

HUIS & HAARD HEARTH & HOME



JAARGANG 68 / VOLUME3
OKTOBER / OCTOBER 2020

HUIS EN HAARD

Amptelike blad van die Vrouwe-
Landbouvereniging van Kaapland

HEARTH AND HOME

Official magazine of the Cape Women's
Agricultural Association



A WOMAN IS
LIKE A TEA BAG
- YOU CAN'T
TELL HOW
STRONG SHE
IS UNTIL YOU
PUT HER IN HOT
WATER.

— Eleanor Roosevelt —

**HOOFKANTOOR/
HEAD OFFICE
JUBILEUMHUIS/JUBLILEE
HOUSE**

Dorpstraat/street 126
Posbus/P.O.Box 273
Stellenbosch 7599

Tel: 021 886 5064
Faks/Fax: 086 666 5064
E-pos/E-mail: vlv@adept.co.za

**KANTOORURE /
OFFICE HOURS**

Ma. - Vr./Mon - Fri
08:00 - 13:00

SEKRETARIS/SECRETARY

Mariana Jordan

**VLVK-PRESIDENT/
CWAA PRESIDENT**

Karien van Schalkwyk
Posbus/P.O.Box 22
Calvinia 8190
Tel: 027 341 2150
Faks: 086 540 0542
Sel: 082 967 7311
E-pos: deputys@hantam.co.za

WEBWERF/WEBSITE

www.vlv.co.za

**WEBMEESTER/
WEBMASTER**

Marlene Erasmus
E-pos: vlvwebwerf@gmail.com

ARGIVARIS/ARCHIVIST

Erika Lubbe
Posbus/P.O.Box 491
Prieska 8940
Tel: 053 353 1018
Sel: 082 338 7862
E-pos: erika.prieska@gmail.com

**H&H-KOÖRDINEERDER/
COORDINATOR**

Sandra Nolte
Posbus/P.O.Box 560
Hartenbos 6520
Sel: 082 926 4329
E-pos: wildra2@gmail.com

UITLEG/LAYOUT

GertJGagiano

VLVK-TEMA / CWAA THEME BELÊ IN VROUE / INVEST IN WOMEN

VLVK-PROJEK / CWAA PROJECT PLASTIEK, ONS VYAND / PLASTIC, OUR ENEMY

**DIE VLVK-HOOFKANTOOR SAL
VANAF 18 DESEMBER 2020
GESLUIT WEES EN OPEN WEER OP
18 JANUARIE 2021.**

**DIE 91^{STE} VLVK-KONGRES VIND
PLAAS OP 19 & 20 AUGUSTUS
2021 BY DIE HORSESHOE INN,
KIMBERLEY.**

www.vlv.co.za

Besoek die webwerf vir /
Visit the web site for:

**• NOMINASIEVORM:
VLVK-PRESIDENT**

- 2020 VLVK-JAARVERSLAE
- 2021 Ses VLVK-saamroeperswenke
- 2021 Kunste en Handvlytwenke
- 2021 Leefstylwenke
- 2021 Konferensiedatum





Brif van die VLVK-President



VLVK-PRESIDENT
KARIEN VAN SCHALKWYK

Lieve VLV-vriendin
Dit is 'n tyd van onsekerheid
oor die toekoms, oor hoe ons
as land ná hierdie wêreldwye
krisis daar sal uitsien.

Rampe is gebeure wat die
alledaagse lewe van individue
en gemeenskappe swaar tref.

Die trauma wat daarmee
gepaardgaan, ontwrig ons op
verskillende vlakke: geestelik,
emosioneel, ekonomies,
liggaamlik en ekologies.

Rampgebeure skep geweldige
hoe vlakke van angs en
paniek en laat ons gewoonlik
tot 'n oorlewingstrategie
oorgaan, waar ons elkeen net
na onsself omsien.

Maar getrou aan ons aard as Suid-Afrikaners bring 'n krisis ook die beste in ons na vore. Ons skuif ons verskille opsy en verleen 'n helpende hand aan die kwesbaarstes onder ons – mens of dier – want nie almal is ewe bevoorreg nie.

Pres. Cyril Ramaphosa het ons geïnspireer met sy inklusiewe benadering om die virus te beveg – en sedertdien bring talle gewone mense, organisasies soos die VLV en talle ondernemings hul kant op enige manier denkbaar. Ons sal seker nooit al die stories van liefde en samehorighed in hierdie tyd van nood kan vertel nie – daar is net te veel. Maar solank ons aanhou vir mekaar omgee, sal ons teen die virus wen. Saam kan Suid-Afrikaners enige uitdaging oorkom.

Waar begin ons? Die vrou is die hart van die huis en die huis is so gesond soos die vrou wat dit bestuur. Ondersteun jul mans en bid saam as 'n gesin. Die herlewning van 'n volk berus op 'n gesonde gesinseenheid en herlewning sal nie kom deur die parlement nie, maar deur die kombuisdeur en vandaar sal dit versprei.

'n Land is net so sterk soos sy individuele huisgesinne en, om die waarheid te sê, die moeilikste plek vir 'n Christen is by die huis. Die má, die VLV-vrou, gaan 'n deurslaggewende rol speel in die toekoms van die land. 'n Eggenote en ma is die krag in die lewe van elke groot man. Belê in vroue!

As gelowige en volgeling van Jesus Christus word ons as VLV-vroue gedring deur die liefde, nie deur vrees of paniek nie. Deur ons hande en voete is ons die draers van Goeie Nuus – die hoop wat God hierdie wêreld bied. Lees gerus 1 Petrus 3: 13-16.

Teen hierdie agtergrond wens ek vir elke VLV-vrou en haar gesin 'n Geseënde Kersfees en 'n voorspoedige en gesonde 2021 toe. As instrumente in God se hande gaan ons almal ons bes doen om die nuwe jaar 'n beter jaar te maak. Mag ons die krag en die wysheid daartoe ontvang.

VLVK-liefdegroete uit die Hantam.

Karien



UIT DIE WEBMEESTER SE VINGERS

WEBMEESTER
MARLENE ERASMUS

**Vanaf 7
Augustus 2020
is die nuwe
webwerf van
die VLVK in
werkning.**

Daar het 'n behoefte ontstaan om die Tekstielmuseum ook deel van die webwerf te maak om sodoende te probeer om borduurwerk te bevorder. Die nalatenskap van mev. Hetsie van Wyk is hiervoor aangewend en daar verskyn nou 'n pragtige video van die Tekstielmuseum op die webwerf.

Daar is ook besluit om die webwerf ten volle tweetalig te maak. Gebruikers het dus die keuse om oor te skakel na Engels indien hulle dit sou verkie. Ons hoop om op hierdie manier meer lezers te trek.

As gevolg van die inperking moet takke baie kreatief dink om VLV vir die lede lewendig te hou. Daar is baie video's gebruik en Zoomvergaderings is gehou en ons kon alles op die webwerf laai vir ander takke om ook te geniet.

Die nuwe voorkoms is vars en vroulik en dit vind groot byval by die lede. Ons hoop regtig dat die lede voortaan nog meer gebruik sal maak van die webwerf om hul nuus ook met ander lede te deel.

Marlene

VLVK-PRESIDENT 2021 - 2024 CWAA PRESIDENT

Sluitingsdatum vir nominasies: 30 November 2020 om 12h00
Closing date for nominations: 30 November 2020 at 12h00

Indien 'n tak wil nomineer, voltooi die nominasievorm [verkrybaar op die VLVK-webwerf] op die rekenaar en e-pos dit na die genomineerde om te onderteken.

Die genomineerde teken die nominasievorm en e-pos dit aan:

vlv@adept.co.za

"Subject": VLVK-president nominasie

Should a branch wish to nominate, complete the nomination form [available on the CWAA website] on the computer and email it to the nominee to sign.

The nominee completes the nomination form and email it to:

vlv@adept.co.za

Subject: CWAA president nomination

BOOM VAN DIE JAAR / TREE OF THE YEAR 2021

Wetenskaplike naam:

Portulacaria afra

Familie: Portulacaceae

Die spekboom is 'n vetplant met kleinerige blare. Dit kom algemeen in die ooste van Suid-Afrika voor. Dit word ook in die Karoo van die Oos- en Wes-Kaap aangetref.

Die spekboom is immergroen en word ongeveer 2.5 meter hoog. Die stam, wat tot 20 cm dik word, het 'n kurkagtige voorkoms. Die blare is helder groen, vleisig en eiervormig. Soos die boom ouer word, word die blare gelerig.

Olifante eet graag die boonste blare van die boom, wat veroorsaak dat dit horisontaal uitsit. Vir die rede staan die boom ook as Olifantskos bekend. Die olifante kan tot 200 kg spekboomblare per dag vreet.

Wetenskaplike naam:

Vachellia karroo

Familie: Fabaceae

Hoër klassifikasie: Akasias

Die soetdoring is 'n immergroen doringboomspesie wat algemeen in suidelike Afrika aangetref word. Dit word ook as indringerplant in Australië aangetref, waar dit as 'n onkruid beskou word.

Die soetdoring kan tot 'n hoogte van vyftien meter groei. Die baskleur is rooibrui tot swart. Die boom het dubbelveervormige, saamgestelde blare.

Die goudgeel blomhofies van 10 tot 13 mm in deursnee word in die vroeë-somer voortgebring, en versprei 'n soet reuk. Die



Die spekboom het 'n besonderse vermoë om groot hoeveelhede koolstofdioksied uit die lug te neem en na suurstof om te skakel. Een hektaar kan die spekboom gemiddeld 4.2 ton koolstofdioksied per jaar na suurstof omskakel. In die opsig is die spekboom tot tien keer meer effektief per hektaar as

'n tropiese reënwoud.

Die blare van die spekboom kan deur mense geëet word. Dit kan in tye van nood as 'n voedselbron aangewend word en is ook geskik vir gebruik in slaiae. Die blaartjies het 'n effens suur smaak.



vrugte van die boom is bruin, plat sekelvormige peule wat oopbrek om die sade te versprei. Die lang, reguit dorings kom in pare voor en is grys tot wit van kleur.

Die boom groei vinnig, tot soveel as een meter per jaar, is ryp- en droogtebestand en het 'n lewensverwagting van 30 tot 40 jaar. In die verlede is die gom van die boom vir lekkergoed gebruik.

VOËL VAN DIE JAAR / BIRD OF THE YEAR 2021

Wetenskaplike naam:

Philetairus socius

Familie: Passeridae

Die versamelvoël is 'n sangvoël wat in suidelike Afrika voorkom. Die voël behoort tot die familie van wewervoëls (Ploceidae) en is endemies aan suidelike Afrika. Uiterlik lyk hulle baie soos die huismossies.

Die voël is 14 cm lank en weeg 24 tot 32 gram. Die snawel is lig gekleur en het 'n swart gesigsmasker. Die geslagte lyk eenders. Die volwasse voël het geskubde swart sye.

Die voël is 'n groepvoël en koöperatiewe broeier. Hulle maak 'n grasdaknes wat op 'n paal (telefoonpale is gewild), windpomp of boom gebou word. Hulle bou die grootste nes van alle voëls en die nes kan tot 500 kamers hê.



'n Klein voëltjie met 'n "reusepersoonlikheid", maar bou die grootste neste. 'n Nes kan selfs 1 000 kg weeg en tot 500 inwoners hê. Ander diere, soos klein valkies, slange, akkedisse en perdebye, woon soms saam met versamelvoëls in hul neste.

Niemand kan die Kalahari besoek en die versamelvoël se neste miskyk nie. Die massiewe neste lyk soos hope hooi wat aan telefoonpale of in bome hang. Dié neste het talle funksies, soos om die voëls teen temperatuuruitsterstes in woestynagtige gebiede te beskerm.



Lewensafrigter, Philippa Swart, gesels met **Daniëlskuil** oor drome en wie jy regtig is.

- Kleintyd droom ons van studeer, 'n goeie man, 'n mooi huis en gelukkige kinders.
- Jy ondersteun jou man.
- Jy help jou kinders.
- Dan is jou kinders groot.

Lewensafrigter,
Philippa Swart

- Jy wonder skielik: "Wie is ek?"
- Jy wil jouself en jou drome vind.
- Dit kan lei tot egskeiding.
- Praat van die begin af met jou man en kinders oor jou drome en wie jy regtig is.
- Leef jouself, jou passie en jou drome uit!





Phillip Krüger van E-Kalahari lig Daniëlskuil in oor "Sonkrag as volhoubare alternatief".

- 'n Gemiddelde huishouding verbruik 900 kWh elektrisiteit per maand.
- Dit veroorsaak tussen vier en ses ton se koolstofdioksiedskeiding per jaar.
- Om te verhoed dat die aarde teen 2050 met 2°C warmer word, moet dit verminder na twee ton.



- Slegs 274 kg koolstofdioksied word eenmalig afgeskei met die vervaardiging van 'n sonkragstelsel.
- Skakel eers elementitems en pompe oor na son- of gas-

alternatiewe.

- Werk dan die grootte van die sonkragstelsel vir die huis houding uit.
- Jy sal nie meer beurtkrag hê nie!



Daniëlskuil se eerste verjaarsdag word met kolwyntjies gevier by die stylvolle Botha'Sig gastehuis.

Voor: Niki Pretorius, Hettie Krüger (uittredende voorsitter), Gerda Fourie en Jorietha Kirsten (voorsitter van Postmasburg).

Achter: Liza Cloete, Ruby Kriel (voorsitter van Griekwastad), Machel van Niekerk (Sirkelpresident Griekwaland-Wes), Adri van Niekerk, Ronita Fourie (nuwe lid van Daniëlskuil) en Martie Thiart (lid van Postmasburg).

Beriggewer:
Hettie Krüger



Alisha de Lange by die artikels wat Hottentots-Holland se dames gebreit het. Dit is aan Solidariteit Helpende Hand gegee.



Alexandria se Gesondheid-vergadering word virtueel gehou. Theresa Schmidt begin die video deur 'n kers aan te stek vir liefde en Edith Barris se gebed voor te lees. Dr. Burt Evans, 'n afgetrede privaat praktisyn, het inligting verskaf rondom die noodsaaklikheid van aanvullings, minerale en vitamine. Goeie bronne van vitamien C is kosoorte soos rooi tamaties, geel wortels, groen avokadopeer en wit blomkool.

Vitamien B bevat nie kalorieë nie en verskaf nie energie nie. Die gebrek aan vitamien B12 verhoed die opname van yster en veroorsaak anemie.

VLV/WAA
ALEXANDRIA

'Virtuele' vergadering

Gesondheid Mei 2020

'n Tekort aan vitamien D lei tot osteoporose, gastro-intestinale-, lewer-, nier-, neurologiese- en kardiovaskulêre probleme.

Minerale soos kalsium, magnesium en sink is belangrik, maar laat toets eers die vlakke hiervan in jou bloed voor jy aanvullings gebruik.

Hy verwys na die Hippokratiese

Eed, wat in 640 BC geskryf is en vandag nog geld.

Covid-19-pandemie: "Gesonde verstand moet seëvier", dra maskers, was hande en hou 1,5 m afstand van mekaar. Die dra van handskoene word nie aanbeveel nie.

Dr. Evans sluit af met Sokrates se woorde: *First, do no harm.*



Alexandria het 'n Landbou en Tuinbou virtuele-vergadering-video uitgestuur. Die volgende skakel kan gevolg word om die video te kyk: https://youtu.be/b7o1u_gKQ5w.

Die video werp lig op die bamboesplaas in Bathurst wat die voortou geneem het met kommersiële bamboesproduksie. Bamboes is 'n volgehoue bron met wye en veelsydige aanwendings. Bamboes is die grootste lid van die grasfamilie met meer as 200 spesies wat in tropiese en subtropiese dele van die wêreld groei. Dit word in rye van 5 m x 5 m geplant en word tot 20 m hoog. Bamboes word in eko-vriendelike vervaardiging van kos en kombuisgereedskap gebruik, bv. meubels, matrassen, boumateriaal, blindings en mandjies. Dit is ook 'n volhoubare vesel en word in verskeie materiale gebruik. Bamboes word

Virtuele Vergadering

Augustus 2020

Aangebied deur

Landbou & Tuinbou



in musiekinstrumente, die skoonheidsindustrie en vele meer aangewend.

John Muir se woorde: *In every walk with nature one receives far more than he seeks.*

Met die verandering in die jaarprogram wat Covid-19 teweeg gebring het, het Alexandria 'n potpourri-vergadering-video aan lede uitgestuur. Die voorzitter, Anlouise O'Connell, het die bal aan die rol gesit met woorde van bemoediging en die deurgee van belangrike veranderings aan die jaarprogram.

Linda Putzier, Landbou en Tuinbou, se video het nuttige wenke vir tuinmaak bevat.

Amanda Heynie, Kuns en Handvlyt, het die metode om 'n pragtige haas te maak gewys. Sy het ook van haar lede se handwerkprojekte vertoon.



Anlouise O'Connell, Leefstyl, het 'n videodemonstrasie gedoen van die Sewe Minute Mikrogolf Sjokoladekoek.

Theresa Schmidt, Gesondheid, het seker gemaak dat die lede

die belangrikheid van vitamien C-aanvullings in hierdie tyd onthou.

Die volgende lewenswaarheid is in ons midde gelos aan die einde van die video: *Simple guidelines for*

happiness: Free your mind from worry. Free your heart from hate. Expect less. Give more. Live simple. Be positive.

Beriggewer:
Margaretha Smit



Virtual ZOOM meetings HOW DO I START?

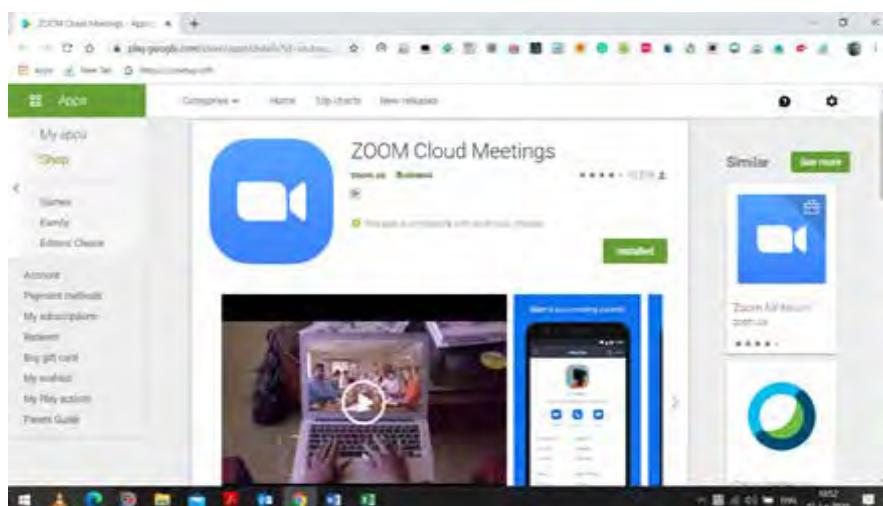
Start by downloading the "Free Zoom Cloud Meeting" App on your Computer, Tablet, iPhone or Slim Phone.

This is the App that you need to download and install.



IF YOU NEED HELP, FOLLOW THESE INSTRUCTIONS

If you are using a laptop or desktop computer and don't have the Zoom



your device is using go to Google and search for the Free Zoom Cloud Meetings App.

https://play.google.com/store/apps/details?id=us.zoom.videomeetings&hl=en_ZA

Many types of Zoom Apps will open. Download and Install "ZOOM Cloud Meetings"



This is the App that you need to download and install.

