hanteer en het nou 'n baie beter begrip as jy praat van 'n Klas 1 (uitvoer) karton en 'n Klas 2 (lokaal) karton. **Dankie Gawie en Runei vir die reelings en Pakhuistoer, asook die Cherry Time keppies.**





## Cherry Time™ partners with schools

The time is ripe for collecting your juicy  
Cherry Time™ cherries at your school!

There are so many reasons to love summer, from celebrating the end of exams to soaking up the sun by the seaside, and the freshest addition to that list is biting into a juicy Cherry Time™ cherry!

We want to make getting your hands on mouth-watering cherries as easy as cherry pie. To do this, we want you to be able to place your order online at [www.cherrytime.co.za](http://www.cherrytime.co.za) and select your nearest school as your pick-up location in our 2023 season.

In the sweet spirit of giving back, we will donate a percentage of the sales to your participating school.

So, send an email to [runeik@dutoit.com](mailto:runeik@dutoit.com) to help your school become part of the cherrific journey in 2023.



## Cherry Time's new packing facility mural is a must-see!

**Earlier this season, we announced the new packing facility that allows us to deliver even fresher, high-quality cherries to your doorstep.**

As if that wasn't exciting enough, we're thrilled to unveil a new mural painted by the incredible artist, **Elzahn Nel**, to complement the new facility and portray a cherry's various seasons.

The mural beautifully captures this magical journey, from cherry buds that blossom and sprout whole green leaves to the vibrant red and juicy cherries emerging right at the end.

The artist has also captured the lovely animals and insects that roam our land, from the Tarentale, Fisante, and Hoephoep birds, to the Kaapse Duiker and Steenbokkie. And she didn't forget our beautiful bees, who play such a crucial role in the life of our cherries, exquisitely represented alongside their hives.

They're in the company of dragonflies, earthworms, frogs, and our majestic Blue Crane, all bringing this mural and the cherrific journey each cherry travels to life!



CONGRATULATIONS

to our  
Oranjezicht  
Market  
Cherry Time™  
Cherry Feast  
winners!

Our third Cherry Time OZFM Feast had the

*sweetest reward!*

On 26 November 2022, we partnered with the Oranjezicht Market to host a feast to recognise the region's richest cherries, the most astute growers, the heroic farmworkers, and of course, our love of Cherry Time™!

Together, we challenged traders to use cherries in their offerings, and the results pushed us close to cherry heaven! We experienced an abundance of the plumppest freshest cherries bursting with flavour. Best of all, our traders found creative ways to tuck them into everything imaginable, from Ricotta & Cherry Ravioli Pasta, Black Forest Cake, to Iced Cherry Chocolate Chai!

And although the competition was tough, we're proud to announce the below winners in the savoury, sweet and beverage categories!



CATEGORY WINNERS

## Savoury

### Ciao Ciao

Ricotta and Cherry Ravioli

### Sepials Kitchen

Cherry Dumplings and Korean Cherry Fried Chicken

## Sweet

### The Local Baker

Cherry & Frangipane Tarts

### Vadas Bakery

Cherry Coconut and Chocolate Pateis de Nata

## Beverage

### The Market Bar

Cherry Whiskey Sours and Cherry Gin

### Legado Coffee

Cherry Bomb Iced Coffee

THANK YOU TO THE  
JUDGES GYSBERT &  
LIZA DUTOIT





Our cherry's magical journey from bud to bowl is made possible by the dedicated hands of our farmworkers, who work the land across numerous Cherry Time™ farms in the Western Cape. They're the ideal example of how nature and people work together to bring you perfectly plump, juicy, and vibrantly red jewels every season.

Although we love witnessing this magical journey, we also realise that the festive season is more than just celebrating the arrival of the cherry season. It's about us and our dedicated farmworkers spending time with loved ones and embracing long-standing family traditions.

**So we caught up with two amazing farmworkers, Derrick Opperman and Thebe Mokalakala, to find out how they and their loved ones will celebrate the festive holidays.**



For Opperman, from the Nooitgedacht Cherry Time™ farm, the festive season is a time of reflection. He reflects on how his year of hard work has reaped healthy and beautiful cherries and all the challenges he and his family have overcome.

**"I've been working at Cherry Time since 2013, and the festive season continues to be a time for me to realise the fruits of my labour this time of year. My family and I are always grateful that God**



Sterkspruit-based Thebe Mokalakala, who has been working at Cherry Time™ since 1998, looks forward to the festive season because it means he can see all his hard winter work come to fruition.

**"This time of year makes me feel lekker because, during winter, we work hard to grow and harvest our cherries for the festive season. Then, the cherries bloom in the summer, and you can see the fruit of your labour. That's why harvesting the quality cherries we've produced on the farm**





## **OOS-KAAP BESOEK AAN DIE WES-KAAP PRODUKSIESPAN: NOVEMBER - WILLIE KOTZE**

Die afgelope jaar was dit die Langkloof-bestuur se beurt om die Wes-Kaap te besoek. Hierdie besoek vind jaarliks plaas waar die Landgoed- en Produksiebestuurders in die Wes- of Oos-Kaap koppe bymekaar sit. Die doel van hierdie samekoms is om ervaring te deel en strategie te bepaal. Alhoewel die produksieareas grootliks van mekaar verskil, is daar meer as genoeg uitdagings waarin ons deel.

Vanjaar se fokuspunt het die volgende ingesluit: Lindeshof deel sy ervaring in kritiese waterbestuur. Dit sluit in die opgaar en verspreiding van water tesame met hulle ervaring van die eerste sonplaas wat deel vorm van uitdagings met Eskom. Vanweë die uitdaging met klimaatsverandering kom deel ons ervaring in drupbesproeiing en skedulering. Terwyl die grootste voordeel verkry word uit waterbesparing sien ons ook groot voordele met verminderde afloop van die bankies met nouver aanplantings. Jong-bome se bestuur met veral die nuwe stelsel wat Elle Potte insluit, kan ook met beide mikro- en drupbesproeiing bestuur word. Die strook benutting met druppers vorm ook deel van die nuwe Boord Van Die Toekoms op Lindeshof. Van die nuwe data platforme wat via Agrimotion geïmplementeer word, gaan ons ook help met akkurate besluitneming vir besproeiing.

