# Top Vibe

## KIDS MAGAZINE

ONLINE

AUG 2025

ISSUE 85



INDEX

# CONTENT

Top Vibe
ONLINE Kids Magazine

**COMMENTS:**

Please send us an e-mail to
admin@topvibe.co.za
to share your opinion, ideas and comments.

**COPYRIGHT:**

Content of Top Vibe Kids Magazine is protected by copyright. NO part of this publication may be reproduced or used in any form whatsoever without prior settelment with the editor.

**DISCLAIMER:**

The Editors or the publisher cannot be held responsible for damages or consequences of any errors or omissions neither do they stand warranty for the performance of any article, letter and / or advertisement. The views of other writers or articles in this Magazine are not necessarily the views of the Editor.

*MEDIA HOUSE:*
*TOP VIBE MAGAZINE*
*TOP VIBE KIDS MAGAZINE*
*GLAMOUR TALK MAGAZINE*
*50+ MAGAZINE / TYDSKRIF*

**EDITOR:**
Charmaine Britz

**CONTACT DETAILS:**
Cell: 072 768 8582

**E- MAIL:**
admin@topvibe.co.za

**WEBSITE:**
www.topvibe.co.za

**1.**

**OUR ADVERTISERS:**

Support our advertisers they Support us!

**2.**

**WOMEN'S DAY EVENT 9 AUG:**

Don't miss out on the big one, attention all women join us for fun!

**3.**

**MEDIA HOUSE PROJECTS:**

We have a Women's day event
On 9 Aug 2025 Get your tickets.

**4.**

**FACE OF TOP VIBE KIDS MAGAZINE 2025: ENTRY'S OPEN 1 JULY**

Read about our little Face of Top Vibe Kids Magazine 2024/25





It's our birthday
in August
We are 7 years old

# REGULARS

1. EDITORS NOTE 03

*Charmaine Britz CEO - MEDIA HOUSE*
*Top Vibe Magazine / Top Vibe Kids Magazine, Glamour Talk Magazine and 50+ Magazine/ Tydskrif.*

2. AMBASSADORS 04

*Top Vibe Kids Ambassadors: Meet our Ambassadors for 2025. It's their second year as ambassadors. Taygan Botha, and Celesté Bam*

3. IT'S FUN TIME 08

*We at Top Vibe Kids Magazine try to keep you busy with fun things to do. Hope you enjoy!*

4. MODEL COVER PAGE 01

*Our cover page is a beautiful jong girl.*

5. BACK PAGE 20

*Back page: Our next Issue is our Sep 2025 Issue.*



Photographer: Albertus Kriel
Venue: Turn & Tender Vaalmall

# REDAKTEURS NOTA

Liewe maats,

Dit is die maand van winde wat waai, dit is nou glad nie lekker nie beslis nie vir my nie.
Dit is net blare en stof dan wil ek net binne in die huis bly.

Dit is ook ons verjaarsdag en ons is 7jaar oud. Dankie dat julle ons tydskrif ondersteun en dit Geniet. Dit maak dat ons elke maand hier id vir Julle.

Ek let op dat die skool weer sluit op 3 Okotber en dan wanneer dit weer begin is dit die laaste stuk na die einde van die jaar toe.
Dan is dit see vakansie en 'n lang vakansie.

As ek kan raad gee sit skouer aan die wiel en gee jou alles die jaar is amper verby en dan kan jy lekker rus.

Hier by Media House is daar nog baie wat gedoen moet word voor ons kan sluit en met vakansie kan gaan.

Maats dan gaan ek eers groet en ons praat binnekort weer.
Liefde

Soet wees en moet nie vir ma gryshare gee nie.
Hel vir haar

Charms

# OUR AMBASSADORS



**CELESTé BAM**

Hallooo liewe lesers,

Soos baie van julle al weet, was ons swanger met 'n pragtige dogtertjie wat haar opwagting sou maak in Maart 2025. Maar klein Karlientjie, soos ek haar noem – my Babsie – het besluit sy is net té opgewonde om so lank te wag!

Sy het sommer haar eie tyd uitgekies en op 21 Februarie 2025 haar groot toetrede tot die wêreld gemaak.