Cloud Meetings App, go to <https://play.google.com/store/apps/details?id=us.zoom.videomeetings&hl=en>

The screen below will open.

Click on download "Zoom Client Meetings" for you device and install.

VERY IMPORTANT

You do not need to create a "sign in" profile on the Zoom App. You will only "Join" the meeting via a link the host will send to your email box.

Please ensure that the Zoom Cloud Meetings App is installed on your device days before the meeting, because it will take time to download and install.

Download "Zoom Cloud Meetings" (In the picture above you will see "installed". That means mine is already installed on my computer. That button will read "install" on your computer)

Follow the instructions to continue to download and install the App on your computer.

If you are using a Tablet, iPad or any Slim Phone please go to your app store and download the Free Zoom Cloud Meetings App for you device.

If you do not know which App Store



"JOINING"

Gansbaai VIRTUELE ZOOM VERGADERING

Voordat jy die vergadering "join", lees asseblief die volgende inligting noukeurig deur en maak jouself vertroud met die bepalings hieronder:

- Vyf minute voordat 'n vergadering begin moet jy aanteken en "join" deur na die e-pos te gaan wat jy van die gasvrou ontvang het en te klik op die "link" in die e-pos. Moenie die Zoom App oopmaak en daar probeer "join" nie. "Join" vanaf die e-pos.

Wees geduldig, die gasvrou sal jou so spoedig moontlik

toelaat tot die vergadering. As jy toegelaat is wees rustig.

- Maak seker dat jou "videokamera" aangeskakel is.
- As dit afgeskakel is, sal dit so lyk
- Jou klank sal afgeskakel ("mute") wees. Jy sal dit nie self kan aanskakel nie. Jy sal die gasvrou en die voorsteller se rekenaarklanke hoor, maar hulle sal jou nie kan hoor as jy praat nie.
- Die agenda van die vergadering sal op die skerm hardloop. Kyk gerus solank daarna en berei jouself voor vir die verrigtinge.
- Stiptelikheid soos die vergadering geskeduleer is, sal die gasvrou die virtuele kamer sluit. Dan sal daar nie meer lede toegelaat word nie. (Hoekom? As die vergadering eers begin het, is dit steurend om nog lede toe te laat tot die virtuele kamer)
- Daar sal 'n presensielys geneem

word deurdat die gasvrou elkeen teenwoordig in die virtuele kamer, 'n kans sal gee om te groet en ook haar aan te kondig deur haar naam te noem. Die gasvrou "unmute" jou klank. Hou jou mikrofoon dop, sodat jy kan sien wanneer dit jou beurt is. Daarna sal die gasvrou jou mikrofoon weer "mute"

- Die voorsteller sal nou oorneem en die vergadering sal voortgaan.
- Maak asseblief notas gedurende die vergadering as jy vrae het of iets wil byvoeg, want aan die einde van die vergadering sal elkeen weer op dieselfde manier soos met die presensielys 'n beurt kry om 'n vraag te vra of 'n byvoeging tot die vergadering te maak. Dan sal jy ook sommer totsiens sê aan almal.
- Moet nog nie die vergadering verlaat nadat jy totsiens gesê het nie. Die gasvrou sal nadat al die verrigtinge klaar is die vergadering namens almal sluit.

GANSBAAI KUIER IN DIE ZOOM VIRTUELE KAMER

En daar kry ons dit reg! Gansbaai gaan virtueel met Leefstyl. Die tema "Belê in Vroue" word versterk deur die tema van die middag: "Mooi van jou kroontjie tot jou toontjie." #JyIsGenoeg.

Michelle van Breda, Sarie se redakteuse het die volgende gesê: *Die wêreld waarin ons leef, wil ons dikwels laat glo ons is nie goed genoeg nie. Nie slim, slank of snaaks genoeg nie. Skaars fluks, fynsinnig of vlugvoetig genoeg nie. Ons sê: Jy is genoeg. Reeds genoeg nes jy is. Genoeg om ander te inspireer en deur ander geïnspireer te word.*

2020 se winterneigings. (Erkenning

aan Sarie Tydskrif as bron van inspirasie)

Modeontwerpers van vandag kyk 'n bietjie anders na mode en vind hulle inspirasie vir hierdie winter in die natuur. Klimaatsverandering het 'n groot impak op ons lewens, maar ook op ons planeet. Dit het verander hoe ons aantrek en hoe ons onsself versorg. Ontwerpers het dus ook 'n groot verantwoordelikheid teenoor die omgewing.

1. IKONIESE POFMOU

Die dramatiese mou is te sien in van deursigtige stowwe tot breiwerk. Die pofmou is



'n styl wat almal kan dra. Die ontwerpers het die natuur se sade en die bolvormige peule van plante as hulle inspirasie gebruik. Ontwerpers se kreatiewe manier om te sê ons kyk op 'n nuwe meer verantwoordelike manier na mode.



2. BROEKPAKKE

Broekpakke en veral die oorknoopbaadjie is wyd te sien. Die boodskap van die ontwerpers aan die wêreld is: Vroue staan vir niets terug nie en verdien dieselfde geleenthede, voorregte en salarissose as mans.

3. KUNSPELS

Pels is terug op die loopplanke, maar natuurlik nie regte pels nie. Die ontwerpers sê: Ons is meer as ooit bewus van die beskerming van diere en ons beloof om nooit weer regte pels te gebruik nie.

4. GROEN

Met die fokus op die natuur is dit geen verrassing dat groen kleure sterk deurkom nie. Naas bruin is groen gewild, want uit die vrugbare grond spruit die groen van die natuur.



5. BREIWERK

Truie omvou jou en bied vertroosting in onseker tye. Bonkige, snoesige truie is altyd 'n staatmaker. Die seisoen is breiwerk gewild in al sy vorms, ook in rompe.

6. LASLAPWERK

Met die tegnologie wat ons wêreld oorheers, is sekere handvaardighede besig om verlore te gaan. Ontwerpers besef dit en daarom is daar nuwe klem op tydlose laslap- en kwiltwerk. Vernaamlik in baadjies en rompe.

7. JUWELE, HANDSAKKE EN BELDE



Goue juwele skitter in moeilike tye en dit gee sprankel aan 'n uitrusting. Bonkige items met detail soos pêrels en diamante is gewild. Handsakke moet 'n handvatsel hê, met 'n medium groot gestruktureerde vorm. Belde is 'n moet-hê bykomstigheid hierdie winter. Diervel patronen, medium bree-



belde wat die vroulike kurwes kan beklemtoon.

8. SKOENE



Skoene vorm hierdie winter die fokuspunt van die uitrusting. Mense gaan eers na jou skoene kyk en dan na die res van jou uitrusting. *Winter 2020 groei jou uitrusting as't ware uit die grond uit.*

9. ROKKE EN BLOMME

Was daar ooit 'n tyd wat blomme nie in die mode was nie? Ons kan net nie genoeg kry van die inspirasie uit die natuur nie. Enige grootte blompatrone op 'n donker agtergrond is 'n wenner.





10.KOUSE

Tans is daar 'n nuwe fokus op bene en sykouse met patronen, helder kleure en kant is die vinnigste manier om jou voorkoms te verander.



11.GRIMERING

Rooi lippe en sterk wenkbroue. Klassieke blou oë. Die Internasionale kleurkenner PANTONE het diep blou as hulle kleur van die jaar gekies. Die kleur simboliseer kalmte, stabiliteit en rustigheid.

12.HAARMODES

Warm haarkleure. Pêrel- en kristaldetail op haarbande en haarknippe. Opgevat en losgetrekte lang hare. Diep kantpaadjies en 'n nuwe pixiestyl.

13.SERPE

Serpe sal altyd 'n uitrusting kan opkikker en daarom bly hulle altyd 'n modeitem.

'n Serp demonstrasie video: <https://pin.it/7xT1AtZ>

Beriggewer:
Marianna Mostert

What is Microgreens?

Microgreens are vegetable greens harvested just after the cotyledon leaves have developed. They are used as a nutrition supplement, a visual enhancement and a flavour enhancement for many people focused on improving nutrition.



Microgreens are packed with nutrients. While their nutrient contents vary slightly, most varieties tend to be rich in potassium, iron, zinc, magnesium and copper. Microgreens are also a great source of beneficial plant compounds like antioxidants.

ses dae van saai tot oes. Dit is 'n besigheidigeleentheid wat arbeidsintensief is, maar baie bevredigend.

Dis hoog aan vesel wat die spysverteringskanaal ondersteun en bloedsuikervlakke bestuur.

Dit voorsien die liggaam van kalium, wat help om bloeddruk te beheer.

Dit bevorder die immuniteitstelsel met vitamine C.

Fosfor, sink en vitamiene C verhoed uitslag en droogheid van die vel.

Top four healthiest and tastiest Microgreens:

- Pea shoots.
- Radish sprouts.
- Sunflower shoots.
- Wheatgrass.

Gansbaai leer oor Microgreens. Dit word in potte gekweek. Die verskillende variëteite het 'n raklewe van twee weke. Dit neem

Die hoë voginhoud van die plant hou die liggaam gehidreer.

Dit het 'n vullende effek en keer hongerpyne.

Dit help met die funksies van die lever, niere asook diabetes. Dit verlig ook die versturing van die respiratoriese sisteem.

Beriggewer:
Marianna Mostert



Marianna Mostert ontvang die Hannes Ludicktrofee vir uitnemende diens aan Gansbaai vanaf Rienie Ludick (voorsitter)

Sulene van As, VLV-verteenwoordiger op die Hospitaalraad, en Lorraine du Toit, visevoorsitter van **Bredasdorp** en voorsitter van die Hospitaalfasiliteit, skenk twee mandjies aan Shehadi Laubscher by die administratiewe afdeling van die Otto du Plessis Hospitaal. Dié geskenke is vir 52 personeellede.



Nuttige wenke i.v.m. 'n prutpot.

- Roereiers. Laat staan oornag op laag in die prutpot. Roer dit die volgendeoggend vir ontbyt.
- Hou worsies warm. Laat dit regop staan.
- Aartappels/mielies. Draai dit toe

in foelie. Bak vir twee en 'n half uur op hoog.

- Lugverfrisser. Los kruie in water op. Prut sonder deksel op hoog.
- Behandeling. Rol klam handdoeke op in die prutpot op laag.



- Bedompigheid. Vul halfpad met water en roer koppie koeksoda in. Kook oornag op hoog.
- Bevogtiger. Vul driekwart met warm water, kook vir ongeveer twintig minute op hoog.



Bredasdorp het pakkies vir boervroue in die Karoo gepak.

Foto links: Elize Robbertze en Carin Brink

Foto regs: Dualt en Shane neem die pakkies na Merweville.

Beriggewer: Letty-Ann Möller

IN MEMORIAM

LILLIBET JORDAAN

25.09.1953 – 14.07.2020

Montagu, Sirkel Worcester

BECKIE MEYER

15.02.1925 – 27.07.2020

Blanco, Sirkel SWD

Urma Williams

02.08.1953 – 01.07.2020

Blanco, Sirkel SWD

Wena van der Merwe

10.04.1926 – 27.07.2020

Suider-Paarl - Sirkel Paarl

Ria Hayward

02.05.1930 – 24.07.2020

Steytlerville - Sirkel Middelland





Suider-Paarl bederf die inwoners van Rusoord, bejaardesentrum in die Paarl, met die volgende: handskoene, bedsokkies, mussies, nekassies en kniekombersies. Alle lede het fluks deelgeneem en 177 pakkies van 300 g beskuit gemaak.

Beriggewer:
Gonny du Plessis





MATRIEKBEMAGTIGING 2020

Al die lekker dinge waarna kinders uitsien in hul matriekjaar is die matrieks van 2020 nie beskore nie! Die Covid-19 het die matrieks van 2020 beroof van alles waarna hulle al jare lank uitsien ... interskole, sport, matriekafskied, ensovoorts.

Om die 36 matrieks van Hoërskool Murraysburg aan te moedig en hoop te gee vir die res van die jaar en vir hul toekoms, het die VLV-vroue van Murraysburg besluit om, ten spyte van 2020 se slegte omstandighede, tog vir die matrieks 'n bemagtigingsdag aan te bied soos wat hulle al die afgelope vyftien jaar vir die matrieks doen.

Onder leiding van Theresa Troskie, Renée Swanepoel en Adri Kruger is die volgende onderwerpe behandel:

- Die opstel van 'n CV, dekbrief, aansoekbrief, voorbeeld van 'n volledige werksaansoek en wenke vir 'n werksonderhoud.
- Onderwerpe: Leer jouself ken en hoe verkoop jy jouself?
- Rollespel van 'n werksonderhoud: Jy is jou eie handelsmerk.
- Hulpmiddels op jou lewensreis: lewensvaardighede en konflikhantering.
- Inligting oor beroepe, opleidingsinstellings in die omgewing en beurse.
- 'n Lys met 51 Facebook-groepe waarby hulle kan aansluit om werk te soek.
- 'n Gedrukte boekie met 'n voorbeeld van 'n volledige werksaansoek en die nodige inligting van al die onderwerpe

wat behandel is, is aan elke leerder gegee.

Die gaskunstenaar was Edward Daniels, bekende sanger van Murraysburg. Die leerders het die sang en musiek so geniet dat hulle sommer gou-gou saamgesing en gedans het!

Elke matriek het 'n wegneemmiddagete en snoeperye ontvang. Elkeen het ook 'n Bybel gekry om hom/haar te begelei op sy/haar lewensreis.

'n Groot dank aan ons borg Mareli Visser, asook die Bybelgenootskap van Suid-Afrika wat hierdie suksesvolle dag moontlik gemaak het.

Beriggewer:
Theresa Troskie,
Murraysburg





Janet Kingwill en Adri Kruger

Janet Kingwill is 'n boervrou van Murraysburg, maar ook 'n bekende kunstenaar. In 2016 is sy deur 'n vriendin uitgedaag om vyf kunswerke in vyf dae te maak en dit dan op *Facebook* te vertoon. Op daardie stadium het sy gevoel dat haar kuns nie groei nie en hierdie was 'n uitdaging aan haarself om te verbeter. Dit het daartoe geleid dat sy onlangs 1 000 kunswerke voltooi en op *Facebook* ten toon gestel het!

Oral waar hulle gegaan het, het sy geskets of geskilder en dit het stelselmatig haar dagboek geword. Dit was egter veel meer as om dagboek te hou, want saam met elke kunswerk het belewenisse van die omgewing of mense gegaan. Sy het bv. een oggend voor sonsopkoms en voor die besoekers opgedaag het in Rome die Trevifontein gaan skilder. Terwyl sy besig was, het 'n Italianer langs haar die jawoord gevra en Janet kon in hul vreugde deel! Kuns het baie meer as net kuns geword!

Sy het onder andere akriel, waterverf, olieverf, pastelle gebruik. Sy het geskilder op

eendeiers, lino, met steenkool, ink, Indiese ink, koffie, wyn, ink en bleikmiddel en beetsap! Sy het op teesakkies, vuurhoutjedosies geskilder en massiewe doeke van 9,5 m x 5 m beskilder. Deurgaans het sy besef dat die manier waarop sy na dinge gekyk het, verander het. Sy het geleer om te kyk en anders te sien.

Dwarsdeur die Grendeltyd het sy in 72 kunswerke haar vrese, frustrasies, woede en humor oor sekere situasies uitgebeeld. Ou vriende het op *Facebook* kennis geneem van haar werke en weer met haar kontak gemaak. Plaaslik is sy deur Tuis genader vir 'n artikel. Kunstdagskrifte het kennis geneem en haar "kunsreis" begin volg. Sy het ook 'n groot, suksesvolle uitstalling met 150 geraamde kunswerke en talle ander werke gehou waar baie van haar werke verkoop is, maar wat ook vir haar baie vreugde gegee het!



Adri Kruger, saamroeper van Kunste en Handvlyt, het buite

die saal vier stasies opgestel. Sy verduidelik aan die vergadering wat pendulumkuns behels. Dit word ook "collaboration art" genoem. Lede kry elkeen 'n A4-tekenblad wat in groepe van vier of ses onder 'n pendulum geplaas word. Die pendulum (boonste deel van 2 l-Coke bottels) word met verf gevul. Soos hy swaai, loop 'n verfstraal uit en vorm interessante sirkelpatrone. (sien foto) Elkeen kon sy deel van die kunswerk huis toe neem. Almal het dit baie geniet!



Helen Botha, 'n ywerige groenteboer, vertoon twee besondere groentemandjies wat sy ontwerp en uit hout en growwe gaas gemaak het. Wanneer jy groente of vrugte in die tuin gaan pluk, word dit in die mandjie geplaas en net so onder die kraan afgespoel. Die water loop deur die gaas uit en maklik-maklik is jou groente pragtig skoon voordat jy in die huis ingaan!

Beriggewer:
Theresa Troskie, Murraysburg



Maryn de Klerk (Openbare Sake), Renée Swanepoel (voorsitter), Theresa Troskie (entrepreneurskap) en adv. Rhona Schéun (spreker oor eensentstukke, kouse sonder maats en gebrande pampoen)

EENSENTSTUKKE, KOUSE SONDER MAATS EN GEBRANDE PAMPOEN!

Murraysburg se saamroeper van Openbare sake, Maryn de Klerk, stel adv. Rhona Schéun voor. Sy praat oor as vroue se oorlewing en oorlewingsmeganismes in 'n deurmekaar en dikwels vyandige wêreld, wanneer dit voel asof die donker ons vasdruk. As jongmens het ons almal wonderlike groot drome, maar soos ons ouer word, word ons drome kleiner en dit vervaag. Die vrou se drome word eenkant toe geskuif om plek te maak vir die plaas en kinders se behoeftes. Onvoorsiene omstandighede soos die wol- of bokhaarprys wat val, Covid-19 en droogtes perk haar drome nog verder in. Drome wat rose moes wees, word droë stokkies!

Elke vrou verwerk hierdie omstandighede op haar eie unieke manier:

- Elkeen moet sy eie probleem identifiseer en dan 'n oplossing daarvoor soek.
- Raak misdaad jou baas?
- Druk by die werk?
- Te veel verantwoordelikhede?
- Geweld teen vroue?

Praat met iemand, 'n vriendin of berader.

Dink ook in hierdie tyd wat donderwolke om jou saampak hoe jy vir jou vriendin 'n oor kan wees om te luister. Konsentreer daarop om vir iemand anders 'n reënboog, wat lig weerkaats, te wees! Hou op rondhardloop en eis vir jouself ("ek-tyd"), wees vir jouself lief en strewe daarna om die spreekwoordelike Spreuke 31 vrou te wees. Wees die blommetjie wat in 'n gleufie tussen die rotse opkom, vasklou en blom! Soms moet jy 'n rigtingverandering maak, jy moet dalk die droë stokkies van jou drome wat rose moes wees, aan die brand steek in 'n stofie wat vir jou hitte kan maak!

Entrepreneurskap: Theresa Troskie, self al vir 30-jaar 'n entrepreneur en eienaar van 'n juwelierswarebesigheid. Sy haal aan uit George S. Clason se boek, Die rykste Man in Babilon: "Alle mense, ook hulle wat sê dat geldmaak nie hul hoofdoelwit in die lewe is nie, moet onafhanklik raak en hul eie welvaart skep."