Crispy deel sy ervaring in die produksie van pere. Hier is in die laaste paar jaar groot verandering gemaak in die snoei-praktyke op Forelle met die doel om vrugsgrootte te verbeter. Daar is ook 'n nuwe produksiestelsel op Forelle by Vreeland, met 'n "produksietafel", soortgelyk aan die wat by kersies gebruik word. Die doel van die stelsel is om uniforme vrugsgrootte met goeie kleur te produseer. Die produksie van Abate Fetel op 'n BA29 onderstam met volhoubare produksie en goeie vrugsgrootte is op Coshla bespreek. Terwyl ons ook verwys na die toenemende gebruik en voordele van chemiese-uitdunmiddels op pere.

Arno en die Nooitgedacht-span deel hulle insette oor die afgelope 3 jaar om uiteindelik as Nr 2 op Frudata opname bekroon te word. Tans neem Nooitgedacht ook die projek aan om die "Bin on the ground" oesstelsel te evalueer. Beide die voor- en nadeel van "Drone" en satelliet beelde se gebruik vir die bestuur van variërende groeikrag in boorde word ook tans in die groep geëvalueer. Bykomend tot hierdie tegnologie neem ons twee nuwe projekte op om variasie in vruggetalle in boorde met kameras uit te wys. Op Nooitgedacht word die kamera op 'n motorfiets gemonteer, terwyl die Oos-Kaap van selfoonkameras gebruik maak om vrugtellinge te maak en groeikurwes op te stel.

Op ander bestaande appelboorde was daar gekyk na vordering wat in die afgelope paar jaar gemaak was om hierdie boorde se top prestasie te kry. Dit was hoofsaaklik die fokus op Paardekloof, Vastrap en Kromfontein. Tydige uitvoering van kritiese take was 'n goue draad wat vir sukses van nuwe aanplantings beklemtoon was. Ons leer ook 'n paar lesse uit die bome se hantering op M9 onderstam en uitdagings wat ons met die onderstam agv vrugbaarheid mag ervaar.

Ons doelwit vir die produksie van klas 1 uitvoer gehalte bly die fokuspunt vir die toekoms. Om in hierdie doelwit te slaag gaan ons in die toekoms gedwing word na kleiner bome op dwergende onderstamme in nouver aanplantings. Tesame met hierdie stelsels gaan ons ook van

hulpmiddels soos reflektiewe materiaal, nete, meganiese sae en "defoliation" masjiene moet gebruikmaak. Vir hierdie rede dryf ons om die bestaande projek uit te brei. Vir sekere klub-variëteite gaan ons selfs moet kyk na "fruit walls" waar die bome se ligverspreiding nog beter is. Hierdie tipe stelsels word ook reeds op Vastrap geëvalueer.

Gys du Toit, Daniel Havenga en Johan Kotze spring hierdie rondte vry met die planne wat ons moet maak om die oes betyds onder dak te kry. Ons HET uiters goed gedoen die afgelope seisoen om die vrugte op die regte plukrypheid in te neem en gevolglik het ons vrugte baie goed gestoor. Maar die komende seisoen sal nuwe uitdagings oplewer.

**Dankie vir almal se tyd en betrokkenheid wat hierdie geleentheid 'n groot sukses gemaak het.**



### KERSIESEISOEN - PIET BOSMAN

Die nuwe seisoen het op 25 Oktober 2022 afgeskop. Ons verwag rondom 2000 ton kersies. Die kersieproduksie kom van 6 areas naamlik Robertson, Nuy Vallei Worcester, Overhex Worcester, Warm Bokkeveld, Koue Bokkeveld en Bo-Swaarmoed.

Daar is vanjaar 3 "depots" waar die kersies gehidroverkoel word, naamlik JAT Fruit in Overhex Worcester, Dutoit Vrugte Ceres en Ceres Koelkamers Op-Die-Berg om sodoende die kwaliteit te beskerm en om die vrugte so sou as moontlik te verkoel. Dit is baie belangrik om die koue ketting te behou. Die vrugte word vandaar met koeltrokke na die Pakhuis vervoer. Die kersies is ferm met hoë suiker. Die vrugte het goed geset en op sommige plekke moes ons uitdun om die vruggrootte te verbeter. In die verlede het ons nooit uitgedun nie, maar met die nuwe onderstamme en produksiepraktyke kry ons goeie set. Met die markvereistes gaan vruggrootte altyd baie belangrik wees.



### MAUDIE KRIEL APPELOGGEND - BRAAM MOUTON

Lede van die Tegniese kantoor het Woensdag 5 Oktober mev. Sunette du Toit vergesel na Huis Maudie Kriel as 'n verrassing om 'n appelpraatjie en proe aan te bied, pleks van die weeklikse leesoggend. Onder andere is die Suid-Afrikaanse appelbedryf bespreek, natuurlik met 'n klem op die Ceres, Koue Bokkeveld, Witzenberg-area met sy genoegsame koue. So ook die feit dat appels en rose verlangs familie is.

Tanith Freeman, die Produktontwikkelingsbestuurder, het klaring gegee oor kleurgraderings wat die verskil tussen byvoorbeeld tussen Gala vs. Royal Gala of Pink Lady™ vs. Cripps Pink is. Deelname was sterk met interessante vrae soos "hoekom sien ons nie meer die ou kultivars soos Winesap apples nie". Die hartseer realiteit is dat nie alle kultivars wat geplant word van ekonomiese belang bly soos die tyd aanstap nie. Waar van die kultivars nog in die boorde teenwoordig is, dien hulle as kruisbestuiwers en kan hulle nie ekonomies verpak word nie en eindig hul as 'n glasie sap. Van die ou staatmakers, soos Granny Smith, bly by.



### OMGEE HARTE - LIESL NORTJÉ

Die afgelope 2 jaar het Liesl Nortjé 'n Kersprojek vir mense in ons gemeenskap gedoen. Die eerste jaar (2020) het ons op die plaas Forelle vir die kinders 'n Kerspartytjie en 'n geskenk gegee. Verlede jaar (2021) het ons die bejaardes en werkers van Huis Maudie Kriel bederf. 2022 het sy besluit om aan te sluit by die Santa Shoe Box projek. Dutoit Tegnies het 15 bokse gevul. Binne ure het die woord versprei en verskeie afdelings van die DTV en Dutoit Hoofkantoor het ook deelgeneem.

"Ek is trots om te kan sê dat ons 40 behoeftige Ceres kindertjies, Kersfees gaan bederf met 'n boks vol liefde en interessantheide. Baie dankie vir almal wat 'n bydrae gemaak het en tyd afgestaan het vir die projek. 'n Massiewe dankie vir julle omgee harte."