Ek moes ongelukkig ‘n noodkeisersnee ondergaan nadat ek pre-eklampsie gekry het. Dit was ‘n tyd van groot spanning en emosie, maar toe die oomblik aanbreek, het God se hand duidelik sigbaar geword. Ons Karlientjie is gesond gebore, presies 11:00 daardie oggend, en sy het nie eens NICU toe gegaan nie—iets waarvoor ek op my knieë dankbaar is.

Ek self het ‘n paar terugslaggies gehad en moes ‘n paar dae langer in die hospitaal bly, maar toe die dokters gelukkig was met my herstel en bloeddruk, kon ek uiteindelik huis toe gaan met my klein sterretjie in my arms.

Karlien se tweede naam is Hester – vernoem na haar twee oumas, my ma én my man se ma. Die naam Hester beteken ‘ster’, maar dra ook die pragtige simboliek van “die verborge een” of “geheime beskermer”. Ek glo met my hele hart dat haar oumas haar hemelse beskermers is—altyd daar, al sien ons hulle nie altyd nie.

Haar eerste naam, Karlien, beteken ‘klein vrye vrou’. Dis ‘n herinnering dat ware vryheid nie net iets is wat buite ons gebeur nie, maar iets wat in die hart begin.

In Johannes 8:36 staan daar:
"As die Seun julle dan vrygemaak het, sal julle waarlik vry wees."

Karlientjie dra dus die betekenis van ’n lewe in vryheid—vry van vrees, vry van beperkinge, vry om te wees wie God haar geskep het om te wees:
’n Lig, ’n vreugde, en iemand wat haar eie unieke pad met geloof en liefde sal stap.

Sy is nou al amper 6 maande oud (ek kan dit skaars glo—my mammahart bars van liefde!) en ek dink by myself: "Halfpad om die son—kyk net hoe groei my Babsie!"

So hier is sy, mense: my Karlientjie. Of soos ek haar noem, my Babs… Babsie.

Tot volgende maand!
Met liefde,
Celesté Bam





**TAYGAN BOTHA**

Dear readers,

Important monthly awareness events include National Breastfeeding Month and World Cancer Support Month;

Daily events include National Oyster Month and Transgender Flag Day; and weekly events include World Water Week and Contact Lens Health Week.

This is a mouth full, but very Interesting.

👀 Children’s Eye Health and Safety Awareness Month
👄 Digestive Tract Paralysis (DTP) Awareness Month
💙 Gastroparesis Awareness Month
👶 National Breastfeeding Month
🕶️ National Eye Exam Month
💉 National Immunization Awareness Month
🧡 Psoriasis Action Month
🦴 Spinal Muscular Atrophy (SMA) Awareness Month
☀️ Summer Sun Safety Month
🧡 Don’t Be a Bully Month
💜 Stevens-Johnson Syndrome (SJS) Awareness Month
🐟 National Catfish Month
💙 Appendix Cancer Awareness Month
💛 World Cancer Support Month

Take care

*Taygan*

# Kom vier Vrouedag saam met ander vroue



**CELESTé BAM**

**Hallooooo liewe lesers!**

**Augustus 2025… kan julle glo?! Die jaar vlieg verby!**

**Ons wil julle graag herinner aan ons Vroue Dag Funksie wat plaasvind sou vind op 9 Augustus 2025 by Jackie's Pub & Grill in Sasolburg. Hierdie datum het geksuif na 4 Oktober Dit begin om 14:00 – en dit beloof om 'n middag vol inspirasie, lag en lekker saamkuier te wees.**