Sy bespreek die onderwerp aan die hand van die volgende:

Hoe lyk 'n entrepreneur? Esterne veranderlikes. Waar kry entrepreneurs finansiering? Wat waarborg sukses vir 'n entrepreneur? Informele markte skep geleenthede vir entrepreneurs. Wenke aan voornemende entrepreneurs. Bemagtiging. Bekende entrepreneurs.

Entrepreneurs-geleenthede in Murraysburg.

Theresa gee die volgende wenke aan voornemende entrepreneurs:

- Maak doodseker dat jou produk 'n vraag in die mark beantwoord.
- Lewer kwaliteitprodukte.
- Wees geduldig en ploeg die eerste paar jaar jou wins terug in jou besigheid. Begin onmiddellik spaar!
- Kleiner winsgrens, groter omset.
- Wees eerlik, ly eerder skade as om klante te vervreem.
- Hou jou eie vinger op die pols van jou besigheid.
- Moet nooit druk op 'n klant uitoefen om jou produkte koop nie.

Beriggewer:
Theresa Troskie



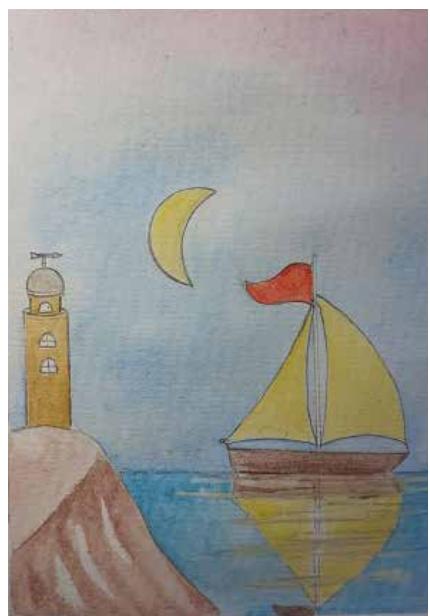
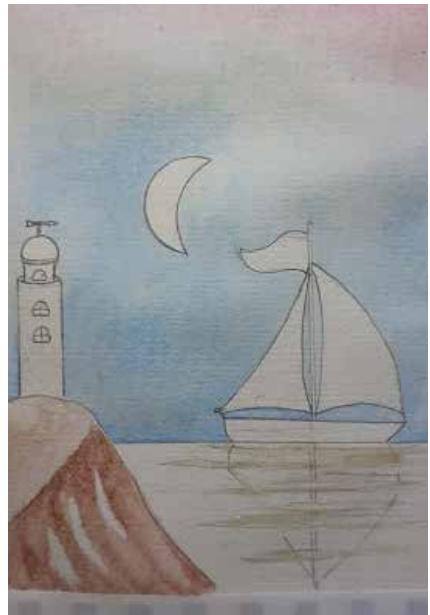
Humor tydens die inperking!

'n Mens moet versigtig wees, want hierdie inperking kan 'n mens snaakse goed laat doen. Ek het daaroor gepraat met die mikrogolf en die broodrooster, terwyl ons koffie gedrink het en ons stem saam dat dinge erg raak.

Ek het niks vir die wasmasjien gesê nie, want sy spin altyd 'n ander storie. Ook nie vir die yskas nie, want dié was koud en afsydig. Die ketel sê alles sal regkom en dan gaan ons weer volstoom voort! Die klitser maak net alles deurmekaar en die lepel stir altyd. Ek het nie geweet ek het sulke oulike vriendinne nie. Dis net my skaal wat sê: "Ek wil nie daaroor praat nie, dis 'n sensitiewe saak."

Ingestuur:
Carol Scott, Stilbaai

Klein-Brakrivier stuur twee belangrike projekte van stapel. Lynette Nel is besig met komberse en kussings vir Mosselbaai DBV.





Deville du Plessis se pragstuk.

The history of mosaic

With many of our members rekindling or discovering their interest in mosaic, we thought it appropriate to take a short look at the history of mosaic.

The history goes back some 4 000 years or more, with the use of terracotta cones pushed point-first into a background to give decoration. By the eighth century BC, there were pebble pavements, using different coloured stones to create patterns. However, it was the Greeks, in the four centuries BC, who raised the pebble technique to an art form. They could depict geometric patterns or scenes from history and mythology as well as detailed scenes of people and animals. Greek villas and other buildings were often decorated with mosaics made of ceramic tiles or marble. There is also evidence of ancient mosaics (made of stones, shells, and ivory, most of which were locally available products) in a temple in Mesopotamia, as well as glass mosaics in Persia. It is also interesting that similar mosaics have been found in the in the Maya civilization (now Americas), where the art form was developed independently.

The Romans expanded upon this art form even further and started using glass more frequently. Typically, Roman subjects were scenes celebrating their gods, domestic themes, and geometric

designs. It seems that mosaics were a symbol of wealth since they were so complex and so time-consuming to install. As the glass was first produced in Egypt, we begin to get a picture of a trans-Mediterranean artistic culture thriving around mosaic production. Mesopotamian, Greek, Egyptian, Persian, and Roman artists all contributed to the designs and materials used in this art form.

The early Christian Church centred in Rome, adopted Roman-style mosaics for the floors of baptisteries. However, they rarely depicted people, choosing instead to focus on symbols like anchors, fish, and crosses. The expansion of the Roman Empire took mosaics further afield, although the level of skill and artistry was diluted. If you compare mosaics from Roman Britain with Roman Italian ones you will notice that the British examples are simpler in design and less accomplished in technique.

Before falling, Rome split between an eastern and western capital. Roman Christians (west) started moving away from mosaics and the art form was temporarily abandoned. The eastern capital, Constantinople, became the centre of the Byzantine Empire and signalled the end of Roman dominance. In Byzantium (now Istanbul, Turkey) the art form took on new characteristics. These included Eastern influences in style and the use of thick sheets of coloured glass sometimes backed with reflective silver or gold leaf. Byzantine mosaics were mostly un-grouted, to allow light to reflect off the edges and they specialised in covering walls and ceilings. At the same time in the Islamic world, mosaics also develop. In contrast to the figurative representations in Byzantine, Islamic motifs are depictions of geometric figures and mathematical principals.

Clearly mosaics have a rich history and come a long way. With the new products that are out there today,

mosaics have a great future ahead of them.

Reporter:
Lydie Terblanche, Klein-Brakrivier

Vrouedag verrassings.

Die week voor Vrouedag het 'n paar dames van Voëlvlei hul besig gehou met kleinkoekies bak en dit in pakkies verpak met 'n boodskappie en 'n uitnodiging om ons byeenkomste by te woon in 2021. Ongeveer 300 pakkies is uitgedeel in Gouritsriviermond, Vleesbaai en Albertinia.



Ons kon egter nie ons eie lede vergeet nie en elke dame van Voëlvlei is bederf met 'n huisgebakte kolwyntjie en boodskappie van bemoediging. Die kolwyntjies is by hul huise aangelewer.



Yvonne Meyer en Gerda Muller

Beriggewer:
Elize Locke, Voëlvlei

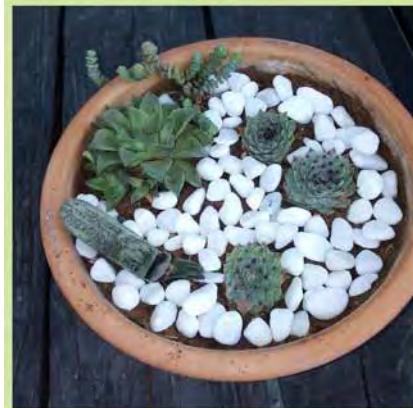


Graafwater is nie net besig met verskeie persoonlike projekte by hul huise nie.



As gevolg van die inperking moes die lede tuis 'n heildronk drink op Graafwater se 90ste verjaardag.

Judith Jansen van Vuuren (Landbou en Tuinbou) vertel die lede oor die belangrikheid van insekte tydens 'n Zoomvergadering. Die inseklewe is in gevaar a.g.v. verskeie redes, nl. verstoring van habitat, toename in uitheemse insekte en insekdoders. Die afname van insekte beteken dat minder bestuiwing plaasvind en dit gaan minder vrugte en groente tot gevolg hê.



Beriggewer:
Marina Visser

Graafwater hou Zoomvergaderings.

Marietjie Visser (Leefstyl) doen 'n interessante potpourri-vergadering.

- Beroking van vleis op 'n stoof.

Die tegniek is vir 100 tot 500 g porsies hoender, vis of vleis. Dit is nie 'n gaarmaakmetode nie, maar wel 'n manier om die porsies te geur. Sy demonstreer deur gefrommelde foelie in 'n kastrol te sit (moenie platdruk nie) en dan rooibosteeblare (kan ook skaafsels gebruik) daarop te gooi. Daar kom dan nog 'n stuk gefrommelde foelie oor die teeblare met 'n rakkie bo-op. Die kos kom in 'n houer met gaatjies op die rakkie. Daar moet spasie wees tussen die porsies. Sit 'n klam doek oor die kastrol en dan 'n deksel. Bedek die deksel met

foelie sodat die rook nie ontsnap nie. Verhit kastrol 5 tot 8 minute op hoë hitte en rook dan klein porsies vir 15 tot 20 minute op matige hitte. Haal van plaat af en los alles net so tot afgekoel.

- Gesonde eetgewoontes.

Beweeg weg van pakkies, sak-kies, botteltjies en onnodige serveermiddels. Antieke grane, soos chai-sade, het hoë voedingswaarde. Eet baie blaar-ryke groente, vrugte en sade.

- Haarversorging.

Hormone beïnvloed haargroei en haarverlies. Die toestand van jou hare word ook beïnvloed deur jou dieet, seisoen van die jaar en chemikalië wat jy gebruik. Vir 'n droë kopvel kan jy met 'n mengsel waarin 'n Disprin opgelos word was en vir glans kan suurlemoensap of asyn gebruik word.

- Eienskappe van wol.

Dit isoleer teen hitte, is natuurlik elasties en vuurbestand. Dit word o.a. gebruik in plafonne, lugversorgingspype, tennisballe en selfs in klavierklawers.

- Silwer en porselein.

Die beste silwer eetgerei bevat tussen 20 en 40 mikron silwer. Porselein is 800 vC deur Chinese ontdek. Bekende Duitse porselein is Meissen en Dresden. Voorbeeld van Engelse porselein is Wedgewood, Royal Worcester, Royal Dalton en Royal Albert. Bekende Japanese porselein is Noritake, terwyl Koreaanse porselein weer as Imari en Anita bekend staan. Ons het op ons WhatsApp-groep gekyk na voorbeeld van die verskeie soorte porselein.

- 'n Paar "eetgoed" en hulle oorsprong.

Italië: Gnocchi, Panini, Risotto, Ciabatta en Fritata.
Nieu Seeland: Pavlova.
Frankryk: Ganache.
Switserland: Rosti.
Midde-Ooste: Pita.

Carol Loubser (Kunste en Handvlyt) bring 'n huldeblyk aan Elsa Joubert. Hierdie beroemde skrywer laat ons met verskeie werke. Haar boek, *Die swerfjare van Poppie Nongena* wen verskeie pryse, soos die W. A. Hofmeyrprys in 1979 en word in 2002 op die lys van Afrika se 100 beste boeke geplaas. Elsa was getroud met Klaas Steytler, wat misdaad- en speurverhale onder die skuilnaam Jan Harmse geskryf het.

'n Huldeblyk aan Elize Cawood (1952-2020). Hierdie geliefde aktrise met haar bekende stem, se loopbaan het oor vier dekades gestrek. Haar beroemdste rol was die van Pop in Verspeelde Lente. Sy was ook te sien in *Taxi tot Soweto*, *Wolwedans in die skemer*, *Liefling*, *Lien se lankstaanskoene* en vele meer. In 1982 trou sy met Wilson Dunster, ook 'n bekende akteur. Deur die jare ontvang sy verskeie pryse en toekennings. In 2007 word sy as die beste aktrise in die sepie, *Villa Rosa* aangewys.

Magda Kotze (Opvoeding en Kultuur) praat oor boelies / afknouery:

- Fisiese boelie: Slaan, skop, ens. Dit veroorsaak kort- en langtermyn skade.
- Verbale afknouery: noem van name, terg, rassistiese aanmerkings, beleidig.
- Sosiale afknouery: Hierdie tipe is

moeiliker om te identifiseer. Die boelie wil die persoon verneder. Dit sluit in sosiale uitsluiting van die persoon, skinderstories en om nare grappe van die persoon te vertel.

- Kuberafknoery: Die stuur van kwetsende boodskappe en verspreiding van skinderstories op veral sosiale media en ander kommunikasiemiddels.
- Seksuele afknouery: Seksuele name noem, vulgêre gebare maak en pornografiese materiaal stuur.

Boelies kom oral voor en ouers en grootouers moet waaksam wees en oplet na hul kinders en kleinkinders se gedrag.

Yvonne Hanekom (Gesondheid) praat oor, Stres en die vrou se gesondheid.

Oorsake vir stres: Die dood van n geliefde. Egskeiding. Werkloosheid. Finansies. Troureëlings. Om te trek. Siekte. Sorg vir 'n ouer. Trauma. Onthou dat jy uniek is en nie perfek hoef te wees. Kry 'n manier wat vir jou werk om te ontspan sodat jy die stres uit jou liggaam kan kry. Groentee het teïen wat help vir ontspanning, asook donkersjokolade, heuning en mango. Mango bevat linalool wat gebruik word om laventelolie te maak. Meditasie is 'n manier van ontspan. Wanneer jou hart

vinnig klop, laat sak jou kop laer as jou hart. Ander metodes is om jou vingerpunte te masseer en sê die ABC agterstevoor om op. Kry 'n plekkie waar jy kan ontspan en stil raak.

Marietjie Visser (Leefstyl en Huisvlyt) praat oor verskillende soorte uie. Sy wys 'n paar soorte uie.

- Soet uie word gebruik vir braai, saam met groente en as uieringe.
- Wit uie se skerp reuk word gebruik vir blatjang en roerbraai.
- Die geel ui kan vir alle geregte gebruik word.
- Pers uie kan in slaai en op toebroodjies gebruik word, asook piekelui.
- Preie word in sop, sous en pastas gebruik.

Organiseer jou huis volgens jou behoeftes en gemak en nie volgens modes. Hou basiese kleure eenvormig en verander net bykomstighede. Skuif meubels as jy kan. Groepeer spieëls saam. Pak kaste netjies en leer jou gesin om goed op hul plekke te bêre. Mandjies kan in badkamer gebruik word vir handdoeke en laaie kan naamplakkers op kry.

Beriggewer:
Marina Visser



HEALTH / GESONDHEID

CWAA CONVENOR'S REPORT / VLVK-SAAMROEPERSVERSLAG 2019

”

To ensure good health: eat lightly, breathe deeply, live moderately, cultivate cheerfulness, and maintain an interest in life.

— WILLIAM LONDON —

”



Kittie
Potgieter

1. NEGATIVE BEHAVIOURAL PATTERNS / NEGATIEWE GEDRAGSPATRONE

1.1 Stress, depression & phobias / Stres, depressie & fobies

Talks: Discussed the warning signs and symptoms of transient ischaemic attacks, health tips and treatment including traditional methods. How to get over the death of a child, vrou wat haar dogter op 9-jarige ouderdom aan die dood afstaan, vertel van haar ervaring. Vroetelkomerse is 'n wonderlike kalmeermiddel en veral Alzheimerlyers vind baat daarby. 'n Sielkundige beklemtoon dat geestesgesondheid na aftrede baie belangrik is. Skep jou eie geluk en wees positief. Besef dat daar 'n doel van eie bestaan is. Musiek kan mens altyd in 'n beter stemming plaas en emosie ontlok. Die belangrikheid van positiewe denke. Drukkies kan troos en genees. Slaap genoeg, staan vroeg op. Wat beteken die woord "Duchenn"? Hoe vingerverf help met depressie. Neute, droë vrugte, groentee en omega 3 werk depressie teé.

Demonstrasie: Lagterapie.

1.2 Middelafhanklikheid en -misbruik / Substance dependency and abuse

Praatjies: Groot kommer oor die toename in verkoop van dwelms by skole. Ouers word aangemoedig om openlike gesprekke met kinders te hê. Praat met jong vroue oor die misbruik van medikasie gedurende swangerskap. Dwelmverslaafde deel sy verhaal oor dwelmverslawing en rehabilitasie. Dagga is wettig, maar is dit veilig?

1.3 Emosionele mishandeling / Emotional abuse

Praatjies: Weerhouding van nodige warmte en toegeneenthed lei tot swak emosionele gesondheid. Verbale teistering kan verkleinering, bangmaak en dreigemente insluit. Ouerafwesigheid het dikwels swak dissiplines en beheer tot gevolg.

1.4 Verkragting en kindermolestering / Rape and child abuse

Praatjies: Verskeie vrywillige organisasies werksaam met die polisie. Hoewel klein kinders en selfs babas slagoffers van seksuele mishandeling kan wees, blyk die mees algemene ouerdom pre-adolessensie te wees. *Rape Kit* word aan lede verduidelik. Statistieke wys dat verkragting toeneem.

1.5 Gesinsgeweld en misdrywe / Domestic violence and related offences

Praatjies: Die hantering van gesinsgeweld, die sisteme wat in plek is en wat die eerste kontakprosedure is. Maatskaplike werker vertel van die fases van die kinderhuiskind.

1.6 Selfdood / Suicide

Praatjies: Trauma word bespreek wat betrekking het op die familie wat agtergelaat word. Tekens van selfdood word bespreek.



2. LIGGAAMLIKE GESONDHEID / PHYSICAL HEALTH

2.1 Dieet en oefening / Diet and exercise

Lede poog om gesonder eetgoed by vergaderings te hê

Praatjies: Die belangrikheid van bessies en kool in die dieet word bespreek. Dieetkundiges verduidelik dat 'n gesonde bord kos sal bestaan uit 'n kwart vleis, kwart stysel en helfte groente. Maak porsies wat hoog in vet en suiker is kleiner. *Banting*, dié manier vandieet is voordelig vir mense met diabetes. Oefeninge om rugspiere te versterk. Gesonde eetgewoontes, gesonde breinfunksie. Lagterapie kan doeltreffend aangebied word vir sittende bejaardes. Sukrose word bespreek. Gesondheidsvoordele van boontjies. Feite en voordele van fisioterapie. Anti-oksidente in rooiwyn en sjokolade word bespreek. Gebruik van varkvet in noodsituasies, bv. sonbrand en velirritasie. Die kweek van akwaponiese groente. Die verlaging van kankerrisiko deur die regte dieet.

Demonstrasies: Oefeninge terwyl 'n mens in sittende posisie verkeer. Aantreklike aanbieding van groente/vrugte en die bewusmaking van gesonde en minder gesonde voedsel. Tai Chi - om stadige asemhalingsoefeninge

te doen. Gesonde sjokolade, vervang suiker met heuning. Heuning kan tot 100 jaar behoue bly. *Medical sister demonstrated mild exercise for older persons.*

2.2 Sport en ontspanning / Sport and recreation

Lede stap, draf, Oxygym, atletiek, fietsry, dans, water-oefeninge, speel jukskei, tennis, rolbal, gholf, kegelbal en bordspeletjies.

