

Huis & Haard Hearth & Home

EERSTE
VIRTUELE EN
91^{STE} JAARLIKSE
VLVK-KONGRES-
INLIGTING

HUIS EN HAARD

Amptelike blad van die Vroue-
Landbouvereniging van Kaapland

HEARTH AND HOME

Official magazine of the Cape Women's
Agricultural Association



**JAARGANG 69 / VOLUME 3
JULIE / JULY 2021**



**"SUSTAINABILITY IS
NO LONGER ABOUT
DOING LESS HARM.
IT'S ABOUT DOING
MORE GOOD."**

- JOCHEN ZEITZ

**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
Strausslaan 15
Calvinia 8190
Faks: 086 540 0542
Sel: 082 967 7311
deputs@hantam.co.za

WEBWERF/WEBSITE

www.vlv.co.za

**WEBMEESTER/
WEBMASTER**

Marlene Erasmus
Epos:
vlvwebwerf@gmail.com

ARGIVARIS/ARCHIVIST

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

**H&H-KOÖRDINEERDER/
COORDINATOR**

Sandra Nolte
Posbus 560
Hartenbos 6520
Sel: 082 926 4329
wildra2@gmail.com

UITLEG/LAYOUT

GertJGagiano

VLVK-TEMA / CWAA THEME

LEEF VOLHOUBAAR / LIVE SUSTAINABLE



Besoek die webwerf in Augustus vir / Visit the web site in August for:

- *Verslae/Reports:* Argief, Museum, Huis & Haard, Webwerf, VLVK-projek, Presidentsverslag en -rede, Sekretariëleverslag Ses VLVK-saamroeperswenke

91^{STE} JAARLIKSE VLVK-KONGRES



VIRTUEEL AANGEBIED OP
19 AUGUSTUS 2021
VANAF
JUBILEUMHUIS, DORPSTRAAT 126,
STELLENBOSCH

VLVK- PRESIDENT GROET NA SEWE JAAR!



Liewe VLV-vriendin

Die term “volhoubaarheid” is afgelei van die latynse *sustinere* (*tenere*-tehou;*sub*-op). Onderhou kan beteken "handhaaf", "ondersteuning", of "verduur".

Volhoubare ontwikkeling of leefwyses is die ontwikkeling, die visie en missie wat aan die behoeftes van die huidige persoon/persone voldoen sonder om die vermoë van toekomstige geslagte in gevaar te stel om in hulle eie behoeftes te voorsien. Mag ek u herinner aan die woorde van ons eerste VLVK-president: mev. Jossie Ackermann:

“Laat ons volhard op die weg wat ons ingeslaan het met onvermoeide ywer en moed, want die waarde van wat ons vandag doen, besef ons miskien self nie, maar die vrug sal bly vir die nageslag, wat dit sal geniet en waardeer en ons ook sien daarvoor, daarom *let us build carefully for the years we shall not see, leaving the issue in Higher Hands.*”

VLVK vier vanjaar haar 92ste bestaansjaar en nog steeds is mev. Ackermann se woorde en voorbeeld om volhoubaar te leef, geldig. 'n Positiewe lewenshouding, haalbare doelwitte en harde werk om doelwitte te bereik, is eienskappe wat elke VLV-lid moet aankweek en vertroetel om ons in staat te stel om hoër en hoër hoogtes te bereik.

Ons word vanaf Augustus 2021 uitgedaag om volhoubaar te leef. Ons moet nou die visie hê

om besluite te neem wat volhoubaar is en wat ons toekoms gaan beïnvloed. Dit maak deesdae nie meer saak waar jy woon, hoeveel kinders jy het, wat jou beroep is of hoeveel grade jy het nie: In ons snel-veranderende wêreld kom die moderne vrou toenemend voor geleenthede, uitdagings en risiko's te staan.

Net soos die vrou elke geleentheid moet aangryp om volhoubare doelwitte in haar eie toekoms te beplan, moet sy ook dink aan die belangrikheid van die rol wat sy in die beplanning van haar en haar gesin se toekoms behoort te speel.

Wat maak 'n persoon suksesvol in haar werk, haar dagtaak, haar opvoeding van haar kinders? Dr. S.T Potgieter het gesê: “Daar is 'n hele aantal faktore wat dit bepaal soos bv. belangstelling, aanleg, vermoëns, geaardheid en huislike omstandighede. Een van die belangrikste faktore is egter die vrou se visie vir volhoubare doelwitte in haar toekoms asook die hoeveelheid ambisie wat sy het.”