# #TOPS&TAGS FORWHEELCHAIRS



## MARTIENET UYS

'n Voormalige Dutoit werknemer, wat as 'n vrywiller by Huis Maudie Kriel optree, het my gekontak. Sy het Donderdae 'n kuiergroep vir die inwoners van HMK. Een van die tannies daar is nie meer so mobiel nie en kan nie altyd aan die geleenthede deelneem nie, want die personeel moet eers seker maak of daar 'n rolstoel in die tehuis beskikbaar is.

Ons besluit toe om kragte saam te span en doen aansoek vir 'n rolstoel by die "Sweetheart Foudation". Na verskeie e-posse om die situasie te verduidelik, het ons die goeie nuus gekry dat die tannie haar eie rolstoel kan kry. Op 2 Augustus is die rolstoel, op haar verjaardag aan haar oorhandig. Nou is sy nie meer afhanklik van die beskikbaarheid van 'n stoel in die tehuis nie.

Die eenvoudige propjie, wat maklik in die die asdrom beland, kan 'n groot verskil in mense se lewens maak. Hierdie was die 5de rolstoel wat Dutoit Agri kon skenk aan 'n persoon wat dit nodig het.

Kom ons probeer opnuut om die proppies en broodknippies bymekaar te maak. Elke 450kg proppies se herwinningswaarde is genoeg om 1 rolstoel te borg. Stuur dit vir my. Ons sal sorg dat dit op die regte plekke afgelaai word. Ons werk deur die "Sweetheart Foundation".

**"Our vision is to provide hope in the face of harsh circumstances, make a difference to the people of our home, our South Africa, and to be a vehicle for change."**



## THE 2022 INTERNATIONAL HORTICULTURAL CONGRESS

27 September, 2022 Elise-Marie Steenkamp HORTGRO

**South Africans share highlights of the largest horticultural congress in the world. By Anna Mouton.**

Every four years, the International Horticultural Congress (IHC) is held by the International Society for Horticultural Science

(ISHS). The ISHS is a global network of individuals and institutions involved in all areas of horticulture, from pre- to post-harvest, and from aromatic plants to deciduous fruit.

The most recent IHC was a mega-event comprising 25 individual symposia that covered everything from mechanisation, precision agriculture, and robotics to the latest molecular techniques for plant breeding. Symposia were also dedicated to fundamentals such as irrigation, fertilisation, and crop protection.

Approximately 2 300 delegates from 90 countries spent 14–20 August 2022 trying to choose from 842 presentations, 18 workshops, and 14 technical tours. Hortgro News spoke to five South Africans who made the trip to Angers in France to learn about their experiences.

#### **Prof. Karen Theron, Departement Hortologie, Universiteit Stellenbosch**

“Daar was baie praatjies oor klimaatseffekte op bome en op vrugteproduksie – soos die effek van hoë somertemperature, en die feit dat warmer winters bome vroeër in die lente laat bot en ryp ’n groter gevaar maak. Areas wat voorheen voldoende winterkoue gehad het, raak nou soos ons marginaal vir winterkoue. Dit het die kongres interessant gemaak.

“’n Ander ding wat mens altyd tref by hierdie kongresse, is hoe min navorsers ons het en hoe sterk ons tegniese mense in Suid-Afrika is. Ons tegniese mense woon hierdie tipe kongresse by – dit gebeur nie by ander lande nie. As jy dan hoor hoeveel navorsers daar by die verskillende buitelandse instansies is, en hoe groot hulle spanne is in vergelyking met ons s’n, dan besef mens, ons presteer ver bo verwagting.”

Theron het ’n programrede by die simposium gelewer oor innoverende meerjarige gewasbestuur. Haar voorlegging was oor die impak van matige winters en lae koue-eenhede op appelproduksie.

#### **Adriaan Theron, Na-oes Tegniese Bestuurder by Ceres Fruit Growers**

“Met die klimaat wat aan die verander is, kry Europa nou bietjie meer van ons weer, so ons gaan meer met mekaar deel – hopelik lei dit daartoe dat daar uit ’n internasionale oogpunt bietjie meer op Suid-Afrikaanse uitdagings gefokus word, want ons uitdagings gaan met tyd ook hul uitdagings raak.

“Wat vir my opgewonde maak, is dat daar hier en daar ’n paar nuwe na-oes tegnologieë aan die uitdop is wat eendag hopelik op kommersiële vlak beskikbaar gaan wees. Ek dink byvoorbeeld aan van die aanbiedings oor sanitasie-tegnologieë, soos koue plasma. Dit is nog in ’n toetsfase maar as dit bekostigbaar raak, is dit iets wat ons kan help, veral as mens die druk op residu’s in ag neem.

’n Ander aanbieding wat uitgestaan het, was oor nuwe koelkamer tegnologie waar die verkoelingseenhede die humiditeit hoog hou sonder ontvriessiklusse. Dit het by hulle gelei tot beter kwaliteit vrugte. Laastens was dit lekker om te sien dat baie van die navorsingsonderwerpe wat bespreek is, is onderwerpe waarin ons reeds sterk is of dis iets waarop gefokus word om meer van te leer.”

#### **Prof. Wiehann Steyn, Algemene Bestuurder van Hortgro Science**

“Na Covid was ’n groot hoogtepunt om weer bymekaar te kom met ’n klomp ander hortoloë van reg oor die wêreld. Net om weer dinge te hervat. Soos meeste simposia, gaan dit deels oor die aanbiedings en die wetenskap, maar die hoofding is eintlik vir my die netwerkvorming. Dit gaan vir my oor waar ek waarde vir ons bedryf kan kry, watter van ons navorsers kan ek oplyn met ’n buitelandse program of medewerker, of watter uitstekende werk is potensieel iewers anders gedoen, en by ons van toepassing, wat ons miskien hier moet herhaal.

“Hierdie kongres was anders omdat Europa tans klimaats-

verandering voel. Dit was die onderwerp van Karen Theron se programrede. Esmé Louw het ’n praatjie oor aanpasbaarheid gegee, en Stephanie Midgley ’n praatjie oor droogte en droogtestres, en wat daaromtrent gedoen word. Die mense het baie daarin belanggestel want hierdie is temas wat hulle ook begin raak.”