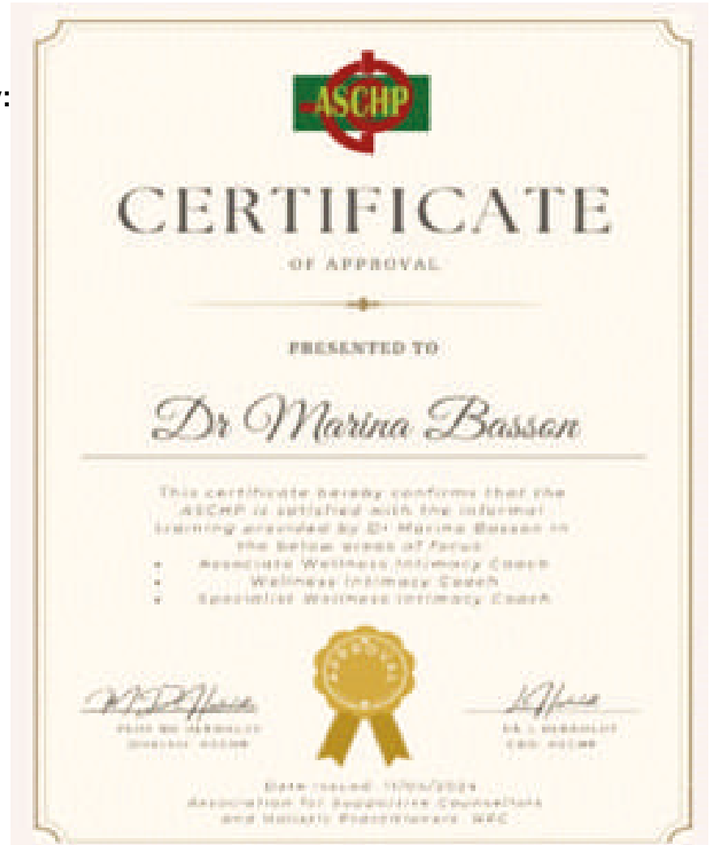
**Kaartjies kos slegs R250 per dame, en dit sluit 'n ligte ete in.**

**Ons gasspreker vir die dag is die dinamiese Dr. M Basson van Inspired Intimacy. Sy is propvol kennis en passie oor vrouwees! Dr Basson het nie net 'n Baccalaureusgraad in Forensiese Sielkunde nie, maar ook 'n Meestersgraad in Mediese Sosiologie, én sy hou 'n Doktorsgraad in Sosiologie. Sy gaan beslis elkeen van ons inspireer om met nuwe insigte en moed huis toe te gaan.**

**Moenie hierdie dag misloop nie!**
**Bespreek jou kaartjie vandag nog by:**

**Carmaine – 072 768 8582**
**Carin – 082 827 6556**

Groete, Celesté Bam 🌸✨






# MEDIA HOUSE 2025 Projects




**Our projects**
**for more Info**
**call 072 768 8582**

FACE OF TOP VIBE KIDS
&TOP VIBE MAGAZINE
2025



ENTRY'S OPEN
1 JULY 2025

ENTRY'S CLOSE
1 SEPTEMBER 2025

ENTRY FEE R250

FACE OF TOP VIBE KIDS
&TOP VIBE MAGAZINE
2025



INTERVIEWS:
13 SEPTEMBER 2025

CROWNING:
8 NOVEMBER 2025

**Need more info on the Face of Top Vibe Kids & Top Vibe Magazine**

**call 072 768 8582**

# Kinders bou herinneringe



Somer is die tyd wanneer kinders herinneringe bou. En kinders sal terugkyk na vakansies, daguitstappies, piekniek en ander uitstappies met nostalgie. Maar dis nie al wat hulle sal onthou nie. Hulle sal die slegte onthou (bv. Word verveeld by die huis, veg met broers en susters). En as ouers wil ons hulle help om elke dag in die somer iets te maak wat hulle wil onthou.

En terwyl hierdie alledaagse someraktiwiteite nie noodwendig idilliese kinder herinneringe van die somer noodsaak nie, sal hulle gelukkig die lang somer dae by die huis vul. Werk-by-huis ouers het in die besonder idees nodig vir aangename someraktiwiteite wat kinders van kleins af op hul eie kan doen.

As jy tuis werk, speel buite is waarskynlik nie die eerste aktiwiteit wat in gedagte kom nie. Die toesig oor buitelugspel kan tyd uit jou werksdag neem. Maar kinders wat binne die hele dag opgeruk word, word net roerder en roerder. As jy 'n bietjie buite-tyd saam met hulle spandeer, kan hulle later stoom en dutjie afblaas. As hulle 'n bietjie ouer en nap is, is dit 'n ding van die verlede, jy kan dalk van 'n venster kyk terwyl hulle buite speel. So werk sommige van hierdie 5 buitelugaktiwiteite vir kinders in jou roetine.