Visie is die drang of strewe na 'n droom. Dit is soortgelyk aan ambisie, met ander woorde 'n voortdurende, sterk begeerte wat die vrou voortdryf om sekere ideale te verwesenlik en doelwitte te bereik.

Die volgende faktore is belangrik vir 'n vrou wat strewe na 'n volhoubare missie en visie:

Volhoubaarheid vra doelwitte

- Dit is belangrik dat jy besluit wat in jou lewe belangrik is.

- Moenie toelaat dat ander mense vir jou voorskryf nie.
- Jy moet die reg opneem om oor jou eie lewe keuses te maak.
- Besluit self waarheen jy met jou lewe wil gaan.
- Wat dit is wat jy graag in jou loopbaan wil bereik?

Volhoubaarheid vra van jou energie en tyd

- Sommige mense leef in 'n droomwêreld.
- Hulle het groot drome en ideale, maar dit bly net by praatjies en niks kom daarvan nie.
- Wanneer jy in jou hart 'n vurige begeerte het vir sukses, beteken dit jy moet energie en tyd daaraan bestee.
- So sal jy op kursusse kan gaan, oortyd werk en ekstra insit om by jou visies uit te kom.

Volhoubaarheid vra opoffering

- Bevordering, sukses en deurbrake kom met opoffering; dit val nie somer net in jou skoot nie. Jy moet bereid wees om op te offer.
- Wanneer ander mense ontspan en hulself geniet, werk jy aan jou droom.
- Wanneer ander tou opgooi, is jy bereid om deur te druk.
- Lees gerus die biografieë van suksesvolle mense en jy sien hoe belangrik opoffering is om jou visies te bereik.
- Lees byvoorbeeld die biografie van ons hartpionier Chris Barnard.
- Groot visies vra gewoonlik groot opoffering.

Volhoubaarheid vra kundigheid

- Wanneer jy aspireer na 'n sekere droom en doelwit, sal jy langs die pad ervaar dat jy sekere **tegnieke, vaardighede en kundigheid** kortkom.
- Die bereiking van jou visies is direk gekoppel aan jou bereidheid en jou vermoë om jou kundigheid te verbeter;
- jou tegniek en vaardigheid verder te ontwikkel.
- Dis nodig om somtyds uit jou gemaksonne te beweeg om sodoende nuwe horisonne te ontdek en moontlikhede te ontgin.

En laastens: Volhoubaarheid vra balans

- Balans is nodig anders tuimel jy oor na die een kant en verloor iets van jou menswees en potensiaal.
- Hoewel jy dus met groot geesdrif jou ambisie najaag in jôu lewe en dalk ook in die lewe van jou man of jou kinders, sorg vir 'n gesonde balans.

Joyce Meyer het gevra: Leef jy 'n volhoubare lewe? Miskien betrap jy jouself waar jy goed sê soos: "Ek kan dit nie meer langer doen nie. Ek kan dit nie vir ewig volhou nie". Wanneer ons hierdie tipe goed sê, sê ons eintlik: "Ek weet ek het perke en dat ek dit bereik het, maar ek gaan dit ignoreer en kyk hoe lank ek kan uithou."

Die eenvoudige definisie dat volhoubaarheid iets is wat "die kwaliteit van die menslike lewe verbeter binne die drakrag van ondersteunende eko-stelsels" dra die idee, hoewel vaag, dat volhoubaarheid grense het. Maar volhoubaarheid is ook 'n oproep tot aksie, 'n voortdurende taak of "reis" en dus 'n proses; iets soos gemeenskaplike doelwitte en waardes.

Volhoubaarheid impliseer verantwoordelike en pro-aktiewe besluitneming en negatiewe impak verminder en balans hou tussen ekologiese veerkragtigheid, ekonomiese welvaart, politieke geregtigheid en kulturele lewenskragtigheid om 'n gewenste planeet vir alle spesies nou en in die toekoms te verseker.

As jy 'n onvolhoubare lewe leef, hou op met verskonings en maak die nodige veranderinge wat jy moet maak. Maak die veranderinge nou en lewe die tipe lewe wat God wil hê jy moet leef.

Wanneer jy op God se manier leef, kan ek jou waarborg dat jy 'n oorweldigende nuwe vlak van vrede sal bereik in jou lewe.