#### **Willie Kotze, Tegniese Adviseur by Dutoit Agri**

“Daar was iets van alles – voor-oes, na-oes, en elke dissipline is aangespreek. Die rol van biodiversiteit in boorde en dekgewasse is definitief wêreldwyd ’n lewendige onderwerp. Daar was baie werk daarvoor gewees. En die boodskap wat ek saamgebring het is dat ons so gou as moontlik meer evaluasie hieroor moet doen.

“Een van die programredes was ’n baie goeie opsomming van die verspreiding van koolhidrate en sinksterkte binne plante, en hoe dit inskakel by fotosintese en mineraalvoeding. En daar was ’n klomp praatjies oor waterbestuur en optimale grondvogbestuur, en hoe dit ’n rol kan speel in groeibeheer.

“Daar was ook aanbiedings gewees oor absolute en relatiewe groeitempo’s van vrugte en hoe dit beïnvloed word deur die koolhidraatverspreiding binne appels. Dit is iets wat ek kan gebruik om ons groeikurwes aan te pas – as ek na absolute en relatiewe groeikurwes verwys eerder as millimeter groeikurwes kan ek baie beter inligting kry.

“Iets wat vir my uitgestaan het, is nuwe werk wat kyk na alternatiewe metodes van vrugminerale-ontledings om bitterpit te voorspel. Daar is nuwe navorsing waar hulle baie beter korrelasies kry met bitterpitvoorspelling en bemestingsbestuur deur die ontledingsmetodes, die tyd van ontleding, en die deel van die vruggie wat jy ontleed aan te pas. As mens hierdie data ’n maand of twee voor jy begin oes kan hê, kan jy baie beter planne in plek sit vir bitterpitbestuur.”

#### **Hugh Campbell, General Manager of Hortgro Technical**

“The IHC gives you a very good overview of what’s happening in the international space. For me, it’s a kind of calibration exercise.

“On the research side, you’re listening to a talk, and you think, this researcher needs to talk to one of our researchers, and then you connect them. Or you think, this is something we need to bring to the attention of one of our researchers? We also look for people whom we can invite to our symposiums. It’s a significant networking opportunity — reconnecting with people that you saw at previous symposiums. You build up those relationships and they become personal relationships.

“We had technical tours — I went on a technical tour of breeding programmes. For instance, in France, a lot of the breeding programmes have moved out of government and universities to private programmes. It’s happened in the States, it’s happened everywhere. And INRAE [the French National Institute of Agricultural Research] stopped breeding for end cultivars. They’re doing pre-breeding — their focus has shifted to breeding for disease resistance. That makes a lot of sense because it’s expensive developmental research funded by the government that will land in different commercial breeding programmes.”





## ONS VIER ERFENISDAG



### VALK KAMP

17 Vroue het die VALK KAMP bygewoon wat deel van die VALK-PROJEK (Voorkoming van Afhanklikheid in die Langkloof) vorm. Na 'n tydperk van twee jaar waarin die Valk projek gestaak is weens Covid, kon ons weer 'n kamp by Eersterivier aanbied. Hierdie kampe is altyd die hoogtepunt op die jaarprogram.

**Tema vir die jaar: Ek sal opstaan.** Ons glo dat die kampe tot groot geestelike seën was vir elkeen wat dit bywoon het. Die doel van die kamp was om persone toe te rus om die laste van die lewe wat ons so maklik verskrik, af te gooi en die wedloop



wat vir ons voorlê met volharding te hardloop. Ons fokus op diegene wat met 'n afhanklikheids- of ander probleem worstel, sowel die wat sommer net wil wegbreek uit hul daaglikse roetine en saam met ander in 'n rustige atmosfeer om die Woord wil verkeer. Dis veral vir ons plaas- en ander werkers wat selde die geleentheid kry om vir 'n naweek weg te kom en hul batterye te herlaai.



### DIGNITY KITS

Deel van ons Dignity Kits projek kon ons weer 'n glimlag op 20 Graad 9 dogters se gesigges by MISGUND (DRC) Junior Sekondêre Skool plaas.



### BASEDAG

Ons vier Basedag saam met lekker eetgoed. Dankie aan goeie leierskap Johan, Pieter en Stephan.



### WES-KAAP BESOEK - JANUARIE

Plaas- en pakstoorbesoeke saam met 'n geselligheid, almal nog vol energie en "smiles" voor die seisoen behoorlik afskop op pakvlak. Ons kry onself elke jaar "maar dié jaar was nou 'n moeilike jaar" en tog- hier is ons deur hom en reg vir 2023. Dit help as 'n span so goed saamwerk en bereid is om altyd daai ietsie ekstra in te sit vir ons om saam voorentoe te kan beweeg of dit nou onder of bo-oor die moeilikheid struikel. Dankie vir goeie spanwerk.



### ENVY™

"Balanced sweetness, uplifting fresh aroma, delightfully satisfying crunch and beautiful appearance. One apple has it all." - Envyapple.com 2022 pak ons vir 'n tweede jaar Envy™ in die Oos-Kaap en met 'n lys vol vereistes het die vrugte goed in die markte arriveer. Ons was bederf met 'n paar grotes wat natuurlik in 'n sapkrat beland, een tot 600g.



**10 JAAR:** Johann Raal, Mynhardt Botes, Emile Marais, Marilize Reynolds, Willem Reynolds. **20 JAAR:** Gammat van Wyk, Dan Manus, Karel de Wee. **30 JAAR:** Johannes Engelbrecht, David Slinger, Christelle Viola, Pietie Viola.





**10 JAAR:** EXCELSIOR: Jadezwi Sipiwe. KROMFONTEIN: Nameko Thandi, Tshambu Mandithini, Frans Jaquin, Nameko Xolani, Robertse Katriena, Ratsusi Samuel, Bomela Makhwenkwe. LINDESHOF: Willemse Heinrich, Persens Johanna. NOOITGEDACHT: Fikizolo Mawethu, Yingwa Thandisile, Malawu Vuyani, Mkalakala Tumelo, Paulos Diniso, Mbujiselo Johannes Sanders, Koos Jacobus. PAARDEKLOOF: Jacobs Mario, Saroon Annalien, Jacobs Sina. SKAAPKRAAL: Bosman Henrico, Jack Mcedisi, Bongelo Zoliswa. SNEEUWKOP: Mtibe Michael. TANDFONTEIN: Kwinana Sivuyile, Nkani Mzwembeko, Engelbrecht Christolene. VASTRAP: Pekula Zanoxolo. COSHLA: Jacobs Jacoba, Theron Elizabeth. VREELAND: Afrika Ghurwine, Coetzee Willem. BOKKENTONTEIN: Fransman Koos, Kuier Selwyn, Fransman Cupido, Mosia Paulos, Matsoso Anna, Matsoso Puleng, Swarts Jan, Fransman Nellie, Witbooi Emily, Tompies Sofia, Witbooi Gertruida, Willemse Jessica .