Praatjies: Die gevare van stimulante wat deur sportmanne en -vroue gebruik word. Die fisiese en geestelike voorbereiding vir deelname aan fietswedren, en die toerusting wat benodig word. *How exercise can help you kick a bad habit.*

2.3 Eetsteurnisse en voeding / Eating disorders and nutrition

Praatjies: Verskaffer van bokmelk en vervaardiger van bokmelkprodukte verduidelik voordele en beskikbaarheid van bokmelk vir kinders wat allergies is vir suiwelprodukte. Tekens van suikerverslawing.

2.4 Medisyne en alternatiewe geneesmiddels / Medicine and alternative remedies

Praatjies: Kruie wat in die tuin geplant kan word, is bv. kankerbossie en aalwyn.

Tiemie vir seer keel, lae bloeddruk en cholesterol. Geheue kan tot 50% verbeter wanneer jy paar keer per dag aan roosmaryn ruik. Die regte manier om medisyne te gebruik. Praat oor menopause, dit is nie nodig om onder die simptome te ly nie, 'n eenvoudige bloedtoets kan vasstel hoe om verligting te bring. Medisinale voordele van die inheemse spekboom. Is vitamienaanvullings nodig en sinvol? Plasma stamsel stimulasie (PSS) versnel jou eie herstel en selvernuwing. Die waarde van bloekomolie.

Demonstrasie: Refleksologie of voetmasering.

2.5 Noodhulp en huisverpleging / First aid and home nursing

Praatjies: Lede het 'n "stop bleeding" kursus bygewoon. Wat is toelaatbaar op ongelukstoneel? *Discussed the signs, symptoms and danger of sepsis.*

Demonstrasies: Kompakte noodhulpkissie. KPR. "She Wee", 'n apparaat wat vroue in hul handsak dra en by publieke toilette gebruik. Hoe om demensiepasiënte te hanteer. Die aanbring van verbande aan beenbreuke en wonde.

2.6 Siektetoestande en beserings / Diseases and injuries

Praatjies: Onkoloog bespreek die verskillende fases van kanker en dat behandeling verskil. Kroniese pyn. Hipertensie en diabetes. Siektes wat van dier na mens oorgedra word. Lede word aangemoedig om elke jaar te gaan vir 'n mamogram en elke drie jaar vir 'n papsmeer. Uroloog behandel manlike gesondheid in die latere jare. Alzheimer se siekte en demensie. Hoe om as beenmurgskenker registreer te word. 98,3% van velkankers is nie dodelik nie. Verskillende bloedgroepe en die belangrikheid van

bloedskenk. Verlamde vertel hoe hy na 28 operasies en ook 'n rekenaarinplanting in sy brein, weer leer loop het. Distonie, 'n a-sosiale siekte wat tot vereensaming lei. Dieetkundigelewerpraatjieoor prikkelbaredermsindroom. Die rare siekte *Myriam Srour*. Watter spinnekoppe is gevaaerlik en wat om te doen wanneer 'n spinnekop jou byt. Die pad met sistiese fibrose. Die gevaaer van tandinfeksies en die verband tussen mondhygiëne en leefstysiektes.

Demonstrasies: Insulienpomp – dit meet gereeld die bloedsuiker en maak alarm as die lesing te hoog is. Lede doen

geheuetoeets. Suikervlakte en bloeddruk word geneem.

2.7 MIV / Vigs / HIV / Aids

Praatjie: Die gebruik en beskikbaarheid van kondome.

2.8 Chirurgie en laser / Surgery and laser

Praatjies: Sonvlekbehandeling en die verwydering van moesies. 'n Internis het gesels oor "the elderly fall". Die emosionele kant van orgaanontvanger. Behandeling van spatare en spinnekoppare. Laser kan gebruik word vir o.a. wortelkanaalbehandeling.

3. MOEDER EN KIND / MOTHER AND CHILD

3.1 Infertiliteit, geboortebeperking & aborsie / Infertility, birth control and abortion

Praatjie: Voorbehoedmiddel wat in arm ingeplant word.

3.2 Moederskap / Motherhood

Praatjies: Swanger vroue moet ingeligte besluite neem rakende keisersnee, en komplikasies daarvan.

Fetale alkoholsindroom (FAS). Ma-wees van 'n kind met spesiale behoeftes. Kollageenaanvullings is veilig tydens swangerskap en help

vir borsvoeding, slapeloosheid en gewrigspyne.

3.3 Baba- en kleutersorg / Baby and infant care

Praatjie: Musiek word gebruik om kleuters te leer van beweging, klank en ritme.

3.4 Puberteit en tieners / Puberty and teenagers

Praatjies: Projek Eva is geïnisieer om vaardighede en kennis oor te dra aan graad 7-meisies. Digitale media veiligheid, voorkoming van digitale uitbuiting en die

gevare van verslaving aan sosiale media en digitale speletjies. Tieners kan met behulp van musiek meer effektief leer. Arbeidsterapeut praat oor leer- en hulpmiddels vir outistiese kinders. Die belangrikheid van kinders se tandesorg.

Boekbekendstelling:
Leesfees vir kleuters en graad-R's word deur lede gehou. Wêreld hardop-leesdag is op 1 Februarie gevier.

Demonstrasie: Wasbare sanitêre doekie.

4. HEALTH PROJECTS / GESONDHEIDSPROJEKTE

Munisipale stakings veroorsaak opeenhoping van vullis en huisafval wat gesondheidrisiko's kan inhoud en lede se mans het hul hulp aangebied om dié vullis te

verwyder. Lede word aangemoedig om water eers te kook voor gebruik. Herwinningsdromme beskikbaar gestel. Strikkies vir borskanker word gedra. Lede brei Knitted

Knockers (gebreide prostese) vir mastekтомiepatiënte.

Lede leer kinders by skool oor persoonlike higiëne en veilige seks.

5. SKAKELING MET GESONDHEIDSDIENSTE / LIAISON WITH HEALTH SERVICES

Lede is betrokke by: Hospitale/klinieke. KANSA. Cancervive. ACVV. Hospice. Bloedbank. FASfacts. Raak betrokke by die bestuur en organisasie. Lede regstreer as orgaanskenkers.

6. SKENKINGS EN PRYSE / FUNDS AND DONATIONS

Toebroodjies word op weeklikse basis vir kleuterskole/skole en tehuise gegee. Truie, musse, komberse, bedsokkies en boeke word aan Rooi Kruis Kinderhospitaal en kleuterskole geskenk. Etes en bederfbare produkte word aan ouetehuise en sopkombuise geskenk. Die projek, "Skapies van Hoop" vir kinders in traumasentrums word aangepak en skapies word geskenk.

'n Boektrommel met Afrikaanse boeke ter waarde van R7 500 elk word oorhandig aan drie skole.

Babaskuiling word ondersteun d.m.v. skenkings by vergaderings. Klere en seekatjies vir premature babas. Gebreide beertjies vir traumakamer by polisiestasies.

Broodknippiesenplastiekdoppies vir rolstolprojek. Vroetelkomberse aan Alzheimerpasiënte. Wol, lap en bruikbare huishoudelike artikels. Koop materiaal en verwerk ou lakens in treklakens vir tehuise.

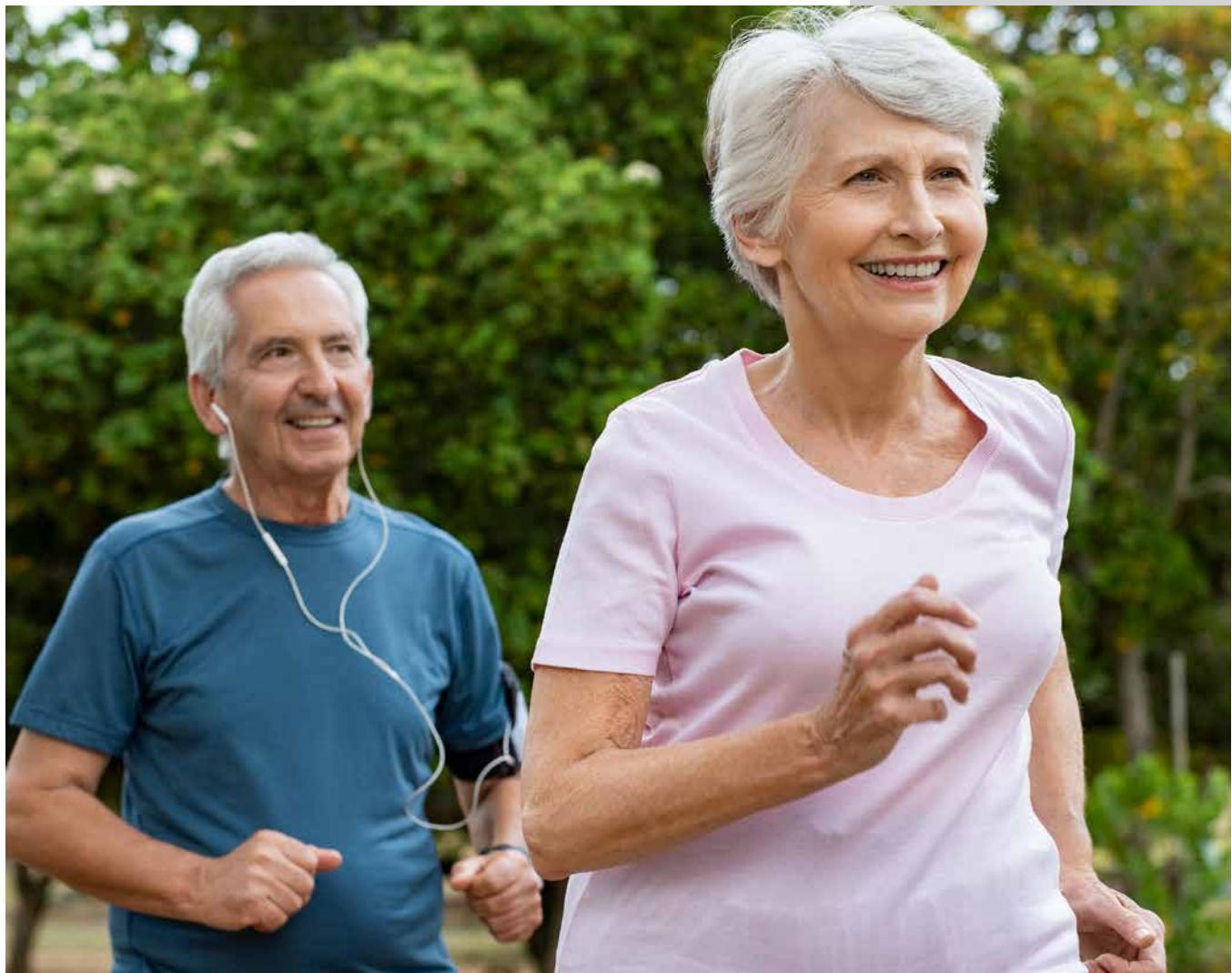
Fonse aan: Cancer Care. Plaaslike ouetehuise. KANSA. Instituut vir Blindes. Instituut vir Dowes. Vereniging van Gestremdes.

VLVK-GESONDHEID- SAAMROEPEP

Kittie Potgieter
Minerva Gardens
Aftree-Oord nr. 6,
Gerrit Schoutenstr 82,
Kimberley, 8306

Selnr: 083 236 3782

E-posadres:
kittiepotgieter@gmail.com



KUNSTE EN HANDVLYT / ARTS AND HANDICRAFTS

VLVK-SAAMROEPERSVERSLAG 2019/ CWAA CONVENOR'S REPORT

”

To give away money is an easy matter and in any man's power. But to decide to whom to give it, and how large and when, and for what purpose and how, is neither in every man's power nor an easy matter.

— ARISTOTLE —

”

1. BEELDENDE KUNSTE / CREATIVE ART

1.1. Skilderkuns / Painting

Marmerverftechniek is baie gewild. Skilderye word gemaak van stok en klip. Skilderkuns word aangebied vir volwassenes en kinders uit minderbevoordeerde groepe. Daar word op hout gevverf.

Uitstallings: Mphumzi Mbewe wys sy sketse. D'ART Kunsskool op Wellington, Delaire-werke van Deborah Bell, Fred Schimmel en Sydney Kumalo. Annelize Vorster-Meyer, Heinrich Brühns, Paul Kloppers. 'n Lid wat die WBPV-konferensie in Melbourne, Australië bygewoon het, vertoon voorbeeld van die inheemse bevolking, die Aborigines, se skilderkuns.

Uitstappies: Irene Mynhardt se skilderye en selfgemaakte bedrukte materiale vir verskillende artikels. Pastel-, waterverf- en akrielskilderye word by miniskou ingeskryf. Die Zeitz Museum of Contemporary Art Africa.

Praatjies: Anthony Noble. Vader Franz Klaerhout, wat vanjaar 100 jaar oud sou wees, se werke word

bespreek en voorbeeld geys. Maggie Laubser se inligting word oorgedra.

The Book of Kells is an illuminated manuscript of the four gospels of the Christian New Testament, currently housed at Trinity College, Dublin, Ireland. The work is the most famous of the medieval illuminated manuscripts for the intricacy, detail, and majesty of the illustrations.

Demonstrasies en werkwinkele: Pastelwerk. Olieverf. Kleur prente in uit Maria Oosthuizen se inkleurboek. Sarah Sharman behandel die gebruik van kleur en waterverftechnieke. Pointillisme is skilderwerk deur middel van kolletjies wat met metaalpennetjies gemaak word. Rudy Lombard, Mond- en Voetskilders, demonstreer hoe hy 'n kwashanteer om te skilder. Desima Beukes het 'n kreatiewe, visuele selfuitdrukkings werkswinkel aangebied. Daar is van grimering, kruie wat versap is en speserye met bietjie water by, gebruik om mee te verf. Die temas was emosie, mooiste/beste plek en

musiek en om dit te ervaar en uit te druk op papier. Hulpmiddels soos foelie, kleefplastiek, staalwol, tandeborsels, spons, kwaste en vingers is gebruik.

1.2. Sculpture / Beeldhouwerk

Workshops: A member teaches cancer survivors how to make pots out of cement.

Lectures: Helen Martins, the owl lady's life was discussed and her assistant Koos Malgas who made a cement owl. During a talk on Israel, a Minora was exhibited.

Exhibitions / Excursions: Members visited Delaire, where the wonderful sculptures of SA sculptors were exhibited, the most impressive being the ten bronze cheetahs of Dylan Lewis. Angeline le Roux from Worcester's visual three dimensional works were exhibited. The Rupert Museum in Stellenbosch was visited. The Mosaic House in Porterville is a landmark. After 18 years of hard work, torso busts, figures and walls were covered in exquisite mosaic.



Rienie
Lüdick



1.3. Pottery / Pottebakery

Lectures: A talk on Aroma dough for adults, which has a calming effect on people was given. Ronel Bakker shared her passion for pottery. Her preferred medium is porcelain and earthen work. Her glazing technique is an art itself.

Demonstrations and workshops: Members made vegetables and fruit out of clay. Cretestone bowls were made. Local artist demonstrated how to prepare and decorate pottery tiles. Mandie Kotze demonstrates how to make a jewellery bowl with air dry clay.

2. LITERARY ART / WOORDKUNS

2.1. Verbal gems / Woordjuwels

Year programmes and monthly newsletters contain useful hints and competition recipes. All meetings are opened and enriched by reading of edifying pieces. Ladies are encouraged to keep a journal on incidents in their life. A lot of attention is given to local writers and poets. Sheila Cussons' "Christ of the burnt men" was read at a meeting.

Kompetisies word gehou om lede se spel- en taalvaardighede te toets.

Prosa, gedigte en sketse word voorgelees by vergaderings. Jan Spies se stories word voorgelees. Boekmerkies met C. Louis Leipoldt se gedig oor die Sekretarisvoël daarop word aan lede uitgedeel. Stoepstories word gehou by 'n vergadering.

Lesings / Lectures

Vir groter betrokkenheid kry elke lid die geleentheid om gedurende die jaar 'n voorlesing, vertelling of demonstrasie te lewer. 'n Lid besoek Rusland en vertel en wys foto's van die argitektuur en kunsskatte.

2.2. Spoken word / Die gesproke woord

Recitals are very popular and are done at meetings by members, as well as poets and writers. A suggestion was made that we need to learn how to repair torn books and front covers. Members are informed on how to go about to write a book.

Verskeie voorlesings van digters en skrywers: Die Inklimgordel van

Audrey Blignaut, Sussie vir Simone word deur die skrywer, Trisa Hugo, voorgelees. D.J. Opperman se Winter, N.P. van Wyk Louw se Uit hierdie ligte herfs en Eiternal se Drinklied word voorgedra. P.G. du Plessis se Koöperasiestories. Moderne weergawe van Hompie Kedompie. Dit is beskikbaar op 'n selfontoepassing, nl. Beter Afrikaans. Kitsvrae oor spelling van Afrikaanse woorde is gehou.

Lectures: Discussions about current affairs are held by several branches.

2.3. Boeke / Books

Bekendstelling en uitstalling van boeke:

S.D. Fourie, se nuwe boek, Noorman oor die Overberg. Annelie Botes se boek Kainsmerk. Albertyn du Toit se boek Kinders van Spookwerwe. P.G. du Plessis se boeke word uitgestal. Die VLVK-resepteboek TOE en NOU wek groot belangstelling in al die sirkels. Stephanie Botes is 'n bekende omroeper en skrywer en sy gesels oor die navorsing van haar nuwe boek Vloedhawe. Die Afrikaanse skrywer vir 2019 is

Shéri Brynard met haar boek *Nes ek is*, 'n hartroerende biografie. Resensies van boeke word verkry op aanvraag van die Nasionale Afrikaanse Letterkundige Museum in Bloemfontein (NALM).

Rachel Hollis is an American author, motivational speaker and blogger. The prevailing message of the book is one largely of female self-reliance.

Library / Biblioteek:

Quite a few branches have their own library where members can wilfully take out books.

Some of the branches have a system where they keep newly published books in a branch library until all have read it then it is passed on to non-members and other organisations to read. 'n Tak het hul eie biblioteek met patroonboeke. Boeke oor die vlg. onderwerpe word gereeld uitgeneem: Brei, gebak, mikrogolf, borduur-, masjien- en hekelwerk.

Praatjies en boekbesprekings:

Jean du Toit, bekende storieverteller, het staaltjies uit sy boek *Kleinmond Stories* gedeel.

Boekbesprekings word gehou in leeskringe en takvergaderings waarby VLV-lede ingeskakel is. Lede is ywerige lesers, wat biblioteke gereeld besoek en boeke onder mekaar uitruil. Die bekende skrywer van Romans, Elsa Winckler tree tydens 'n konferensie op.

Voorlesings: Die Uitgespoeldes van Daleen Mathee.

3. UITVOERENDE KUNSTE / PERFORMING ARTS

The long sobbings of autumn violins wound my heart with monotonous languor. Vaughan Williams

3.1. Instrumentaal / Instrumental

Instrumente: Klavier, klawerbord, viool, trekkavier, harp, doedelsak en kitaar word bespeel by vergaderings. Musiekconcerte word bygewoon. Musiekvideo's word tydens vergaderings vertoon. David Bester, lektor aan die Musiekdepartement van Nelson Mandela Universiteit, word uitgenooi. Hy is 'n wêreldklas vioolvirtuoos. Musiekvideo van Israel is gedurende die praatjie gespeel. Ds. Hugo Welch, die singende predikant besoek 'n tak.