Kuns wat soos om buite te kom, kan teenproduktief wees om dinge te doen. Dit is rommelig en kan toesig gebruik. Die opstel van 'n kunspasie - met papier, kleurboeke, gom, skêr, kleurpotlode, en kryte is almal geredelik beskikbaar - sal kinders aanmoedig om kuns deel te maak van hul daaglikse roetine, terwyl dit makliker kan opruim. Maar selfs as jy 'n kunsruimte het, moet jy dalk inspirasie gee in die weg van idees en maklike somerhandwerkprojekte.

Tipies, kinders kry nuwe speelgoed gedurende die vakansieseisoen, reg in die middel van die skooljaar wanneer hulle dikwels nie tyd het om saam met hulle te speel nie. Teen die tyd dat die somerrolle rond is, word hulle vergeet of, erger, gebreek. Maar as jy jou kinders se speelgoed verstandig kies, hoef dit nie die geval te wees nie. Speelgoed kan die hele somer blywende genot bied. Hierdie goeie speelgoed vir WAHM se kinders het iets vir elke ouderdom en belangstelling.

Mode Ontwerp Speletjies en Speelgoed

# Chef Tommy



**Kom ons bak plaatkoeksie Tommy leer ons om kort pat te vat**

**Benodig:**

**1 x pakkie plaatkoekie meel**
**2 x eier**
**30ml kookolie**
**500ml melk**
**pan**
**Spray & cook**

**Metode:**

**Meng als goed saam in `n mengbak maak jou stoofplaat warm spuit jou pan met spray & cook.**
**Skep eetlepels vol in jou pan - jou plaatkoekies sal gaatjies bo maak dan draai jy dit om.**

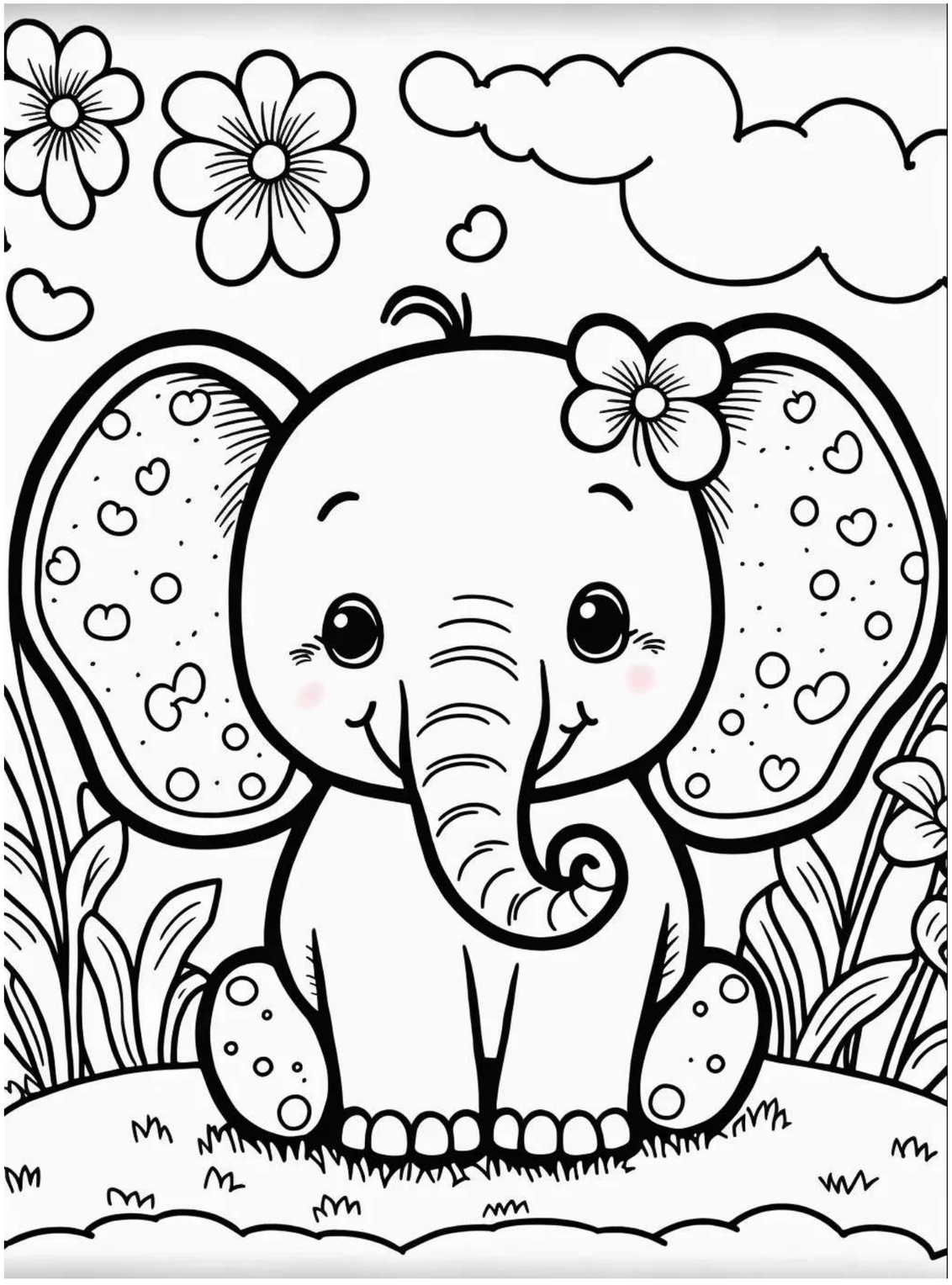
**Bedien met stroop, konfyt of net waarvan jy hou.**