**20 JAAR:** KROMFONTEIN: Matthys Jolene. PAARDEKLOOF: Van der Westhuizen Hendrik. SNEEUWKOP: Saroon Hans. TANDFONTEIN: Josef Adriaan, Nel Isaac, Goliath Dina. VASTRAP: De Klerk Donovan, Theunissen Jan, Smit Mercia, Tromp Brendalien, Baron Linnerd.







**30 JAAR:** KROMFONTEIN: Jantjies Magrieta. LINDESHOF: Roberts Stiem, Baron Jakobus. NOOITGEDACHT: Gordon Saartjie, Sass Dina. PAARDEKLOOF: Van der Westhuizen Ansie, Saroon Willem. SKAAPKRAAL: Geduld Petrus.



**40 JAAR:** LINDESHOF: Baron Magrieta



**AFTREDES:** KROMFONTEIN: Willem Boy, Roberts Jakob, De Wee Magrieta, Ockhuis Jan. LINDESHOF: Louw Adam, Titus Katrina, Jansen Marie. NOOITGEDACHT: Engelbrecht Jan, Khonto Bekisi. PAARDEKLOOF: Jiemies Jakob, Baartman Martiens, Kruger Willem Jakobus, Vanqa Ponono Wiseboy. SNEEUWKOP: Rooi Koos, Paulse Andreas. VASTRAP: Blekiwe Tony, Claasens Betjie. COSHLA: Muller Frans. VREELAND: Lambert Anna. BOKKENFONTEIN: Januarie Anna, Januarie Tonie, Van Wyk Sofia.





**10 JAAR:** T Ntebele, Aam Du Toit, N Nolongile, N Mnare, BS Magcalelo, Re Mafantiri, N Arendse, J Hanse, SA Stuurman, A Van Schalkwyk, S Buda, P Mcedana, T Matolo, L Xhinela, S Bongelo, N Lehula, EE Sampson, RM Blaauw, NJ Jasop, Jd Willemse, P Gelant, N Kwinana.



**20 Jaar:** GA Rhode, PJ Maart, W Jonkers, JA Pretorius, M Allies, VF Yiliwe, N Velem, N Lande, S Yiliwe





**30 JAAR:** G Abrams, CJ Februarie, AE Maart.



**AFTREDE:** A Du Toit, M Muller, F Maans, M Jonkers.

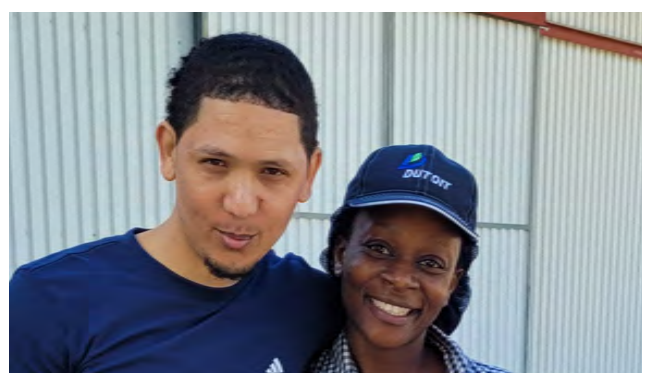


**10 JAAR:** Warren Van Rooi, Flip Sas, Selwin Jafta, Sivuyile Mbusha, Nkosana James, Noyabathini Hinana, Jonren Jansen, Slynita Engelbrecht, Thabile Sibindi, Patrick Tromp, Riordica Klaase, Rochelle Davids, Alida Beukes, Siphokazi, Hlazo-Masiza, Buyiswa Buda, Edwin Galant, Refuwe Kaibe, Dekuthweni Godlo, Elmarie Snyers.

**20 JAAR:** Henry Boer, Mamotsabi Gaba, Petrus Bosman, Mpumelelo Dumzela, Sophia Noble, Alvira Du Toit, Bruce Manuel, Jerome Krotz.

**30 JAAR:** Abrey Goliath, Sarah Mouton, Mncedisi Mchoyiya, Elizabeth Mankapan.

**40 JAAR:** Audrey Titus, Myamana Gaba.















**10 JAAR: BESTUUR:** Ferdis Maritz, Antonie Verster. **KOUKAMMA FRUIT PACKERS:** Nelis Ruiters, Eldrid Oliphant, Lindy Skosana, Edwina Blaauw, Lucas Pietersen, Nozuko Gebu, Maxwell Makalenie, Charles Cysaar, Zelmarié Davids, Marshadene Swartz, Jane Chipp, Bianca Herwels. **MISGUND PAKSTOOR:** Victoria Ntibané, Nosipo Madinda, Ntombizikhona Ncapal, Ncediswa Jacobs. **MEULRIVIER:** Cedrick Tamboer, Jakobus Van Wyk, Marlon Van Schalkwyk & Simone Poulse. **TWEERIVIER:** Clayton Hendricks, Siyamcela Zide, Johannes Heynse, Sheldon Plaatjies. **MILAU:** Nettie Natal, Anthony Meiring. **HELDERWATER:** Elroy Andrews, Funeka Pongolo, Lenie Afrika en Patrick Pongolo. **KLIPDRIF:** Rolene Korana, Lena Baartman, Petro Prins, Antonette Wilskut, Eldridge Laverlot. **NUWEPLAAS:** Thandinkosi Mdubi. **WABOOM:** Andries Plaatjies. **JAGERSBOS:** Shiela Williams, Yvonne Sysaar. **JOUBERTINA PAKSTOOR:** Brendin Abrahams, Emelda Abrahams, Onele Nonguaza, Vidonia Davids, Evelyn Konstabel, Nombeko Dumaza, Zukiswa Kakaza.











**AFTREDE:** MISGUND PAKSTOOR: Queenie Christiaanse. DAMPLAAS: Georgina Matthews. JGS: Funeka Hlazo-Jan, Johannes Burger.