Vertonings: Klokkespel deur leerders van die Lifestyl Christian Academy. An exhibition of musical instruments, grammaphones and records, plus the latest modern musical apparatus was held.

3.2. Vokaal / Vocal

Lede is deel van kore in hul gemeenskap. Die VLV-lied word maandeliks gesing veral die nuwe lekkersing VLV-lied. Sangsolo's en samesang maak deel uit van items tydens vergaderings. Volksliedjies met klavierbegeleiding word by takvergaderings gesing.

Praatjies: Fatimar van Nuwedorp lewer 'n praatjie oor haar sang met kitaar. Sy skryf haar eie liedjies, begelei haarself op die kitaar en sing by kerke en ander geleenthede. Sy gee ook sang- en kitaarlesse vir kinders. Inligting oor Mimi Coertse word deurgegee. André Strijdom delivered a very interesting talk about music and songs.

3.3. Theatre, drama, ballet / Toneel, drama en ballet

Performance at meetings / Uitvoerings: A member's daughter does a ballet recital. Members are keen patrons of Artscape, The Baxter Theatre, The Playhouse and the Endler

in Stellenbosch.

Lede word ook getrakteer met 'n uitvoering van Spaanse danse. 'n Poppekaspernetting word gehou. Mimiek op die maat van musiek word uitgevoer, asook lyndanse. Volksdanse van die Jode is vertoon met 'n Israel inligtingsdag. VLV-lid is betrokke by 'n laerskool met die afriq van die Rieldans. Bestuurslede van 'n tak het soos skoomakers aangetrek vir die Spring Cleaning-vergadering, tot groot vermaak van die lede.

Lectures and information: A member reaches out to six underprivileged children, teaches them to speak English and gives them lessons in play acting. A member writes a play for the local crèche and service centre in Victoria West.

Members visit local theatres: The Karoo National Arts Festival, Grahamstown National Arts Festival, Kalfiefees and the Word Festival were attended by several members. Various video clips with talented artists are shown during branch meetings.

4. BLOMMEKUNS / FLORAL ART

4.1. Skep met vars blomme / Create with fresh flowers

Blommekunskompetisies word tydens takvergaderings en by Sirkelkonferensies aangebied en goed ondersteun. Baie lede behoort aan blomme- en tuinbouklubs en deel wenke met hul taklede.

Demonstrasies en praatjies: Ikebana. Lede word gewys hoe om 'n tassiemassie ('n lekker-ruikrangsikkking) te maak vir 'n spesiale persoon. Kobie Jeppe deel belangrike riglyne uit vir rangskik. Blommekuns kalender van SAFU word deur lede aangekoop.

Interessante onderwerpe vir rang-

skikkings: Drywende blomme. Die Paashaas. Sommer net mooi. Nuwe lewe. Lid demonstreer 'n tipe mosaïekrangskikking. Skep 'n kruietuin in a pot. 'n Klein kransie vir 'n nissie. Padda wou gaan opsit.

4.2. Gedroogde of gepreserveerde blomme / Dried/preserved flowers

Demonstrasies / Demonstrations: Voordeurkranse vir Paasfees. Maak van papierblomme in blomskaarstyd. Hoe om o.a proteabломme met boekbladsye te vou. Groentediere vir kinderpartytjie. Lede leer die tegniek van Kusudama papierblomme aan en hoe om blare te droog.

Demonstrations of how dried plant material and material from the veld can be used as table decorations. Mussel shell flowers - made from mussel shells pasted on twigs in the form of proteas. Dried kelp can be painted and used as table decorations.

4.3. As 'n geskenk / As a gift:

Blomme is gedroog en dit is gebruik om notaboekies te versier as geskenke. Saamroeper gee aan elke lid 'n bossie jonkmanknopies wat in 'n gerf vasebind is wat gedroog moet word en saadjies moet dan in Oktober geplant word. Elke gas by kuieroggend ontvang 'n pakkie saad van eetbare blomme.

5. PHOTOGRAPHY / FOTOGRAFIE

Kind at HEART, But..... Wild at ART!

Cell phones / tablets are often used when photos are needed to make memories of important moments. Facebook pages have become very popular and branches post regular photos of meetings and events. Members are taught how to take a photo with a cell phone and develop. How to use your camera on your PC.

'n Lid maak fotoplakboeke van Sirkelkonferensies, asook van 2019 se WBPV-konferensie te Melbourne, Australië. Heelwat lede neem deel aan die Droogte-fotokompetisie.

Praatjie: Jan Rossouw: Toe digitale foto's die mark betree het, was dit eers nie aanvaarbaar vir fotografie nie, maar met die wonder van tegnologie is dit nou 'n kunsvorm en baie goedkoper as die destydse films en ontwikkeling. Deur middel van foto's op die skerm word verskei maniere uitgewys wat alles met dieselfde foto gedoen kan word, deur blote klemverskuiwing. Die foto moet altyd 'n storie vertel en 'n eenvoudige foto van bv. 'n klomp diere kan deur tegnieke omskep word in 'n pragtige skildery. Sluiterspoed en lig is baie belangrik.

Topics for photo competitions: Hands in black and white, Friends, Christmas, joy for my grandchild.

6. CRAFT / HANDVLYT :

Skeppende talent is om raak te sien wat niemand anders sien nie; om te dink wat niemand anders nog gewaag het om te dink nie. Albert Szent-Györgyi

Lectures / Praatjies: Painting of steps in your home to give steps a new look. 'n Praatjie gelewer oor Russiese Farbergé-eiers gemaak deur 'n goudsmid. 44 van die oorspronklike 52 eiers bestaan nog en is te sien in St. Petersburg. Marelize Wiese stel Acrylic Poring bekend. Besoek aan Claire Rothwel wat meubels en ander bruikbare items uit o.a koerantpapier vleg. Dr. Rina le Roux gesels oor haar werk met Vendavroue in VendaLand, Limpopo.

Workshops / Werkswinkels: Batik, macramé and wool

spinning. Bleikmiddel op hessian. Papierkrale en houtstukkies word glasuur word.

Demonstrasies / Demonstrasies: Spinners who completed training, did demonstrations at the NAMPO show. Members take part in the Teddy bear project. These bears are handed out to the Tygerberg Hospital. Demonstration on felt flowers, prick a stitch. Homemade chalk paint used to give old furniture new life. Material flowers dipped in plaster and painted as garden decorations. One of the branches holds regular workshops on their upcoming competition articles. How to make small gift. Boxes from cereal boxes. Tulips out of paper. How to make a foot file.

Hoe om plastieksakke deur die fusion-metode aanmekaar te smelt en in drasakke te omskep. Roelien Joubert oor die Wat en hoe van Tjoko-verf. Houers uit herwinde materiaal en die oeroue tolletjiebrei om houers te versier. Demonstrasie van reverse-appliek en hekel van krale met sagte draad word aangebied. Die maak van musiekinstrumente. Drukwerk op houtlepels. String pulling art - blomme word met tou en verf geskilder. Demonstrasie van cuttlebug en washitape-versiering. Sheila Burger demonstreer tegnieke met naelpolitoer. Papierkoekarre vir funksie word gemaak. Maak van Origami Kusudama blomme. Bekendstelling van gom vir handvlytprojekte, nl. Soma Fix en Gorilla-gom. Kaartjies gemaak met skeerroom en koekkleursel. Multimedia-mosaïektegnieke. Natasha le Roux wys hoe om 'n foto op hout te transponeer. Ariana van Lill wys hoe om 'n mini fotoalbum te maak deur koeverte te gebruik en flappe in mekaar te plak. Paraffienlanterns versier met glasverf. Outydse poppe word uitgestal.

7. KOMPETISIES / COMPETITIONS

7.1. Inligting / Information

Inligtingsdae oor kompetisies word gehou en goed bygewoon. Bestuurslede begin 'n groep vir kinders om hulle bloot te stel aan verskillende lewensvaardighede.

Aantal lede teenwoordig by inligtingsdae: 50 lede.

7.2. Deelname / Participation

Lede neem graag deel aan kompetisies in takke, op sirkelvlak. Miniskoue. Skilderklasse. Spin van wol.

Skenkings: Boeke en tydskrifte word geskenk aan skole en tehuise.

Kompetisies: Daar word maandeliks verskeie kompetisies gehou. Mosaïekdrupmatjies, Monogram-

letters versier. Potloodskets van enige musiekinstrument. Decorating on slip-on sandals, making a funky cake stand.

8. FONDSE EN SKENKINGS / DONATIONS AND PRIZES

Takke gee klein geskenkies as prys en vir verjaardae. Besoekende sprekers en kunstenaars kry geskenke. 'n Skildery word geskenk vir fondsinsameling. Skenking van sewe bokse met handgemaakte opvoedkundige speelgoed van herwinbare materiaal aan Badisa. Toiletware, brei- en hekelpenne, wol en houthangers vir oortrek, word geskenk aan die Weskusskool. Klere en finansiële bystand aan Eendekuil Rehabilitasie Sentrum. Murrarysburg sken 53 Bybels en

2 Bybelwerkboekies. 500 *crochet octopuses were made for premature babies and handed out to the hospitals. Book prizes, cash and small gifts handed out to members who excelled in competitions.*

Pryswenners in takke en op sirkelvlak ontvang kontantbydraes saam met hul sertifikate en trofeeë.

VLVK-Kunste en Handvlytsaamroeper

Rienie Lüdick

Adres: Halfkoordstraat 3,
Kleinbaai, Gansbaai 7220

Tel & Faks: 028 38 41170

Sel: 081 443 81248

E-pos: hanrie@telkomsa.net



AGRICULTURE AND HORTICULTURE / LANDBOU EN TUINBOU

CWAA CONVENOR'S REPORT / VLVK-SAAMROEPERSVERSLAG 2019

“

Gebruik die talente wat jy het. Die woude sou baie stil gewees het as geen voëls daar gesing het buiten dié wat die mooiste sing nie.

— HENRY VAN DYKE —

”



Machel van
Niekerk

1. VROU AS LANDBOUVENNOOT / WOMAN AS AGRICULTURAL PARTNER

1.1 Betrokkenheid by alle landboukundige aktiwiteite (administratief en fisies) / *Involvement in all agricultural activities (administrative and practical)*

Lede is betrokke by al die fasette van administrasie met verskillende boerderye. Bied toere op plase aan. Bestuur van gastehuise op plase, jagters, pekanefabriek (inname en gradering), eie kwekerye en kleuterskole. Eienaars van hoender-, skaap-, bok- en miniatuurperdboerderye. Bemagtig werkers in alle fasette van boerdery. Lede is behulpsaam by *Global Gap* (*Good agricultural practices to produce clean and safe farm products*). Vroue fisies betrokke met voer van diere en voorsiening van kospakkies aan werkers. Toesig oor skeerders in skeertyd. VLV-lede woon 'n Vrouedag, deur SSK aangebied, by. Lede behoort aan Agri-Toerisme.

1.2 Samewerking met georganiseerde landbou / *Links with Organized Agriculture*

Goeie inkomste word verdien deur spyseniering by veilings en boeredae. Voorsitters van Landbouverenigings woon konferensies by en tree op as sprekers. Voorsitter woon Vrystaatse Vrouelandbou-Unie se kongres by. Gedurende twee veldbrande het VLV-lede, water en kos ingesamel vir brandslaners en hulle vir vier dae daarvan voorsien.

Praatjies: Plaasveiligheid deur mn. Joe Scholtz, voorsteerder van Landelike Veiligheid van Agri Noord-Kaap. Bande met Afriforum word gevorm en 'n plaaswag word gestig om sodoende plaasveiligheid op te skerp. Daar is vertel hoe Agri SA baie nou saamwerk met die sekuriteitsmaatskappy, *Fidelity* om plase meer veilig te maak, deur kameras, radio's, noodkanale, asook patrolliedienste. Die sekuriteitsmaatskappy is bereid om sekere dienste teen baie lae pryse aan landbou-instansies te verskaf.

1.3 Wêrelddag vir Plattelandse Vroue – 15 Oktober / *World Rural Woman's Day 15 October*

Die dag is gevier met die aansteek van kerse. Inligting rondom Wêrelddag vir Plattelandse Vroue, sowel as Wêreldvoedseldag, voedselveiligheid, bewaring van waterbronne en opheffing van vroue is deurgegee. Vroue neem deel aan verskillende staptogte vir *Woman Walk the World*. Voorbidding vir Plattelandse Vroue m.b.t. hul veiligheid. Plaaslike entrepreneurs is die kans gegun om hul produkte/projekte by 'n vergadering uit te stal.

Twee takke span saam en leer vroue om groente te preserveer. Die land, en veral die landstreek waar die WBPV-konferensie plaasgevind het, nl. Melbourne Australië in die Victoriastreek, is behandel. Magdie de Kock is die nuwe WBPV-president en die heel eerste Suid-Afrikaner wat gekies is.

2. LANDBOUPRODUKSIE, BEMARKING & VERSPREIDING / AGRICULTURAL PRODUCTION, MARKETING AND DISTRIBUTION

2.1 Skakeling met die verbruiker / Links with the consumer

Besoek: Oranjerivier Voere (ORV)-fabriek, waar lusern en mielies in veevoer omskep word.

Marktafels: Verkope van tuisgemaakte, -gekweekte en -gebakte produkte. SWD se marktafels het R15 000 aan Burre Burger Droogtfonds geskenk.

Een tak het n staatsveearts as lid, wat hulle gereeld op hoogte hou van die plaaslike toedrag van sake.

Praatjies: Bemarking van sout, bv. Lawa/Himalaya sout. Verbouing en gebruik van rooibostee en heuning. Tafeldruwe se produksie. Verwerking, droging en versapping van veselperskes. Bierbrouery. Kweek van oester- en shitakesampioene in 'n ou plaasgebou. Maal van koring en mielies tussen twee groot platklippe by Koperfonteinmeule. Byeboerdery en produkte deur Simply Bee. Oja, 'n sojaboonproduk, as plaasvervanger, vir vleis. John Westcott van die nie-winsgewende organisasie, Inmed SA, propageer 'n gesonde leefstyl by skole. Aquaponics-projekte is by skole in Graaff-Reinet begin.

2.2 Lewendehawe (van teling tot

neweprodukte) / Livestock (from breeding to the by-products)

Praatjies: Verskille tussen vrylopende- en organiese vee. Skandering van skape. Die teel en jag van leeuë.

Visit / besoek: *A farm with British Alpine goats. The process of milking the goats, as well as the making of goats' cheese and other cheese varieties are explained.* Wurmplase word besoek, leer van teling en hoe hulle tee op plante gebruik kan word.

Heelwat dames is betrokke by KI en sinkronisasie van vee op hul eie plase. Lede verwerk vleis vir plaaslike kerkbasaar.

2.2 Gewasse (graan, vrugte en groente) / Crops (grain, fruit, vegetables)

Demonstrasie: Mikro-groente wat in klein bakkies geplant word.

Praatjies: Die gebruik en medisinale eienskappe van bossies en veldplante wat in die Karoo voorkom. Afri-kelp, spesialiseer in die natuurlike groei en stimulasie van verbeterde groei en kwaliteit van gewasse. Die seewierkonsentraat stimuleer wortel groei. Aanplanting en verbouing van bessies. Verskillende variëteite appels en pere. Olyfproduksie. Die droogte se

uitwerking op vrugtebome en die rooibostee. Silverlands Vineyards lig lede in oor die verbouing van tafeldruwe en wynproduksie in Namibië.

Uitstappies: Grundheim Kelder word besoek waar jenever gestook word. 'n Witblits Distilleriesplaas. Ale Craft Brewery, Koperfontein Meule, Bester Fruit and Nuts se fabriek te Hartswater oor pekanneute en 'n aartappelplaas.

2.4 Biotecnologie (voedselveiligheid, ens.) / Biotechnology (food safety,etc.)

Voedsel- en waterveiligheid bly nog hoog op almal se prioriteitslys.

2.5 Meganisasie / Mechanisation

Die gebruik van sonpanele om energie te bespaar. Plaaslike landerye word besoek om meer oor bewerking en nuutste tegnologie te leer. 'n Groep VLV-lede besoek Nampo spesifiek vir hul nuutste tegnologie-uitstallings.

2.6 Grondhervorming vir volhoubare produksie / Land reform for sustainable production

Lede word op hoogte gehou ten opsigte van die vordering met aanbevelings van verskeie partye oor die kwessies van grondhervorming.

3. OMGEWINGBEWARING & -BESTUUR / ENVIRONMENTAL CONSERVATION & MANAGEMENT

3.1 Biodiversiteit (grond, water, eksostelsels, ens.) / Biodiversity (soil, water, ecosystems, etc.)

Praatjies: Die belangrikheid van erdwurmkompos en -tee in die ekosisteem. Inligting oor plante wat bye lok in 'n tuin.

Klimaatsverandering en aardverwarming, die negatiewe impak. Die gebruik van gryswater en waterbesparing. Die beplanning van die bewaringskorridor in die Kamdeboo Nasionale Park en Mountain Zebra Nasionale Park, asook die aangrensende boere, word

insluit. Droogteaanpassing, t.o.v. kampstelsels, weidingsbeplanning en reënvalsyfers.

Besoek: Kokerboomkwekery in Vanrhynsdorp. Die Sandveld biodiversiteitsbewusmakingsdag. Verlorenvlei is die grootste vars-

watervlei in die Wes-Kaap. Veiligheid t.o.v. veldbrande. Bewusmaking van slange en die voordeel wat slange inhoud met die beheer van molle en knaagdiere. Roofdiere, wat die luiperd- en voëlspesies van die Cederberg insluit.

3.2 Boomplantings (boom van die jaar, ens.) / Tree plantings (tree of the year, etc.)

Boom van die jaar vir 2019: *Scaleroarya birrea*: Marula / Maroela . *Philenoptera violacea*: Apple-leaf / Appelblaar.

Praatjies: Elkeen was volledig bespreek. Maak gebruik van The Tree App om bome te identifiseer. Die Great Green Wall of the Sahara is 'n strook inheemse bome wat tussen die Saharawoestyn en die Soedannese Savanna oor 'n afstand van 8 000 km geplant is. Die ekstrak van malvas word gebruik om parfuum te maak.

3.3 Mariene- diere- & voëllewe (spesies, habitat, ens.) / Marine, animal and bird life (species, habitat, etc.)

Voël van die jaar vir 2019: *Sagittarius serpentarius* – Secretary bird / Sekretarisvoël. Waar die voëls voorkom en interessante aspekte van hul lewens is behandel.

Lede behoort aan plaaslike voëlklubs.Tydens droogte is water en sade vir voëls uitgesit. Lede in stede hang al meer voëlvoerders op.

Besoek: Die wolfsentrum. Die Weskus Nasionale Park en Postberg Natuurreservaat.

Praatjies: Die impak wat skape op plantegroei het, die samestelling van die landskap en die funksionering van grondeienskappe in die Nama Karoo. Perde se impak op

gestremde mense.

3.4 Beheer van indringerplante, probleemdiere, ens. / Control of alien vegetation and predators, etc.

Indringerplante by Die Oog in Kuruman word geïdentifiseer en in samewerking met Afriforum verwyder. Die impak van die bekend-klouseervirus wat in Suid-Afrika uitgebreek het. Probleme met rondloper katte wat voëltjies vang. Jakkalse en rooikatte bly nog 'n groot probleem onder die kleinveeboere.

3.5 Mynbou en ontginning (goud, diamante, platinum, halfedelgesteentes, ens.) / Mining and production of related products (gold, diamonds, platinum, semi-precious stones, etc.)