*Ons bak en brou Saam met my maats...*



# Have Fun...



# Maniere om onafhanklikheid in jou kind aan te moedig

Hoe om selfvertroue en selfvertroue in kinders te betree

Om meer onafhanklikheid te kry en meer dinge sonder ouers te doen, is 'n belangrike en natuurlike deel van grootword. Maar wat kan ouers doen om seker te maak dat hul kinders die ondersteuning kry - en as dit nodig is, is 'n paar nudging - wat hulle nodig het om selfversekerde en selfstandige individue te word?

Een van die dinge wat die "free range kids" debat ontbreek, is die feit dat kinders aangemoedig kan word om meer onafhanklik en verantwoordelik te wees deur baie verskillende ervarings en situasies.

Gaan speel in 'n openbare park of skool toe om hulself op die ouderdom van 6 skool toe te gaan. Dit kan wees wat sommige ouers hul kinders wil aanmoedig, maar nie iets wat deur al die ouers voorgehou word nie. Dit is op geen manier die enigste manier om kinders te leer om meer te wees nie. onafhanklik. (Dit is nie regverdig om ouers te noem wat 'n 8-jarige skoolhoof wil hê, "helikopter ouers" nie - daardie spesifieke gesin kan naby besige strate woon, maar daardie kind is dalk nie gereed om daardie strate te navigeer nie. sy eie, of daardie ouers kan net wag totdat hul kind 'n bietjie ouer is voordat hy alleen gaan.) Ongeag hoe hulle voel dat kinders op 'n jong ouderdom op hul eie buite is, is hier 'n paar van die vele maniere waarop ouers kan moedig onafhanklikheid aan by kinders met 'n skoolgaande ouderdom.

Verantwoordelik wees vir sekere huishoudelike take

Afhangende van die ouderdom van jou kind en hoe betroubaar en gefokus sy kan wees, moet sy in staat wees om enige aantal ouderdomsgeskikte huishoudelike take te hanteer , van vloeiende vloere af om skottelgoed te was.

Selfs jong kinders kan help om die tafel te sit en hulle kamers reg te maak. Klerke kan nie net 'n verantwoordelikheid vir kinders gee nie, maar kan help om hul selfvertroue te verbeter, aangesien hulle sien dat hul werk 'n waardevolle bydrae lewer tot hul familie.

Leer om onafhanklike denkers te wees

Kry jou kind die gewoonte om te dink aan dinge en haar eie menings te vorm oor alles van huidige nuusgebeure tot historiese mylpale tot fiktiewe stories. Praat oor nuusgebeure oor aandete of in die motor. Moedig haar aan om jou te vertel wat sy oor kwessies dink. As jy regtig na jou kind luister, wys jy haar dat haar opinies vir jou saak maak en dat haar idees en gedagtes waardevol en waardevol is. En as jy nie saamstem oor iets nie, is dit 'n wonderlike geleentheid vir kinders om te leer hoe om te debatteer en hul menings met respek te praat, terwyl hulle leer hoe om die positiewe aspekte

Deur jou kind te wys dat onafhanklikheid 'n positiewe ding vir jou en haar is, en deur haar te ondersteun wanneer sy voel of sy voel dat sy meer ruimte nodig het om dinge op haar eie te doen, stel jy die verhoog vir jou kind om na te beweeg onafhanklikheid in eie tempo, met selfvertroue en selfvertroue ander se menings te sien.