**Thank you Pink Lady® for your annual support and the gifts handed to various attendees.**

## BREAST CANCER AWARENESS MONTH

During October, Breast Cancer Awareness month, the Western Cape Estates were reminded that early detection is key to effective treatment and a better chance of recovering from cancer.

We care deeply about the health and well-being of our staff, which is why we're so grateful to have partnered with CANSA to offer these Breast Cancer Awareness sessions. They've helped our employees recognise early warning signs and have allowed them access to private breast examinations performed by CANSA nurses.

The focus was to help more of our female staff with access to screenings, support, and the care they deserve. Two Dutoit female employees detected early signs of the disease during these breast cancer information and screening sessions.



## OOS-KAAP

Die Oos-Kaap se Gesondheidswerkers het onlangs opleiding ontvang deur Philani. Elke afdeling het tans 'n opgeleide Gesondheidswerker wat saam die Kliniek Sê werk tydens besoeke.

Estelle Meyer van Philani: Ek wil net baie dankie sê vir die spesiale geleentheid wat julle aangebied het. Dit is voorwaar 'n voorreg om by die opleidingsprogramme betrokke te wees. Die manier waarop julle die Gesondheidswerkers ondersteun, is wonderlik. Ek glo dit dra by tot die groter gemeenskap se welstand.



## DIABETES- & BORSKANKERBEWUSMAKING

Op 22 Oktober het ons 'n Diabetes en Borskankerbewusmakingdag aangebied. Die dag het afgeskop met 'n 5km stap / draf deur die boorde. Damplaas se Trompoppies, die Kulturele dansgroep en 'n rymklets groep was ook te sien. Gratis bloeddrukke en suikertoetse was gedoen deur klinieksusters.

Die doel van die dag was om almal bewus te maak van diabetes en borskanker.

Ons het motiveringsprekers gehad. 'n Dame wat met borskanker gediagnoseer was en hoe dit haar lewe beïnvloed het en haar positiewe uitkyk op die lewe. Ons het ook sprekers gehad wat tans met diabetes gediagnoseer is.

Sr Melanie het inligtingspamflette oor borskanker laat uitdeel en inligting gedeel oor die onderstaande:

1. Selfondersoeke
2. Tekens en simptome van borskanker
3. Vroeë diagnose
4. Behandeling

**FOOTPRINTS OF HOPE** (Draadkarprojek) was ook aangebied. Kinders onder 10 jaar kon 'n draadkar inskryf. Daar was 3 kontantpryse oorhandig aan die top 3 draadkarre wat deur die gehoor gekies was.

Ongeveer 150 persone en hul kinders was deel van die dag se verrigtinge.

**GEORGE BOKKIES**





## YOU ARE WHAT YOU EAT

Reducing your risk of breast cancer

**OCTOBER IS BREAST CANCER AWARENESS MONTH**, a period that highlights the growing need to raise awareness and reduce the stigma of this disease through education on symptoms and treatment. That's why, during this month, we're helping you learn about breast health and how you can take care of yourself to reduce the risk of breast cancer.



7

### QUICK TIPS

on eating healthy to lower the risk of breast cancer



#### INCLUDE MORE VEGETABLES ON YOUR PLATE

Balancing your plate with leafy greens and vegetables (kale, spinach, tomatoes, broccoli, cauliflower, carrots, asparagus, and peppers) helps fight "bad or damaged" cells that increase the risk of cancer.



#### HAVE MORE LOW-FAT AND DAIRY PRODUCTS

Instead of eating more butter, full-fat dairy, poultry skin, fatty meats, and some margarine, consider eating olive oil, avocado, nuts, fatty fish (like salmon, sardines, and pilchards), as well as soy milk, cheese, and yoghurt.



#### DRINK MORE WATER

Drinking water helps flush away all the harmful substances produced by the body. Aim to drink at least eight glasses of water a day. However, if this is difficult, always carry a full water bottle.



#### AVOID INTAKE OF TOO MUCH RED MEAT

overeating red meat, especially cooked at a high temperature, can increase the risk of breast cancer. Try replacing red meat with poultry (chicken, eggs), fish and legumes like beans and lentils.



#### LIMIT YOUR CONSUMPTION OF ALCOHOL

drinking too much alcohol and caffeine increases the risk of breast cancer as these beverages can have dehydrating effects on your body. Instead, drink more green tea and juice made from fruit and vegetables. If you have breast cancer, stay away from alcohol!



#### EAT MORE FRUIT

Fruit can reduce breast cancer risk because it has rich nutrients that help prevent stress that damages the cell and boosts your immune system.

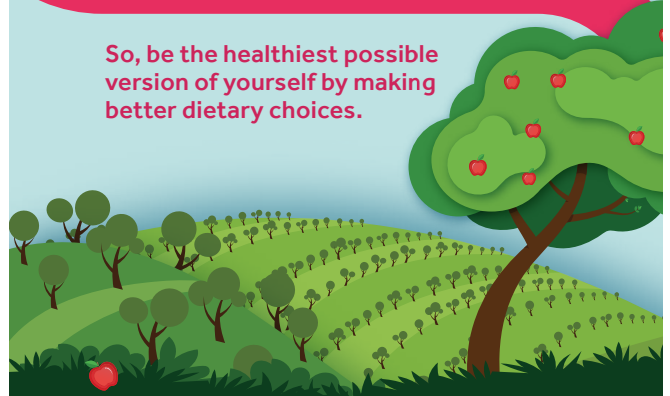


#### LIMIT SUGAR INTAKE

A high sugar intake can increase insulin levels and lead to weight gain, potentially resulting in cancer. Rather eat fruits, which have good natural sugars. Remember to have an apple a day.

## YOU ARE WHAT YOU EAT

So, be the healthiest possible version of yourself by making better dietary choices.





## 5 HEALTHY HABITS THAT CAN REDUCE BREAST CANCER

The choices you make today impact your health in the future, including your risk of breast cancer. Thankfully, these five habits can help you live healthier and reduce the risk of breast cancer and other diseases.



### EAT A BALANCED DIET

Eat a balanced diet – A healthy diet that reduces your risk of breast cancer includes eating more produce and less processed foods. The recommended amount is over two and a half cups of fresh fruits and vegetables daily, 100% whole grains, limiting red meat or processed meat (such as deli meats or sausages), and limiting the saturated fats in your diet. A breast cancer prevention diet encourages you to add more fibre-rich foods to your diet and to avoid added sugars. This diet's additional benefit is that it also promotes overall healthy ageing.