Belangrikheid van soutontginning en as 'n geurmiddel in die kosbedryf.

'n Video word gewys met vertelling oor die Orionmyn te Copperton.

3.6 Afvalbestuur (herwinning, opruiming) / Waste control (recycling, disposal, etc.)

Takke is aktief besig met herwinningsprojekte en reël opruimingsdae in die dorpe, omgewing en veral die kusgebiede.

Demonstrasies: Eco Bricks: 2-Liter-koeldrankbottels word vol afvalplastiek gestop en as bakstene gebruik. Baie lede neem deel aan die projek. Gebruik 'n gebreekte potplanthouer in die tuin en laat dit lyk asof daar plante/blomme uit die houer groei. Voëlvoerders van herwinde blikke. Artikels wat van plastiek gebrei en of gehekel word.

Broodknippies word bymekaargemaak vir verskeie instansies. Lede rig 'n draadvis op Boknes Strand vir die versameling van plastiek

vanaf die strandgebied. Calvinia loads 'n herwinningsprojek, t.o.v. plastiek wat rondom die dorp gestrooi gelê. Tessa O'Halloran, van Plasticity in Graaff-Reinet, verwerk plastieksakke vir die maak van bruikbare artikels. Lede van Voëlvlei is ingeskakel by munisipale of privaat herwinningsprojekte en help gereeld om strande skoon te maak, asook St Helenabaai, Dwarskersbos en Velddrif.

4. TROETELDIERE / PETS

Praatjies: Inentingsprogramme en dieresiektes word bespreek. 'n Sportmasseerdeur vertel hoe sy massering op perde toepas. Goudvissies kry depressie en word gebruik om antidepressante op te toets.

Demonstrasie: Melinda Labuschagne van Helpende Hand wys hoe word speelgoed vir troeteldiere uit ou T-hemde gemaak.

5. TUINBOU / HORTICULTURE

5.1 Kommersieel (bv. tonnels, kweekhuise) / Commercial (tunnels, green houses, etc.)

'n Paar van die lede het tonnels opgerig en kweek groente daarin. 'n Lid bedryf haar eie kwekery.

Lede besoek 'n kwekery en word ingelig oor daggaolie wat beter bekend staan as Cannabis oil.

5.2 Tuinmaak buitenshuis (uiteleg, instandhouding, verskillende soorte tuine, ens.) / Outdoor gardening (layout, upkeep, different types of gardens, etc.)

Praatjies: Hoe om planthouers van koerantpapier te maak. Sodra plantjies groot genoeg is, kan

houers direk in grond geplant word. Maak jou eie groentetuin. Bespaar en leef gesond. Die verskil tussen Hydroponics en Aquaponics word verduidelik. Die invloed wat die verskillende maanfasies op tuinbou het en hoe om tuintake daarby aan te pas. Die wonder van Microgreens en hoe om dit te plant.

Besoek: Sweetfontein Boutique Farm Lodge om die tuine, boustyl en dekor te besigtig.

Kompetisie: Rangskik met loof

5.3 Tuinmaak binnenshuis (potplante, patio's) / Indoors gardening (pot plants, patios, etc.)

Praatjie oor watter huisplante lug swiwer: "Skoonma se tong" doen dit snags, waar ander plante dit bedags doen.

Interessant, die bamboespalm is NASA se nommer een wat lug skoonmaak.

5.4 Publieke verfraaiing (kerktuine, ens.) / Public beautification (church gardens, etc.)

Die Oog, by Kuruman, word deur 'n lid met behulp van Afriforum Jeug verfraai. Lede het ook na die St James Roman Catholic Church

Senior Secondary Girls School, in Schauderville, Port Elizabeth, gegaan om vir hulle 'n tuin uit te lê. 'n Skool se tuin in Kuilsrivier word deur lede versorg. Voor die poskantoor in Keimoes het die tak 'n vetplanttuin aangepant en hou dit in stand. Vetplante is geskenk. Verfraaiing by die NG Kerk met vetplante en klip. Die uilte van 'n watervriendelike kerktuin.

5.5 Skakeling met ander tuinbou-organisasies / Links with other horticultural societies

Talle lede behoort aan tuinbou- en blommeleks. Daar is selfs kruie- en orgideëleks. 'n Kwekeryeienaar lewer 'n demonstrasie om roosbome te snoei. 'n Lid doen 'n gevorderde blommerangskikkingskursus te Potchefstroom.

6. SKENKINGS EN PRYSE (tuinkompetisies, skoue, boervrou van die jaar, marktafels, ens.) / **DONATIONS AND PRIZES** (Garden competitions, shows, female farmer of the year, market tables, etc.)

Skenkings aan droogtehulpfondse. Boks vir 'n Boervrou word baie goed ondersteun, wat deur Wellington

geloods is. Potplante word aan sprekers as geskenke oorhandig. Skenking van R100 is aan Hoërskool Tygerberg se Landsdiens vir hul groentetuinprojek gemaak. Alle groente word aan minderbevoordele geskenk. Skenk R500 aan Hoërskool Dordrecht. Die sterk groeiende Honey Locust word aan De Aar Primère skool geskenk. Kontantskenking vir 'n boekprys, aan Augsburg Landbouginnasium vir 'n matrikulant wat Hortologie studeer.

VERSOEK: Plaas asseblief 'n naam en kontakbesonderhede by elke spreker.

VLVK-LANDBOU EN TUINBOUSAAMROEPER

Machel van Niekerk

Posbus 532, Upington 8800

Sel nr. 073 167 9119

E-pos:

machelvnierker@gmail.com



LEEFSTYL / LIFESTYLE

VLVK-SAAMROEPERSVERSLAG 2019/ CWAA CONVENOR'S REPORT

”

Mode is wat jy koop, maar styl is wat jy daarmee maak.

— ANONIEM —

”



Johlene
Muller

1. DIE VROU – ALTYD STYLVOL / WOMAN - ALWAYS ELEGANT

1.1 Styl en modeneigings / Style and fashion trends

Praatjies: Modeneigings en rol wat skoene speel. Modefout. Permanente grimering. Hande, voete en naelsorg. Versorging van grimeerkwaste. Keuse van brilrame wat by jou gesig pas. Parfuum en gebruik van geurpenne. Nuwe modekleure. Velsorg. Kleure wat jou vel komplementeer. Haar bykomstighede.

Demonstrasies: Verskillende gebruik van 'n Chitenge-lap. Bekendstelling van Bio Sculpture naelpolitoer. Oefenprogramme vir ouer dames. Maak jou eie kruieroom. Vou en gebruik van serpe.

1.2 Klerekasbeplanning / Wardrobe planning

Wenke: Voorkomskonsultant gee waardevolle wenke om items in jou kas te meng en pas. Marie Kondo se wenke vir opruiming van jou klerekas word bespreek. Verander voorkoms van uitrusting deur gebruik te maak van knope, kralewerk en gehekelde tooisels.

1.3 Modeparades en vertonings / Fashion parades and shows

Praatjie: Leefstyl van 'n model.

Klerewinkels vertoon klere met lede as modelle. Smokrokkies, bruidsrokke van sneespapier en klere en hoede van plastiek word vertoon. Dames woon Sarie se modevertoning by. Jasse met serpe word gemodelleer.

2. NAALDWERK / NEEDLEWORK

2.1 Patroonontwerp en kledingkonstruksie / Pattern design and clothing construction

Verskeie kursusse in patroonontwerp en laslaptegnieke word deur lede bygewoon.

Demonstrasies: Verwerking van ou denims. Gebruik van tussenbelegsels. Kleiner en groter maak van patronen. Gebruik van deurslagpapier by patroonontwerp. Klasse word vir tieners oor verskillende naaldwerktegnieke aangebied.

2.2 Masjienverk / Machine work

Uitstalling: Cheryl Wiggins se kwiltwerke. Artikels gemaak van Shweshwe-materiaal.

Demonstrasies: Japanese laslaptegnieke (*boro-boro*). Die makliker manier om ryg- en platplooie te vorm. Die maak van sakkies vir juweliersware, lapharte vir bejaardes. Die maak van jou eie skuinsband. Verskillende maniere om 'n rits in te sit. Tafeldoek van dasse. Lede besoek Drostdywinkel waar studente hulle masjienverkartikels uitstaal.

2.3 Masjiemborduurwerk / Machine Embroidery

Borduurmasjiene word hoofsaaklik vir versiering gebruik, asook vir 'n ekstra inkomste.

2.4 Borduurwerk / Embroidery

Demonstrasies is gehou van verskeie borduursoorte, bv. smokwerk, Australiese kruissteek, ens. Een tak besoek paneelbeoordelaar se huis vir besigtiging van borduurwerk, asook 'n oorsig van haar werksaamhede.

2.5 Breiwerk / Knitting

Uitstappie na Adeles Mohair.

Demonstrasies: Switserse Deurstopwerk. Brei met tandestokkies word gebruik om kaartjies te versier. Tolletjiebrei met krale. Gebreide blomme vir versiering. Brei van borsprosteses.

Skenkings: Palmpoppies vir Verkragtingsentrum. Mussies en klere vir premature babas. Bedsokkies, serpe en komberse vir bejaardes. Skapies van hoop vir getraumatiseerde kinders.

2.6 Hekelwerk / Crochet work

Werkssessies: Lees van patronen. Ierse hekelwerk. Hekel met krale. Besemstokhekel.

Gewilde artikels soos Granny Square-blokke, toonsandale, strokete wat dien as versiering vir klere, seekatjieprojek en gehekelde skapies vir Droogtehulp word gehekel.

2.7 Weef / Weaving

Tydens Nampo Kaap het dames stalletjies beman waar hulle demonstrasies gehou het van die verwerking en spin van wol. Weeftegnieke met dik en getekstureerde wolle vir matte. Besoek Angorahaasplaas vir weef en spin van hare.

3. VOEDSELBEREIDING / FOOD PREPARATION

3.1 Maaltydbeplanning / Meal planning

Praatjies: Belangrikheid en gebruik van sitrus. Keto-dieet. Plantgebaseerde etes. Gebruik van garsmeel vir brode. Heuningbostee. Gebruik van sojabone. Variëteite rissies en gebruik daarvan. Eetgewoontes volgens bloedgroepe. Voordele van

avokado- en olyfolie.

Demonstrasies: Spaanse en Italiaanse geregte. Maak van springbok carpaccio, Tortillas, Salsa, Guacamole en Tzatziki (doopsous). Vul van 'n skaaplieslap. Maak van sosaties en verskeie marinades. Damesoggend gehou vir huishulpe met platsakresepte en higiëne by kosvoorbereiding.

3.2 Gaarmaakmetodes / Cooking Methods

Praatjies: Gebruik van gemmer en gelatine. Aartappel- en sampioenvariëteite en gebruik daarvan.

Freddy Hirch-speserye.

Demonstrasies: Maak van gnocci, groenteskyfies, eenpangeregte, roulades, Pannacotta met rooiboskrummels en spekboom. Tuisgemaakte pasta. Verskillende brode, bv. vye-, appel- en roomysbrood. Bewerking en ontbening van speenvark. Rys van blomkool.

3.3 Preservering / Preserving

Maak van gladdejantjie (smoothies), Pesto, fetakaas, inlê van olywe en souse baie gewild. Tuisgemaakte likeurs en verglansde of versuikerde vrugte geniet ook baie aandag.

Demonstrasies: Die gebruik van 'n Wonder bag vir inlê van kwepers.

3.4 Gebak / Baking

Praatjies: Verskillende soorte panne en die gebruik daarvan. Gesonder opsigte vir bestanddele. Koekieverkope vir droogtege-teisterde dele.

Demonstrasies: Filodeeg, tert-korse, brosbrood en verskeie koeke.

3.5 Lekkers / Confectionery

Demonstrasies: Verskeie soorte vrugtelekkers, nougat, saad- en

neutestafies en ongekookte lekkers word gedemonstreer.

3.6 Mikrogolf / Microwave

Gaarmaak van eiers. Bak van skuimpies, mieliebrood en kolwyntjies, asook gebak in 'n teekoppie is beproef. Wenke oor skoonmaak van mikrogolfoond met lede gedeel. Demonstreer mikrogolf-omeletpan.

3.7 Onthaal / Entertaining

Onderrig leerlinge in teetafel-versiering.

Praatjies: Wynparing. Hantering van fyn porseleinartikels.

Demonstrasies: Vou van servette, altyd gewild. Koreaanse en Spaanse etes met tradisionele geregte. Maak van 'n kaasbord. Feestelike ys vir ponse.

3.8 Spyseniering / Catering

Dames is baie vindingryk in hierdie afdeling. Gebruik dit om ekstra fondse in te samel.

4. TUISTESKEPPING / HOMEMAKING

4.1 Beplanning van leefruimte / Planning of living space

Praatjies: Omskep stoepruimte vir feestelike Valentynsete. Gebruik van stensils vir versiering, asook visiebord om vertrek oor te doen. Nuwe neigings – maksimalisme teenoor minimalisme in dekor. Redakteur van Tuis gee wenke oor verftegnieke. Skep van fokuspunt. Vinielteëls. Teksture en skakerings. Koue en warm kleure vir diepte in dekor.

4.2 Huishoudelike organisasie / Household management

Wenke vir groen skoonmaakkiddels, asook hoe om 'n strykyster en ketel skoon te maak.

Koeksoda vir reuke. Skoonmaak van houtmeubels.

4.3 Interieur / Interior

Praatjies: Koop meubels en dekor wat saam met jou groei. Nuuutste tendens in binneversiering. Keuse van gordyne. Kies regte matte – wol of sinteties. Nuwe vloerbedekking. Easy Life Kitchens lewer 'n praatjie oor kombuisuitleg. Gordynstowwe met groot ontwerpe. Maak van Terrarium vir versiering van stoepe. Skilderykeuses en groepering daarvan.

4.4 Huishoudelike toerusting / Domestic appliances

Nuwe uitvindings vir die kombuis is beproef, bv. Rumba stofsuier, air fryer. Nuwe groenteskiller en Wax Wraps.

5. KOMPETISIES / COMPETITIONS

5.1 Inligting (seminare, kursusse, ens.) / Information (seminars, courses, etc.)

Kompetisiewenke word deurgegee tydens inligtingsdae of per e-pos.

5.2 Deelname (Tak, Sirkel, VLVK, geborgde) / Participation (Branch, Circle, CWAA, sponsored)

Sommige sirkels geniet deelname aan kompetisies.

Vriendelike versoek: Neem 'n foto van die kongresartikel en plak dit op die sak waarin artikel verpak word kongres toe, asb.

5.3 Beoordelaarsopleiding / Training of judges

Twaalf dames slaag afronding-seksamen in gebak, preservering, lekkers en plaasprodukte te Kimberley.

6. SKENKINGS EN DONASIES / DONATIONS AND PRIZES

Takke het oop harte vir skenkings aan bejaardes, hospitale, kinderhuise, asook boekpryse aan skole.

VLVK-LEEFSTYLSAAMROEPER

Johlene Muller

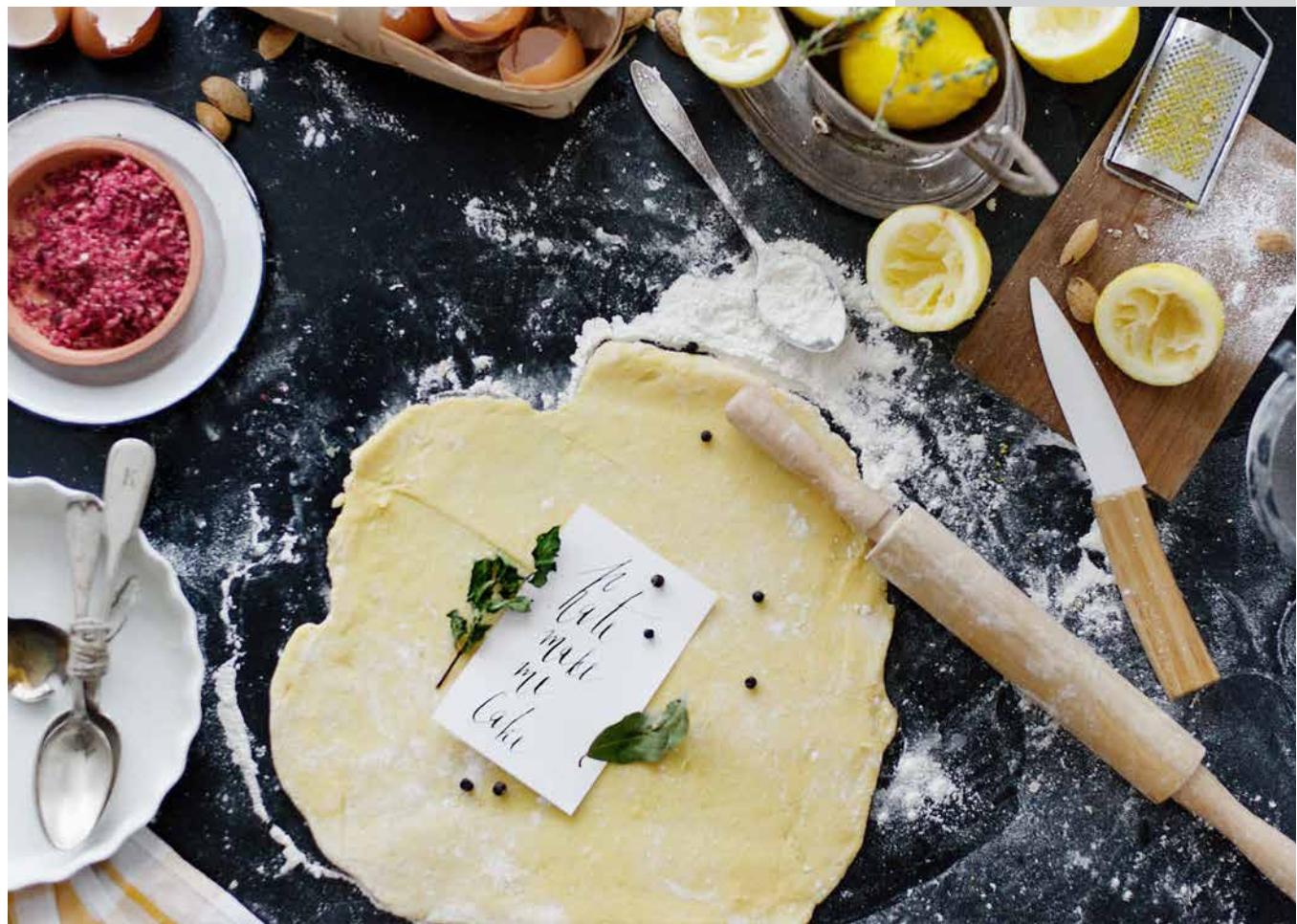
Posbus 271

Mosselbaai 6500

Sel: 082 702 7714

E-pos:

johlenemuller03@gmail.com



OPENBARE SAKE / PUBLIC AFFAIRS

VLVK-SAAMROEPERSVERSLAG 2019/ CWAA CONVENOR'S REPORT

”

Dit is die een wat omgee om ongesiens haar lewe wy aan naastediens.

‘n Mens wat in liefde na ander uitreik, is die een wat die wêreld verlig en verrryk.