# Help jou kind teen vrees en angstigheid

Vrees en angstigheid is altyd met ons, trouens dit is iets wat geneties oorgedra kan word, maar veral in dié tyd waar ons al so lank saam met die gevolge van die covid-19-pandemie moet saamleef, blyk dit net asof soveel meer van ons en veral ons jonger kinders, hiermee stoei. Kom ons kyk na so paar redes hiervoor en hoe ons dit op sinvolle wyse kan hanteer.

Vrees is natuurlik

Vrees by kinders is nie noodwendig iets om jou oor te verknies nie. Baie daarvan is natuurlike vrese (soos vir die donker, of vir motte) wat op ’n sekere ouderdom manifesteer en dan verdwyn. Die ryke verbeelding van jou 3- of 4-jarige speel byvoorbeeld ‘n groot rol en dikwels lyk ’n skaduwee darem al te veel na ’n monster, of daardie tak wat teen die ruit krap, is die lang naels van die monster wat wil inkom. Die natuurlike respons hierop is om bang te wees.

So ook het die pandemie ander vrese laat posvat en dikwels kan die kind dit nie verwoord nie en is dit makliker om te sê hy is bang vir die donker, maar inderwaarheid is hy dalk bang mamma of pappa gaan ook dood, of hulle gaan skei, of die virus maak hom siek. Die inperking het ook tot gevolg gehad dat klein babas en kleuters nie gereeld ander mense gesien het nie en daaraan gewoond geraak het dat hul ouers tuis is. Wanneer die situasie dus verander, sien ons dat die kind aan skeidingsangs kan ly. By ouer kinders het dit ook ’n impak op hul sosiale vrese – wat deel is van hulle normale ontwikkeling – tog kan ouers help om veral hulle ouer kinders se selfbeeld te help versterk en gereeld met hulle te kommunikeer.

Ouerskap en opvoedingstyl is die Ouerskap is baie belangrik en daarom moet jy as ouer seker maak jy hanteer die situasie goed en gesond sodat jou kind tussen werklike vrese en natuurlike vrese kan onderskei en die nodige vaardigheid kan aanleer om dit te hanteer. Jy moet dus ook weet wat is ouderdomsgepas en wanneer is dit tyd om iets daadwerkliks te doen. Waak ook daarteen om oorbeskermd op te tree. Nou meer as ooit is die manier waarop jy jou kind grootmaak belangrik.

Eerstens:

Gee jou kind se emosie/vrees geldigheid. Moenie sy vrese afmaak as twak of nie belangrik nie. Verseker jou kind dat jy hoor wat hy sê, vra uit en kry dan saam met die kind ‘n oplossing daarvoor. Dit kan iets eenvoudig wees, soos om ’n nagliggie aan te skaf, of om poeier te strooi om die monster weg te jaag.

Let op waarna jou kind kyk, wat hulle hoor en hoe jy goed oordra. Selfs ‘n onskuldige kinderfliek kan sekere kinders bang maak.

Probeer ook vasstel wat agter die vrees lê en gee dan erkenning daaraan. Dalk is die kind bloot alleen, maar hou in gedagte dat die een vrees na ‘n ander (dalk groter) vrees kan oorgaan.

Let op jou kind se gedragspatrone, maar waak teen oorreaksie en etikettering. As jou kind egter skielik sy naels tot in die lewe afkou of die bed natmaak, is daar fout en het die vrees waarskynlik oorgeneem en moet daar met ’n plan opgetree word. Kommunikeer met jou kind en praat op ’n ouderdomstoepaslike manier met jou kind oor die virus en alles wat daarmee gepaardgaan.

Ondersteun jou kind en beantwoord hulle vrae geduldig.

Hou by reëls en roetine, veral as jou kind tuis moet skoolgaan.