### DO NOT SMOKE

Tobacco is known to be one of the contributors to all types of cancer, including breast cancer, because it weakens the immune system, making it hard to kill cancer cells.



### LIMIT YOUR ALCOHOL CONSUMPTION

Research has consistently found an increased risk of breast cancer associated with increasing alcohol intake. Women who have more than three drinks per day are one and a half times more likely to develop breast cancer compared to non-drinkers. So, if you are looking for ways to reduce your risk of breast cancer, reducing your alcohol consumption is a step in the right direction!



### BREASTFEED– IF POSSIBLE

Breastfeeding can delay the menstrual periods because the hormone that produces your milk also stops your body from ovulating. Because you have to watch what you eat and drink while breastfeeding, it can also help encourage you to switch to a healthier diet. It's advisable to breastfeed for at least a year!



### MAINTAIN YOUR WEIGHT AND BE PHYSICALLY ACTIVE

Exercising regularly assists with maintaining a healthy body weight. Excessive body fat increases the risk of breast cancer and other chronic illnesses such as heart disease and diabetes. That's why it's essential to keep your weight in check!

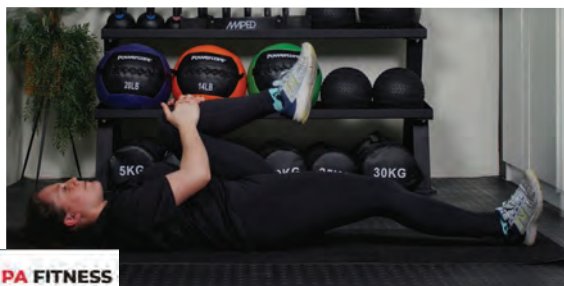
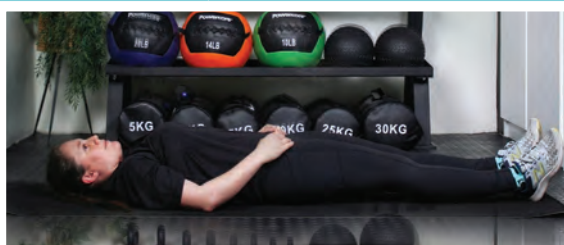




Doing regular exercise is good for you for many reasons, and one of them is to lower your risk of getting breast cancer. Physical activity regulates hormones including estrogen and insulin, which can fuel breast cancer growth. Regular exercise also helps women stay at a healthy weight, which also helps regulate hormones and helps keep the immune system healthier.

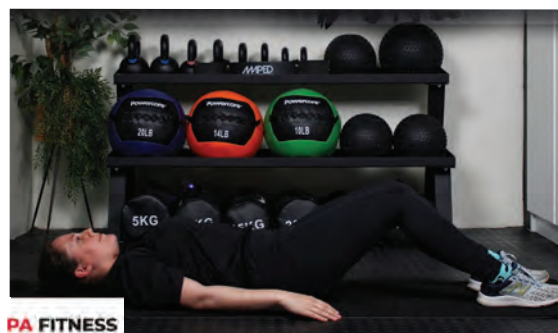
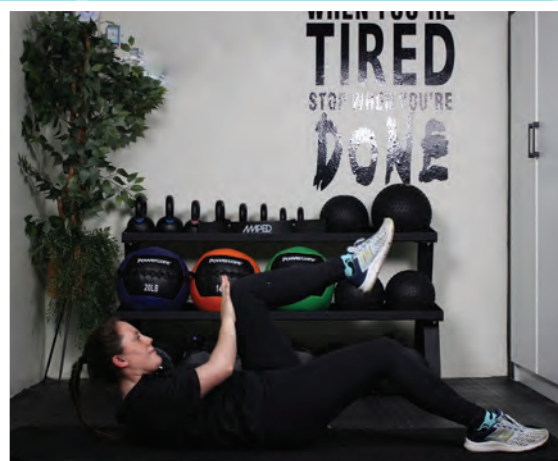
As a woman, with various roles and responsibilities, it is easy to forget that you and your needs matter as well. Try to make more time for yourself. Start by doing a few exercises as part of your self-care activities. To incorporate physical activities in your day will have a positive impact on your overall health and wellbeing.

Dutoit has worked with a gym instructor and developed a few stretches to help get everyone moving. Try these exercises below - and feel great! The best part is that you can practice it in the comfort of your own home.



PA FITNESS

### KNEE TO CHEST STRETCH 2-3 X 10 SEC (LEFT / RIGHT)



PA FITNESS

### LOWER AB PRESS 12-15 (HOLD 3SEC) (LEFT / RIGHT)



PA FITNESS

### OVERHEAD TRICEP STRETCH

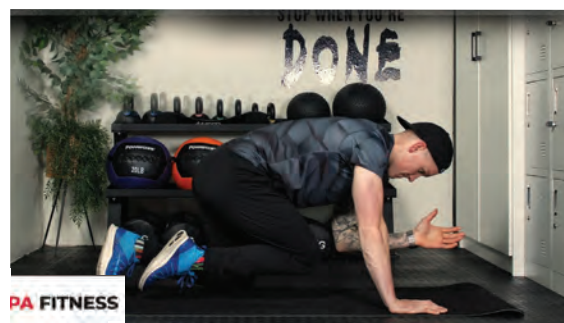
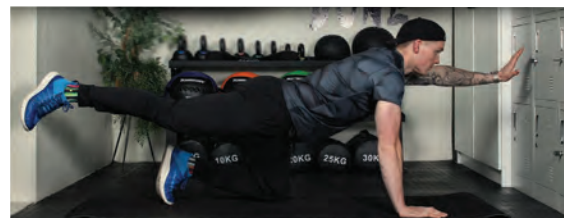
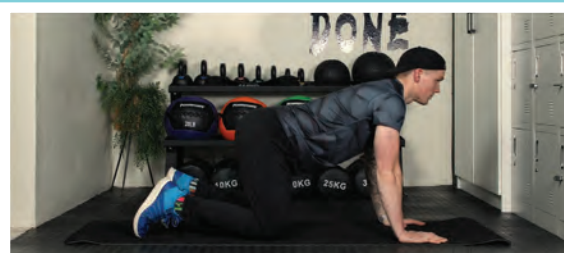
1. LIFT YOUR SHOULDERS UP TOWARD YOUR EARS AND THEN DRAW THEM DOWN AND BACK.