— JOEY FOURIE – SIRKEL MIDDELLAND —

”



Irma Davel

1. BETROKKENHEID / INVOLVEMENT

1.1 Openbare instansies (plaaslike owerhede, polisie, biblioteke, ens.) / *Public institutions (local government, police, libraries, etc.)*

Praatjies: Brandweer. ER-ambulansdienste. Funksionering & werksaamhede van plaaslike koerant. Kinderbeskermingsvereniging oor gesinsgeweld, kinderbeskerming & seksuele misdrywe. Straatkinder. Afriforum oor doel en werking van organisasie. SPLUMA WET (Wet op ruimtelike beplanning en grondgebruik bestuur). OVK oor verkiesingsprocedure. Polisieforums. Missing Child SA; Quality Cane Projects (Werkskepping vir gestremdes). Caws 4 Paws gesels oor hul werksaamhede. Business chamber to establish effective business partnership with all businesses.

Vertonings: S.M.A.R.T. (redding van seediere).

Uitstappies: Besoek SAPREC (redding van seediere). Dorpsmuseums. Cheré Botha skool vir outistiese kinders.

Funksies: Bemagtigingsoggend vir matrieks. Verfraai polisiestasie se tuine. Nasionale Melkterdag: melkterte aan biblioteek, polisie, munisipaliteit, poskantoor, koerant en spreekkamers. Nooi nuwe stasiebevelvoerder na vergadering. Beman plaaslike biblioteek se boektrollies by ouetehuis. Onderhoud van die dorpe en paaie. Veilingverkope.

Betrokkenheid: Veiligheidsforums. Afriforum. Veediefstaleenhed. Buurtwag. DBV. ACVV. Oueteuhuse. Kleuterskole. Hospitale. Plaaslike owerhede. Skole. Herwinningsprogramme.

Klinieke. Biblioteke. Stop-Honger en Kosblikkieprojek vir kinders en bejaardes. Ondersteun die Rape-Kit-projek.

Uitdeelstukke: Aansoek van ID-dokumente, paspoort, geboorte-sertifikaat, doodsertifikaat, skool-toelating, leerlingslisensie, bestuurslisensie, hernu van motorlisensies, huweliksbevestiging, WCA & UIF, verskillende provinsies in Suid-Afrika, hul hoofstede, geregtelike hoofstede & wetgewende hoofstede en boekie met noodnommers uitgedeel.

1.2 Buitelandse skakeling / *Foreign links*

Lede besoek familie en kinders oor die wêreld. Stap El Camino in Spanje. Besoek WBPV-konferensie. Spanje se historiese geboue, tradisionele drag en geregte word bespreek.

2. VOLHOUBARE ONTWIKKELING / SUSTAINABLE DEVELOPMENT

2.1 Tegnologie en inligting / *Technology and Information*

Praatjies: Gevare in die kuberwêreld. Waarsku oor vals webwer-

we vir vliegkaartjies. Gebruik van power pack. Klanktoerusting met Bluetooth. Gebruik van dongles. Internetbedrog. Veilige maniere om internet banksake te doen.

Kuberkrakers. Gevaar van foto's op sosiale media plaas. Praat oor oprigting, instandhouding en werking van windturbunes. Interessante toepassings word

gedeel.

Gebruike: Lede gebruik Skype, WhatsApp, Facebook, video-oproep, adverteer en bemark dorpe en besienswaardighede, sirkelkommunikasie, takkommunikasie, boekhoudings vir boerderye, elektroniese tak-nuusbrief, selfoonfoto's, stuur berigte na *Huis & Haard*, bemarking van produkte, hekel- en breigroepies op die internet, luister ook na "potgooi" praatjies, speel bordspeletjies vanaf die internet, BTW-opgawes d.m.v. E-filing, Pinterest, Google en pdf-patrone.

2.2 Projekte in die gemeenskap (oornagskuilings, geletterdheid, ens.) / Projects in the community (night shelters for street children, literac, etc.)

Uitstappies: Besoek plaaslike traumasentrum waar slagoffers van geweld en mishandeling

gehely word.

Plasiek, ons vyand: kaasmaker herwin die plastiekomhulsels om die kaas en maak voerkrippe vir die beeste.

Vertonings: Lede maak 'n belofte om geen plastiek vir een maand te gebruik nie. *How plastic is CHOKING our oceans. The Way Forward.*

Praatjies: *Door of Hope* (plek van veiligheid vir babas en kinders) en lede dra by in die vorm van klere en babadoeke. Inligting oor geweld, mishandeling en dwelmmisbruik by skole te voorkom.

Projekte: Stuur berigte na plaaslike koerante om hul bedrywigheude uit te lig. Geletterdheidsklas vir kinders. Projekte in plakkarskamp - Mandeladagbroodjies & warm sjololadedrankies. Betrokke by bejaardes se naaldwerkgroepie. Ruil vleispakte vir vyf sakke rommel.

Geskenkpakkies vir vroue in droogtegeteisterde gebiede. Kos en bestanddele by skuiling. Praatjies vir kinders en tieners – om hulle te bemagtig en vooruitsigte op 'n beter lewe. Mosaïekprojek vir die dorp. Herwinningsprojekte. 'n Lid wat veearts is, help om diere in omgewing te dip, te ontwurm en in te ent. Draadvis op strand opgerig om te voorkom dat afvalplastiek in die see beland. Sanitaire doekies word versamel en uitgedeel. Projek van Sediba Academy wat 'n muur wil bou met 2-1 plasiekkoeldrankbottels wat met herwinde plastiek gevul is. Koeldrankdoppies word ook ingesamel vir muurpaneel by skool. Komberse ingesamel vir projek Winterhoop. Help skool met klere merk en herstel. Eco brick-skoleprojek bekend wat op kompetisiebasis plaasvind en doppieprojek vir twee rolstoele.

3. MENSEREGTE EN OOREENKOMSTE (restitusie, grondeise, en hervorming, arbeidswetgewing ens.) / HUMAN RIGHTS AND AGREEMENTS (restitution, land claims and reforms, labour legislation, etc.)

Praatjie: Wetgewing omtrent dagga. Nuwe Aarto-wetgewing. Jaarlikse nuwe lone vir plaaswerkers. Staatstoelaes aan pensionaris, kinder- en pleegsorgtoelaes. Gayregte en Xenofobie. Members are involved in businesses where labour legislation for staff members is practised. Members are up to date with restitutions, land claims and reforms.

4. VERTOË, PROTESAKSIES, PETISIES / REPRESENTATIONS, PROTEST ACTIONS, PETITIONS

Kontak raadslede om 'n vertoë te rig ten opsigte van die plastiek in die omgewing. Briefe aan winkels om goeie praktyke m.b.t. rommel en vullis. Winkel daarop gewys dat geadverteerde pryse en rakpryse nie ooreenstem nie – reggestel. Brief aan munisipaliteit oor rondlopendiere en rommelstrooier. Solidariteit se Afrikaans-veldtog/petisie. Ondersteun petisie op sosiale media teen die nuwe kurrikulum

oor seksualiteit en seksopvoeding in skole. SKA-projek is steeds 'n groot bekommernis. Toestand van grondpaaie. Verbied eenmalgebruikplastiek. Strenger wetgewing vir verkragters en moordenaars ten opsigte van vroue- en kindergeweld.

5. EKONOMIE / ECONOMY

5.1 Finansiële beplanning (belasting, versekering, fondse, ens.) / Financial planning (taxes, insurance, funds, etc.)

Praatjies: Testamente, boedelbeplanning & trusts. Hantering van boedels, asook die saamstel van 'n reddingspakket om te help wanneer jy nie meer 'n eggenoot het nie. Hoë grondwaardasies.

Nuutste belastingaangeleenthede. Korting op belasbare inkomste. Finansiële gemoedsrus vir goue jare. Gebruik pensioenarisafslag en nuwe tegnologie wat tyd en geld bespaar. Verkorte weergawe van nasionale begroting uit Suze Orman se boek, The 9 steps to Financial Freedom. Stig van 'n trustfonds en betaling van boedelbelasting. Belangrikheid van 'n mediese fonds. Voordele van kort- en langtermynversekering. Lede word aangemoedig om 'n lewendie testament op te stel indien persoon aan noodsaklike lewewegende masjiene gekoppel sou wees.

5.2 Verbruikersake / Consumer interests

Praatjies: Koop plaaslik, op platteland uiters belangrik. Noodsaaklike inligting oor motorbande. Waar klagtes ingedien kan word, bv, sell by, best before, use by. Wenke om kos, brandstof en elektrisiteit te bespaar. Kragopwekking, transmissie en distribusie. Koerierdienste en pryse. Verskillende soorte strooitjies. Voordele van bamboes – reeds babadoeke en sakkies. Tak se winkelsnuffelaar stel lede elke maand bekend aan nuwe ekonomiese produkte wat beskikbaar is in die winkels. Members should be aware of consumer rights and interests.

5.3 Entrepreneurskap / Entrepreneurship

Entrepreneursdag: 'n Praatjie met die tema: As jy dit kan droom, kan jy dit doen.

Aktiwiteite: Jaarlikse entrepreneursdagfondse wat ingesamel word dien as spaarblikkie vir betrokke groep om volgende jaar se twee vergaderings aan te bied. Maandelikse marktafels met handwerk, gebak, gebottel, plante. Lede bak, lê groente en vrugte in, verkoop skoonheidsprodukte, slaghoenders, asook huishoudelike toestelle. Bak koekies vir tuisnywerhede. Gebruik ou verpakningsmateriaal en maak inkopiesakke wat hul verkoop.

6. VERANTWOORDELIKE BURGERSKAP / RESPONSIBLE CITIZENSHIP

6.1 Beveiliging van eiendom en persoon (skietkuns, kapings, rooftogte, verkeersveiligheid, ens.) / Protection of property and individual (marksmanship, hijacking, robbery, road safety, etc.)

Praatjies: Onveiligste lande ter wêreld. Hoe om om 'n verkeersirkel te ry. Plaasveiligheid. Hoe om 'n plaasaanval moontlik te vermy. Veiligheid in en om die huis, veiligheid in winkelsentrumms en op die pad. Verkeersveiligheid. Waaksamheid by OTM. Inte-

ressante staaltjies oor wrede werklikhede van wêreld-oorloë. Motorwiel omruil. Selfverdedigingstegnieke. Eiendomsbeveiliging. Plaaslike brandbestrydingspanne teen veldbrande. Hoe om bloeding te stop. Aardverhitting. Klimaatsverandering. Lugbesoedeling. Hoe om dwelmverslaafdes te ondersteun. Padtekens.

Aktiwiteite: SAID verskaf bystand aan lede. Dieresorg. Dames behoort aan 'n skietklub. Betrokke by buurt- asook

plaaswagte, neem aktief deel & behou kommunikasie deur middel van radio's, asook WhatsAppgroeppe op selfone. Voel ernstig oor die verantwoordelikheid teenoor die planeet Aarde. Veiligheidsgroepes op selfone gestig. Maak begraafphase skoon. Tee vir huishulpe. Afgetrede onderwyseresse gee Afrikaans- en Wiskundeklasse. Involved in camera projects to aid in rural safety and aid in the prevention of stock theft.

7. TOERISME (veral VLVK-betrokkenheid) / TOURISM (especially CWAA involvement)

Praatjies: Agritoerisme en voordele wat dit vir 'n landelike gebied en sy inwoners kan inhou. Ere-veldwagters verbonde aan die Addo Olifantpark oor hulle werkzaamhede, asook kort samevatting oor geskiedenis van

park. Herwinning 'n lewenswyse. Rommel langs ons hoofroetes. Laat slegs 'n voetspoor op letterlike en figuurlike vlak. Besoedeling en ons verantwoordelikheid ten opsigte daarvan in alle vorme.

Aktiwiteite: Neem deel aan skoonmaakaksies langs groot paaie. Lede bestuur gastehuise en kom in aanraking met buitelandse besoekers.

8. FONDSE EN SKENKINGS (bv. prys aan entrepreneur van die jaar, fondse vir projekte, skenkings aan SAPD, traumakamers en biblioteke / FUNDS AND DONATIONS (e.g. prize to the entrepreneur of the year, funds for projects, donations to SAPS trauma rooms and libraries)

Finansiële skenkings: Verskeie bedrae aan verdienstelike instansies.

Ander skenkings: Tydskrifte; boeke; skryfbehoeftes; oortollige-en afvalmateriaal; herwinbare produkte; geskenkies; musse; komberse, klere; voedsel; brei/hekel komberse; truie; kos; bestanddele; gratis materiaalinkopiesakke; sanitêre doekies; nie-bederf-bare kos; brei/hekel seekatjies; mussies; bedsokkies; handskoe-ne; speelgoed; twiddle muffs; kniekomberse van breiblokke; klere; bottels water; mof-felplaat (netbal bibs); brille; kolwyntjies; paaseiers; beanies, teddies; hangers; wit olifante (rommelverkopings); vleis; groente; broodknippies; botteldoppies; aktiwiteitskomberse; ongebruikte handsakke gevul met bederfgoed; borslappe; vroetelkomberse; truitjies; lappoppe.

Skenkings aan: Tehuise; hospitale; skole; kleuterskole; plaas-like vrouenaaldwerkgroep; KANSA; minderbevoorregtes; behoef-tiges; Hospiespasiënte; versor-gingsoord; droogtefonds; 40 l olie aan SAPREC; Caws 4 Paws; kinderhuise; vroegegebore babas; Alzheimerpasiënte; gemeenskaps-lede; mini-biblioteek; Helpende Hand; laerskool se leesprogram; leerders vir kunsklasse; Santa Shoe bokse; DBV; oogkundiges vir minder-bevoorregtes (Frames re-used); traumasentrum; sopkom-buis; polisie; klere en toiletware vir slagoffers; Winterhoop-projek; diens-sentrums; kerk affiliasies; Anja Trooskombersie-projek; be-hoeftige vroue; oornagskuilings; sopkombuise; noodspense; be-waarskole; Baby Love.

VLVK-OPENBARE SAKESAAMROEPER

Irma Davel

Posbus 34
Molteno
5500

Tel. 045 967 0051
Sel. 082 927 8640

E-pos:
irmadavel@nokwi.co.za



OPVOEDING EN KULTUUR / EDUCATION AND CULTURE

VLVK-SAAMROEPERSVERSLAG 2019/ CWAA CONVENOR'S REPORT

”

*Kind words can be short and easy speak,
but their echoes are truly endless.*

— MOEDER TERESA —

”



Annalene
van Niekerk

1. ONS EIE ORGANISASIE EN WBPV / OUR OWN ORGANISATION AND ACWW

1.1 Funksionering – pligte, procedure, tema / Functioning – duties, procedure, theme

- Korrekte vergaderingprosedure word gevolg. Teenwoordigheid en dra van kentekens ontvang erkenning.
- Die VLVK-tema, tak- en sirkelvaandels word by vergaderings, konferensies en kongres vertoon.
- Sirkel- en kongresverslae word bespreek.
- Sirkeldae en takverjaarsdae word op gepaste wyse gevier.
- Takalbums word op datum gehou, belangrike gebeure aangeteken en takgeskiedenis in die Argief opgeneem.
- Program met al die nodige inligting word saamgestel. Maandelikse nuusbriewe word uitgestuur.
- Lief en leed geniet aandag. Verjaarsdae word op spesiale wyses onthou en siekes bemoedig.

- Praatjie oor ontstaan en voortbestaan van VLV in moeilike tye.
- Suid-Karoo spog met hul nuwe vaandel.

1.2 Reklame en ledewerwing / Promotion and recruitment

- Foto's en artikels van takbedrywighede word na die Huis en Haard, webwerf, Facebook, plaaslike koerante en radio gestuur.
- Aktiwiteite in gemeenskappe onder die VLV-vaandel, o.a. praatjie by Landbounie, stalletjie by Boeredag en Wildsfees, 'n tuin by 'n plaaslike hospitaal is gemaak en 'n VLV-naambordjie daarby aangebring.

- Vroueoggende, Kersfees in Julie, Kersmark en verskeie fondsinsamelingsfunksies word gehou en gaste daarheen genooi, lede dra kentekens en VLV-voorskote waar van toepassing.

- Briefhoofde met die VLV-embleem word in korrespondensie gebruik.

- High tea en piekniek word met eerste vergadering gehou waarna gaste, oor grense heen, asook nuwe intrekkers genooi word. Hul ontvang inligtingsbrosjyre en geskenkie.

- Tak maak skapie uit ogiesdraad, vul dit met plastiekakkies wat in biblioteek en by Nampo Kaap uitgestal is.

1.3 Skakeling met WBPV / Links with ACWW

- Die geskiedenis en ontstaan van WBPV word aan lede bekend gestel en inligting deurgegee.
- Lid op komitee en woon projekvergadering in Londen by, VLVK-president en drie ander VLV-lede woon die konferensie in Melbourne by en gee terugvoering, lid kry tweede prys.

- Nuwe president, mev. Magdie de Kock, word met trots aan lede bekendgestel.
 - WBPV-inligting is aan takke deurgegee.
 - Interessante artikels uit Country Woman word met lede gedeel.
 - Die Internasionale gebed word by takke en konferensies voorgelees.
 - Praatjies: Klimaatsverandering, Human Trafficking.
 - *International day for the elimination of violence against women and rural women and food day were supported by CWAA.*
 - Woman Walk the World-stapbyeenkomste word steeds in takke gehou.
- 1.4 Coins for Friendship / Vriendskapsmunte**
- *Coins are collected, the history of Pennies for Friendship presented and candle lighting took place.*
 - Takke gebruik interessante en oorspronklike idees vir die insameling van Vriendskapsmunte.
- 2. GEESTESWEERBAARHEID / MENTAL PREPAREDNESS**
- 2.1 Geloof, kennis, keuses en krisisse / Faith, knowledge, options and crises**
- Takke open vergaderings met Skriflesing en gebed en lees mooi aanhalings of gedigte voor.
 - 'n Huldeblyk en 'n kers aangestek vir lede in krisisse en inligtingstuk uitgedeel oor wat naasbestaandes na afsterwe te doen staan.
 - Bybelstudie- en selgroepe word gehou, "Daaglikse Brood" en "Pitkos" word deur WhatsApp gedeel.
 - Lede woon Wêreldbiddag vir vroue by.
 - Angus Buchan besoek streek en lede vind inspirasie en kry weer moed in hierdie moeilike tye.
 - **Praatjies:** Die invloed van egskeiding op kinders en grootouers. Ps. 121 bevestig God se teenwoordigheid. "Fontein van Hoop" bediening. Konsultant praat oor behoeftiges, bejaardes en siekes, swaksiende oor vasberadenheid en selfdisipline om loopbaan suksesvol te beoefen. Kies om gelukkig te wees.
 - *We sing The Song of Peace in order to raise awareness of peace in all communities*
 - *Assistance and support with NCCC and funerals of members and families during their time of mourning.*
 - *Members are encouraged to share inspirational readings at meetings and to pray for each other.*
- 2.2 Selfbeeld / Self-image**
- Lede word beloon vir hul deelname aan tak- en sirkelkompetisies.
 - Lees eie Woordkuns voor, bv. humoristiese huweliksformulier en 'n Kersspel word opgevoer.
 - Trek met selfvertroue uitrustings aan vir Oseanedag, Erfenisdag.
 - **Praatjies:** Negatiewe en positiewe behoeftevervulling. Lewensafrigters help om positiewe selfbeeld te ontwikkel. Depressie en hoe dit jou selfbeeld aftakel. Persoonlikheidstipes. Opruiming en organisering van 'n warboel in jou lewe. Dink jouself gelukkig. Skep self die wêrelde waarin jy leef en laat 'n voetspoor. My lyf – God se genade. Jy is uniek deur God gemaak. Arbeidsterapeut bespreek aktiwiteite om emosionele intelligensie te bevorder. Idees om goed te lyk en voel te midde van finansiële druk. Boekbekendstelling: Wie is ek?
- 2.3 Leadership development / Leierskapsontwikkeling**
- *Each member is actively involved in arranging meetings and other occasions.*
 - VLV-lede dien ook op ander besture by hul kerke en in die gemeenskap.
 - Lede word aangemoedig om konferensies en kongresse by te woon ten einde hulself te bemagtig.
- 2.4 Human relations / Menseverhoudings**
- *Members in their daily lives are involved in upliftment of others, eg. Farmers' wives uplifting their workers, teachers uplifting and motivating students. A member also serves as mentor for the Border-Kei Chamber of Commerce. We can prosper by working together - motivate each other.*
 - Uitstekende ondersteuningsnetwerk in tye van siekte, verlies van geliefdes, ens.
 - Lede het hierdie jaar in besonder uitgereik na boere en hul vroue in droogtegeeteisterde gebiede deur die "Boks vir 'n Boervrouprojek". Wit Olifant-verkoping en mooi versierde hangers is gemaak

om dit te befonds.