Dissipline bly steeds belangrik en jou kind moet weet hoekom hy moet stil wees as jy dalk besig is met werk, op ‘n Zoom-vergadering of die foon is.

Klein muisies het groot ore. Maak seker jy praat nie “grootmensgoed” goed nie waar kind dit kan hoor nie –

# Slaaptyd is belangrik vir jou kind

Om te verstaan hoe belangrik slaap vir ons oorlewing is, is dit belangrik om te kyk na wat gebeur as jy nie genoeg slaap nie. ‘n Tekort aan slaap het ‘n skrikwekkend negatiewe effek op die brein waarvan knorrigheid, prikkelbaarheid, onstuimige emosies, vergeetagtigheid, die onvermoë om te konsentreer, ‘n aangetaste geheue en swak taalbeheer maar enkele voorbeelde is.

Ná sewentien uur sonder slaap is ‘n mens se vaardighede gelyk aan dié van iemand met ‘n bloedalkoholvlak van 0,05% – die gevolg van twee glase wyn. Dis genoeg om jou agter tralies te laat beland…

Die liggaam gebruik feitlik net soveel energie om te slaap as wanneer ‘n mens wakker is. Jou staat van slaap of wakkerheid word deur die brein se oordragstowwe beheer. Dié stowwe skakel die neurone wat ons laat wakker bly af en maak ons vaak. Deur die dag bou daar ook ‘n chemiese stof, adenosien, in ons bloedstroom op wat ons lomerig maak. Adenosien word weer afgebreek snags wanneer ons slaap. Ons glukose reserwes word ook gedurende slaap opgebou sodat ons genoeg energie het vir die dag wat kom. En in kinders gebeur die afskeiding van groei hormone net terwyl hul slaap!

Kenners meen dat die laerskool kind ten minste 10 ure slaap moet geniet elke aand. Maar dit is makliker gese as gedaan – veral met kinders se besige skool programme, buitemuurse aktiwiteite,hulle sosiale verpligtinge en groeiende belangstelling in stimulerende tegnologie soos rekenaar speletjie, die internet, en televisie programme.

Slaap is absoluut noodsaaklik vir leer.  Dink daaraan as jou brein se sekretaresse – gedurende die dag hou jou brein hom meestal daarmee besig om inligting in te neem, maar dit is gedurende slaap dat die brein hierdie inligting analiseer en in ons langtermyn geheue stoor.

Hoe kan jy jou kind help om beter slaappatrone vas te stel?

‘n Koel, donker kamer sonder televisie word aanbeveel, en enige vorm van kaffeine moet vermy word naby aan slaaptyd.

Vestig die idee dat jou kind se bed net vir slaap is en dat slaap net vir die bed is – dit help die brein om die konneksie te maak tussen die bed en slaap. ‘n Kind wat gereeld op sy bed sit en speel en huiswerk doen of wat gereeld op die bank of vloer aan die slaap raak mag slegte slaap gewoontes ontwikkel.

Kry vir jou kind ‘n bekommernisboek wat sy langs haar bed kan hou en moedig haar aan om al haar kwellinge daarin neer te skryf – dit sal help dat sy nie in die middel van die nag wakker word met gedagtes wat haar pla nie.

Vermy ‘m swaar maaltyd 1 of 2 ure voor slaaptyd, maar moet ook nie dat die kind honger gaan slaap nie

Beplan ‘n rustige uur of meer voor slaaptyd. Probeer televisie, rekenaar speletjjies en huiswerk vermy.  ‘n Warm bad, tandeborsel en miskien ‘n slaaptydstorie is voorbeelde van aktiwiteite wat as roetine in die tyd ingesluit kan word.

Dit is belangrik dat kinders van kleins af leer om in hulle eie beddens aan die slaap te raak. Dit moet ook ‘n roetine raak dat die kind na sy eie bed en kamer toe geneem word, en dat hy of sy daar aan die slaap raak.

Die slaapkamer moet so ver moontlik geassosieer word met goeie gevoelens, met ‘n soentjie en drukkie voor slaaptyd. Dis belangrik dat hierdie nie die kamer moet wees waar die kind gaan wanneer hy gestraf word nie.



# MAGAZINE

## Media House



**NEXT ISSUE - SEPTEMBER 2025**

**TO DOWNLOAD GO TO www.topvibe.co.za**