2. EXTEND YOUR RIGHT ARM TO THE CEILING, THEN BEND AT THE ELBOW TO BRING THE RIGHT PALM TOWARD THE CENTER OF YOUR BACK, RESTING YOUR MIDDLE FINGER ALONG YOUR SPINE.
3. USE YOUR LEFT HAND TO GENTLY PUSH YOUR ELBOW IN TOWARD THE CENTER AND DOWN.



## CRUNCHES

1. LIE DOWN ON YOUR BACK. PLANT YOUR FEET ON THE FLOOR, HIP-WIDTH APART. BEND YOUR KNEES AND PLACE YOUR ARMS ACROSS YOUR CHEST. CONTRACT YOUR ABS AND INHALE.
2. EXHALE AND LIFT YOUR UPPER BODY, KEEPING YOUR HEAD AND NECK RELAXED.
3. INHALE AND RETURN TO THE STARTING POSITION.
4. 3SETS 10-12 REPS.

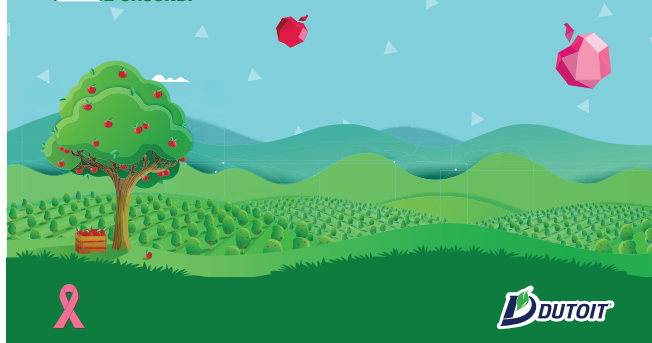


## SUPERMAN PLANK

WHILE MAINTAINING THE PLANK POSITION WITH THE REST OF YOUR BODY, SLOWLY LIFT AND EXTEND ONE ARM AND THE OPPOSITE LEG. HOLD THEM IN THE RAISED POSITION FOR FIVE SECONDS (OR LESS DEPENDING ON HOW HARD YOU'RE FINDING IT), THEN RETURN TO THE STARTING POSITION. REPEAT ON THE OTHER SIDE.

MAKE SURE YOU RAISE YOUR LIMBS UNTIL THEY ARE PARALLEL TO THE GROUND AND ALSO THAT YOUR BODY IS BALANCED - YOU DON'T WANT TO BE LISTING TO ONE SIDE.

SHOULD THIS SUPERMAN POSE PROVE TOO TRICKY, GO BACK TO THE REGULAR PLANK AND MAKE SURE YOU CAN DO THAT FOR 30 SECONDS COMFORTABLY. YOU CAN ALSO BUILD UP TO THE FULL SUPERMAN BY DOING THE EXERCISE WITH YOUR KNEES AND HANDS ON THE GROUND.





# AANSTELLINGS



**Marisa van Rensburg:** (Nooitgedacht) Lone/  
Administratiewe Klerk | **Jan Dippenaar:** (Tandfontein)  
Werkwinkelbestuurder | **Justin Baty:** (Oos-Kaap Waboom)  
Produksiebestuurder | **Danielle Loubser:** (Oos-Kaap:  
Oorhoofs) Stelsel Administrateur: Vitrax | **Joseph Vlok**  
(Dutoit Hout - vanaf lone) Produksie-Assistent | **Anneke**  
**Lategan:** (Kromfontein) IT-Administratiewe Klerk | **Iain**  
**de Villiers:** (Paardekloof) Produksie Bestuurder | **Willem**  
**Luttig:** (Tandfontein) Junior Produksie Bestuurder | **David**  
**Stemmet:** (Kromfontein) Werktuigkundige | **Dieter von**  
**Mansberg:** (Dutoit Hout) Logistieke Skeduleerder | **Conrad**  
**Steyls:** (Dutoit Groente) – Finansiële Bestuurder



We have come to the end of another year and, even though the local and global events have attempted to steal our joy and hope for the future, we still have so much to be thankful for!

Christmas is about Christ, our Greatest Gift ever, and we are privileged to commemorate His birth in 2022 with loved ones. His Love has not changed and no setback can/may prevent us from being intimate with Him.

My prayer is that in all circumstances we will hold onto "Immanuel, God with us"! May we experience Hope, Peace and Joy Love with our loved ones this Christmas, because Jesus was born for us!! Blessings for 2023!

-

Ons het aan die einde van nog 'n jaar gekom en, al het die plaaslike en wêreldgebeure en verwante gevolge gepoog om ons vreugde en hoop vir die toekoms te steel, het ons steeds soveel om voor dankbaar te wees!

Kerstyd gaan oor Christus, ons Grootste Geskenk ooit, en ons is bevoorreg om saam met geliefdes Sy geboorte in 2022 te herdenk. Sy Liefde het nie verander en geen terugslag kan/mag ons verhoed om intiem met Hom te verkeer nie.

My gebed is dat ons in alle omstandighede sal vashou aan "Immanuel, God met ons"! Mag ons in hierdie Kerstyd Hoop, Vrede en Vreugde saam met ons geliefdes ervaar, want Jesus is vir ons gebore!! Seën vir 2023!

**AGRI EXCO-SPAN**



**REDAKSIE:** Runei Kotze

Stuur alle kommentaar, versoeke en nuus na [runeik@dutoit.com](mailto:runeik@dutoit.com) | 023 312 1071.

**KORRESPONDENTE:** Dutoit Hoofkantoor: Adél Ras. Dutoit Vrugte: Le-Maré van Niekerk. Dutoit Groente: Florina Ismael. Dutoit Hout: Lucille Jacobs. Kromfontein: Chrisna du Toit. Lindeshof: Louisa Basson. Nooitgedacht: Lenchen Visser. Paardekloof: Nicola Dark. Vastrap: Therina Viljoen. Sneeuwkop: Bets Mostert. Tandfontein: Lina Smit. Skaapkraal: An-Joh du Toit. Excelsior: Theresa Pienaar. Oos-Kaap: Vanessa Strydom. Crispy Farming: Jacques Visser. Dutoit Services: John Davey. Bokkenfontein: Willem Reynolds.

**REDAKSIONELE BELEID:** Ons oorweeg alle bydraes, maar behou ons die reg voor om nie alle materiaal te plaas nie. In die oorweging word die totale spasie beskikbaar in ag geneem, asook of die materiaal in lyn is met die visie, missie en waardes van Dutoit Groep.