- Lede en hul mans woon huweliksverrykingskursus by.
- Bou verhouding met huishulp deur spesiale huishulp-beiderdag.
- Lede leer mekaar beter ken en respekteer deur fondsinsamelings, studie-groepvergaderings en by tee na vergaderings.
- Voorlesing: Haal jou kritiese bril af en leef liefde.

Praatjies: Verhoudings binne jou gesin. Kweek gesonder verhoudings met vriende, familie en kollegas. Werkewer teenoor werknemer.

3. KOESTER GESINSLEWE / CHERISH FAMILY LIFE

3.1 Family structures / Gesinstrukture

- *Husbands and children helped with cleaning up beaches on World Oceans Day.*
- *Spend more time talking to each other rather than sitting in front of the TV.*
- Lede gebruik *Skype, Facebook, Twitter* en handgeskrewe brieve om met hul kinders en kleinkinders te kommunikeer.
- Wenke oor die handhawing van grense binne jou gesin.
- Lede word aangemoedig om dogters saam te bring na vergaderings, soms ook mans.

Praatjies: Die proses van aanneming. Gesinstrukture. Laat 'n Voetspoor. Mamas vertel van hul stryd met hul kinders met spesiale behoeftes en hoe gemeenskap hulle aanvaar al dan nie. Rol

van Ouma en Oupa. Hoe om Cool-ouma te wees. Depressie by kinders.

3.2 Verantwoordelike ouerskap (kommunikasie, gesinsaktiwiteite, ens.) / Responsible parenthood (family activities, communication, etc.)

- Ouers se betrokkenheid by hul kinders en hul aktiwiteite word onderstreep, woon oueraande en prysuitdelings by.
- Gesinsaande word gehou en kinders waardes geleer.
- Die rol van grootouers moet nie onderskat word nie, hoe hulle kuiertjies en oorslaap spesiaal maak. Baie betrokke by die aktiwiteite van hul kleinkinders en help waar moontlik. Ouma- en Oupa-dae dus baie gewild.

- Moedig lede aan om ingelig te wees oor dwelmmisbruik en gesinsgeweld, hoe om hulp en raad te gee.
- Terugvoer van dr. Pieter van Jaarsveld, kongresspreker, se boek: Bemagtig jou kind om positief te dink.
- Nali-Bali besoek tak en lig ouers in oor die belangrikheid van stories voorlees.
- Musiekterapie, veral by vroeë ontwikkeling en gestremdes, waar die hele gesin betrek word.

Praatjies: Fetale alkoholsindroom. Emosionele; fisiese en seksuele mishandeling van kinders. Beperk TV-kyk in kind se ontwikkelingsjare. Hantering van kredietkaart. Die waarde van groenblaarkosse. Die "Mamma"-program om vroue in die gemeenskap te bemagtig. Dissipline en kom-

munikasie tussen ouer en kind.

Tertiary studies were discussed at a meeting and a member gave a short talk about accreditation and registration of tertiary institutions. A branch had a guest speaker on laying a good foundation for children, which results in a well-rounded, balanced adult. An interesting talk on youth interaction with modern technology entails that scholars can attend workshops presented by Sassy Llama. Young people should be made aware of the dangers inherent in social media, eg. they could encounter unsavoury people in "chat rooms".

4. KINDER- EN JEUGOPVOEDING / CHILD AND YOUTH EDUCATION

4.1 Onderwysstelsels / Education systems

- Tuisonderrig - 'n Mamma gee inligting oor hoe dag moet verloop; leerder doen eksperiment.
- Inligting oor e-leer word gegee.
- 'n Skoolhoof gee inligting oor dieskoolsetweestudierigtigs, nl. universiteitstoelating en drie tegnologie rigtings.
- Uitstalling deur leerders wat Tegnologie as vak neem.
- Vroeë kinderontwikkeling fokus op die stimulasie van peuters en kleuters.
- Huishulpe kry praktiese raad om kinders van kleins af speel-spel aan wiskunde bloot te stel.
- Die belangrikheid van onderrig in jou moedertaal.

- Die aankondiging dat leerder na graad 9 skool kan verlaat, is groot bekommernis, asook onderwysers-uitputting en dissiplinêre uitdagings.
- Behulpsaam met die ontwikkeling van ECD-sentrums.
- Vereer TV-onnie: W. Smith.

Praatjies: Bewusmaking van autisme bewusmaking. Inklusiewe onderwysmodel. Die Curro-skoolstelsel. Sielkundige en fisioterapeut lig lede in oor hul werk met erg gestremde kinders, dis 'n holistiese benadeeling met meer praktiese vakke, sport en oefening is baie belangrik. Onderrig van Down Syndroom kinders. Uitdagings in die moderne onderwysstelsel. Voor- en nadele van privaat-skole. Multisensoriese leesprogram vir skole. Sensoriese integrasie en skoalgereedheid. Breinprofiële en tien hoogs-betaalde beroepe in RSA.

4.2 Beroepskeuses / Career choices

- Deel inligting oor loopbane, vakkeuse en hoe om aansoek te doen vir werk.
- Entrepreneurskap – dit is belangrik dat jy jouself, jou produk en die mark ken.
- 'n Gebaretaaltolk gee inligting oor dié beroep.
- Onderwys in ander lande word as opsie bespreek.

4.3 Naskoolse opleiding / Tertiary training

- Lede besoek 'n naskoolse opleidingsentrum en leer meer oor die bakkersbedryf.
- Takke ondersteun die VLVK-lenings vir tersiêre opleiding

- en verskaf inligting aan lede..
 - Rekenaarvaardigheid word onderstreep as 'n belangrike komponent van naskoolse opleiding.
- Praatjie:** Werkskepping vir gestremdes. PhD-student oor sy studie oor perlemoen.
- *Some members are studying via distance learning. A talk was given on available e-courses, like Teachable. A member also completed an e-course on social media skills, and was awarded a certificate.*

4.4 Betrokkenheid by die jeug (skole, kampe, toere, ens.) / Involvement with youth (schools, camps, tours, etc.)

- Takke is betrokke by skole se bouprojekte met Ecobricks om bv. stoeltjies te maak, verf skool se speelarea, stel Woelwateraktiwiteitsboks bekend.
- Reik uit naskoolvir gestremdes nadat skoolkoshuis afgebrand het en skenk apparaat en kombersies, asook verversings na opening van nuwe gebou. Besoek kinderhuis en bederf kinders met verversings en geskenkies met verjaardae.
- Lede hou skool, hou toesig in eksamentye of is op beheerrade, doen transkribering by Jan Krielskool, bied weeklikse hekelklasse aan, maak broodjies vir behoeftige leerders, is by kleuterkerk betrokke, asook Jeugskou.
- Takke is betrokke by ekstra Wiskunde- en Geletterdheidsklasse.
- 'n Leesprojek-kursus en leesfees word gehou, stories voorgelees en boeke geskenk, in samewerking met Uit-

gewers.

- Skenk trofeeë om leerders te beloon vir ywerige herwinning.
- Eva-projek waar graad 7- en ander meisies lewensfeite geleer word, sanitêre doe-kies kry en handwerk en kunsaktiwiteite aangeleer word. "Jesus is lief vir jou"-poppies word ook uitgedeel wat uitstekende troos bring tydens trauma.
- Tak stig groep vir tieners wat saam met hul ma's vergaderings bywoon met eie program en eie naam: Volgende voetspore.
- 'n Mini eisteddfod, redenaars-kompetisie of vasvra word jaarliks by 'n skool aangebied.
- Kinders lewer nommers by vergaderings, bv. sang, dans, voorlesings ook van eie gedigte en komiese verwerkings wat wys hoe kreatief kinders kan wees. Gebreide skapies is aan getraumatiserde kinders gegee tydens kinderbeskermingsweek.
- Dra by tot 'n dwelmproyek waar kinders by skool getoets en verwys word na hulpprogramme indien nodig.
- Kinders word maandeliks togespreek oor gesinsgeweld.
- Stuur kaartjie aan matrieks en wens sterke toe vir eksamen en toekoms.
- Beoordeling van steak-ete en nagereg by Jeugskou, koeke by Interskole "Bake Off" en eisteddfod.

Praatjies: Leerder kom vertel van ondervinding by WOW-spelkompetisie. Op Mandeladag leer kinders by

laerskool oor naastediens waarna leerders strate skoonmaak. Graad 9-leerder gee demonstrasie van batteryaangedrewe houtopteller. "Jolly Phonics" word bekendgestel. Onderwys in die hede teenoor verlede. Twaalf maniere om jou kind se brein te aktiveer. Veilige omgewing vir leerders om huiswerk te doen. Hoe maak ek my dowe kleuter skoolgereed. *Thandusana (for the love of a baby) and the baby store is a facility where unwanted babies can be placed.*

5. SENIOR BURGERS / SENIOR CITIZENS

5.1 Voorbereiding vir en aanpassing met aftrede / Provision for and adaption to retirement

- Inligting oor SASSA, hul webwerf, boedelbeplanning, belangrikheid van 'n testament en begrafnispolisse word gegee.
- Uitdeelstuk "Koffer vol kosbaarhede" en "What to do when a loved one dies".
- Lede word aangemoedig om positief en nie ledig te wees nie. Beoefen vaardighede soos brei, hekel en borduur. Invul van blokkiesraaisels en lees is goeie oefening vir die brein.
- Ongoing computer literacy advocacy to encourage members to make use of electronic equipment.*

Praatjies: Voorbereiding vir aftrede. Geestesgesondheid na aftrede. Hoe kan jy help as Parkinsons en Alzheimers by jou ouers of vriende waargeneem word. Ouma en kleinkindverhoudings. Ver-

ouder grasieus. Dit is bevrydend om te laat gaan. Besit my besittings my? Ouderdom is 'n Godgegewe gawe. Gesondheidsvoordele van hekel en brei. Word ouer met gracie. Beleggingssbestuur.

5.2 Inskakeling by gemeenskapsaktiwiteite / Integration with community activities

- Lede skakel in by verskeie aktiwiteite soos: Trimgim, lyndans, rolbal, tuinbou, Bybelstudie, kankerprojek en brugklubs.
- Vier lede neem deel aan die TV-program "Tiaan onthou".
- Lede van ouetehuise word na vergaderings, dokter, kerk, ens. vervoer en hul inkopies gedoen.
- Vergadering word by ouetehuis gehou.
- Lede is betrokke by die besture van tehuise, help met fondsinsamelings, hou tee en verskeie aktiwiteite soos die maak van borslappe en treklakens. Ontspannings-aktiwiteite word aangebied soos ballon-vlugbal vir bejaardes.
- Praatjie oor gemeenskapsveiligheid. Psigologiese trauma en tuisversorging.
- Boekklub bied toneelstuk aan: "*Lettterkunde in die Kombuis*".

5.3 Belangstelling en versorging / Interest and care

- Bejaardes word tuis of in die hospitaal besoek en versorg tydens siekte, voete word ook versorg.
- Lede help by ouetehuise, doen aankope vir bejaardes, neem

bv. op uitstappie na Addo Olifantpark en help om tuine te versorg.

- Praatjie by ouetehuis oor die voetspoor wat hulle in ons lewe en gemeenskap laat.

6. KULTUUR / CULTURE

6.1 Bevordering van eie kultuur / Promotion of own culture

- Hoe om jou familie-erfenis te bewaar: Doen volkspele, speel boeremusiek, sing volksliedjies, uitstalling van erfstukke en antieke ware, tradisionele geregte word gemaak.
- Lede word aangemoedig om Jubileumhuis te besoek en VLVK-KOOKBOEK by voor-aanstaande boekwinkels te koop. 'n Tak skenk twee vir beste presteerders in Verbruikerstudie.
- Behoort aan en ondersteun biblioteek en Internasionale Boekdag, boekuitstallings en boekbesprekings word gehou.
- Die geskiedenis van fotografie en bewaring van foto's met uitstalling van kameras en van die eerste VLVK-kongres in 1929 te Franschhoek.
- Lede leer meer oor die planne en die oprigting van die Sara Baartmangedenkentrum. Besoek geskiedkundige plekke in Bathurst.
- Rieldansers tree op.
- Lede leer jukskei speel.
- Tydens geselsaand herleef lede weer Ceres/Tulbaghaardbewing.
- Die ontstaan van Afrikaans en oorsprong van idiome en identifiseer idiome deur

stomstreke te speel. Vasvra uit HAT. Noot vir noot herleef deur Afrikaanse musiek. Outydse gebruik word op humoristiese wyse gedeel. Hou “Afrikaans beter”-vasvra. Voorlesing van ou kindergediggies.

- Inligting oor ATKS en werk van SA Kommissie vir die beskerming van Kultuur, taal- en geloofsgemeenskappe.

Praatjies: Prof. Spies stel sy boek “Afskeid van ‘n volk op soek na ‘n toekoms” bekend. Tanya Kriel gee terugvoer oor 600 km herdenkingsperderit waaraan sy deelgeneem het.

6.2 Wedersydse kennis en begrip t.o.v. ander kulture (Internasionale dae) / Mutual understanding and knowledge of other cultures (International days)

- Opheffingswerk word onder huishulpe en tuiniers, veral op please gedoen waar kinders se skoolgeld en koshuisgeld betaal word, selfs sakgeld word gegee. Jaarlikse skou het afdeling vir huishulpe.
- Lede is vloeiend in Afrikaans en Engels en ken selfs ‘n derde taal, gee Xhosa-lesse en moedig lede aan om Xhosa te praat.
- Woon Erfenisdag by waar verskeie kulture betrokke is.

Praatjies: Wat is kultuur? Slawe van die Kaap en die voetspore wat hul gelaat het. Stories en bygelowe. Invloed van die Khoi-San. Hoe ander lande Nuwejaar vier. Kultuur en geskiedenis van verskeie lande soos Indië met eg Indiese kerrie en speserye. Bevolkingsverspreiding en kultuurgroepes in SA met

godsdienst en kulturele verskille.

- Belangrikheid van Afrikaanse kultuur. Die Moslemvroue se kleredrag. Die Caminopelgrimstog. Geskiedkundige reis deur wêreld.
- Meeting started with a quiz to test their knowledge of Australia, after that the background and history of the Aborigines followed. Members googled on their cell phones to watch short videos depicting the Great Barrier Reef.

6.3 Bewaring en instandhouding van kultuurervenisse (boustyle, museums, historiese plekke, ens.) / Conservation and preservation of cultural heritage (architecture, museums, historical houses and places, etc.)

- Die belangrikheid van die bewaring van historiese geboue word onderstreep.
- Takke is betrokke by die skoonhou van hul dorpe en ‘n begraafplaas word opgeruim in samewerking met Landbouvereniging.
- Lede dien op museumrade. Lid en man is stigters en kurator van Strandveldmuseum. Besoek gereeld museums en geskiedkundige plekke soos Paulethuis wat deur Jakes Gerwel Foundation geresetoureer en ingerig is vir opleiding en stilwordtyd vir SA skrywers. Oudste huis in die dorp. Fossielpark.
- “Mag ons vergeet” word hoofstuksgewys op WhatsApp-groep geplaas.
- Erfenismaand besoek tak plaasmuseum met uitstellings en vertellings uit verlede,

waar vyf geslagte reeds boer.

- Uitstalling van outydse messe, medaljes, silwerware met hul stories. Hetsie van Wyk se borduurboek en F. A. Venter se *Swart Pelgrim*.
- Samespreking met plaaslike munisipaliteit om hartbeeshuisie te restoureer en boustyl te behou vir nageslag.
- Vasvra oor dorp en kultuurferenis.

7. FONDSE / SKENKINGS, PRYSE (bv. behoeftige leerders, skenkings aan tehuise, pryse vir skolastiese prestasies, studielengs, studiebeurse, ens.) FUNDS, DONATIONS AND PRIZES (e.g. for needy learners, donations to old age homes, prizes for scholastic achievements, study loans/bursaries, etc.)

- Skenkings aan skole: Boeke, boekpryse vir graad 10 – 12, sanitêre doekies, opvoedkundige speelgoed, Kerspakkies, donasies vir prysuitdelings, kombersies, Xhosa-, Engels- en Afrikaanse Bybels, vars produkte, skoolklere, toiletbenodigdhede aan De La Batskool, donasie van R1 000 vir tersiêre opleiding, vervoer na
- WOW- spelkompetisie, breekgoed vir ‘n skool se personeelkamer, legkaarte, skoolserpe, Care 2 Share, Boksies vir Buksies is herwinningsprojek wat opvoedkundige speelgoed maak, slaapsokkies vir ‘n plaasskool, R20 000 vir matrieks se bemagtigingsoggend. Breadbag clips for wheelchair project.

- Skenkings aan tehuise en ander instansies: Broodjies en sop by klinieke, doeke vir volwassenes, tydskrifte, rolstoel, serpe, gebreide truitjies vir kinderhuis, handdoeke, babapoeier, 85 rolle toiletpapier vir 85ste bestaan van tak, klere en komberse aan inwoners van 'nplakkarskamp, sagte speelgoed, sokkiepoppe, Kerspakkies vir bejaardes, materiaal vir matrassies en vroetellappie, koeke en ander gebak vir tehuis se basaar, botteldoppies en ander plastiek word geskenk vir fondse, korrektiewe dienste, materiaalsakke vir
- Mula-winkel om te gebruik i.p.v. plastieksakke, klere en hartsboksies aan Helpende hande, kombersies, kwartaallikse koopbewys vir kruideniersware.
- Kontant aan FAS-organisasie, ACVV, Kansa. Beanies, pre-natal gift bags, vests, teddies, four handmade quilts, shopping bags, knit for Kangaroo and Octopus.
- Fondse word ingesamel met pannekoek bak. Marktafel en lootjies by vergaderings.

**VLVK-OPVOEDING EN
KULTUURSAAMROEPER**

Annalene van Niekerk

Posbus 299, Kabeljauws

Jeffreysbaai 6330

Sel. 084 485 8579

E-pos:
annalene@igen.co.za



**SAAI SEËN
WAAR JY OOK
AL GAAN!**
— Inge Wandrag —