Omstandighede kan 'n mens baie vinnig wegluk van jou visie en missie. Sommige kere voel dit asof daar nie veel resultate is nie. Dan wonder ek of dit alles die moeite werd is, want dit lyk nie eintlik of daar vordering is nie.

Omstandighede kan jou volhoubare visie en missie doodmaak met die gevolg dat jy tou opgooi. Dikwels fokus ons só op die resultate, of liewers die gebrek daaraan, dat ons al ons energie verloor.

Dit is hier waar ons die aanmoediging van Paulus ernstig moet opneem en tot op die einde alles moet insit om volhoubaar te leef.

Maak seker dat jy genoeg energie insit, want as jy getrou is, sal God die saad wat jy saai laat opkom.

Afskeid beteken 'n nuwe begin, 'n nuwe begin vir VLVK en vir my. Baie dankie vir liefde, ondersteuning, aanvaarding, vertroue, lojaliteit en baie vriendskappe. Ek sal dit altyd koester.

Vir oulaas

VLVK-liefdegroete uit die Hantam.

Karien

Ek groet u met die woorde van 'n wyse:

- When you are Alone, Mind your Thoughts
- When your are with Friends, Mind your Tongue
- When you are Angry, Mind your Temper
- When you are with a Group, Mind your Behavior
- When you are in Trouble, Mind your Emotions
- When God starts Blessing you, Mind your Ego.

-Onbekend

NUWE VLVK- VISEPRESIDENT (2021 – 2023)



Hannelie Low,
Sirkelpresident Middelrand

Min dinge
verhoog leiers se
geloofwaardigheid
meer as om waarde
aan die mense om
hulle toe te voeg

John C. Maxwell



EERSTE VIRTUELE EN 91^{STE} JAARLIKSE VLVK-KONGRES

19 AUGUSTUS 2021 | SAKELYS

- Opening en Verwelkoming
- Vriendskapkersseremonie
- Internasionale Gebed
- *Song of Peace*
- Geleentheidspreker: Mev. Vanda Gagiano – Leef volhoubaar / *Live sustainable*
- Huldiging van Dankie-persoon: Dr Angelique Coetzee
- Spreker: Mev. Madeleine Gerrits - Geslagsgeweld teenoor vroue en kinders en prosedures wat gevolg kan word indien jy 'n slagoffer is.
- Administrasie
- Spreker: Mev. Zeld Ackerman: bekende dieetkundige en Baba en Kleuterrubriekskrywer – Volhoubare eetgewoontes
- Administrasie
- Presidenterede
- Aankondiging van nuwe VLVK-president en VLVK-vicepresident
- Bedankings
- Lekkersing-VLV-lied
- Afsluiting

Die sakelys se volgorde mag sonder kennisgewing verander word /
The order of the agenda may be changed without notice



DANKIE-PERSOON DR. ANGELIQUE COETZEE

Dr. Angelique Coetzee is 'n uiters bekwame en gerespekteerde mediese praktisyn wat praktiseer in Wonderboom, Pretoria in 'n privaat mediese praktyk waar die omgee vir elke pasiënt vir haar baie belangrik is.

Sy is tans die voorsitter van die Suid Afrikaanse Mediese Vereniging (SAMA). Sy het reeds in verskeie rolle gedien in die genoemde raad.

Sy matrikuleer aan die Hoërskool Sentraal in Bloemfontein en verwerf haar doktersgraad in 1985 in Pretoria.

Dr. Coetzee dien op verskeie ander mediese rade, in baie gevalle in die hoedanigheid as voorsitter.

Haar stokperdjies is lees en musiek.

Dr. Coetzee beywer haar om gedurende die huidige Covid-19-pandemie alle inligting rakende die koronavirus aan Suid-Afrikaners te verskaf deur middel van verskeie mediaplatforms, soos televisie, radio en YouTube. Oulike video's is gemaak wat leerders in skole op hulle vlak bewus kan maak van die virus, asook die noodsaaklikheid om alle protokol getrou na te kom.



VANDA GAGIANO KONGRESSPREKER

Ek matrikuleer aan Welkom High School. In 1979 tree ek en my man, Jannie tot die sakewêreld, in die familie ondernemings en boerdery toe, waarby ons tot vandag toe betrokke is.

In 1989 sluit ek by die Vrystaat Vrouelandbouunie aan, en word in 2011 tot President van die organisasie verkies.

In 2015 word ek genomineer as President van die Suid-Afrikaanse Vrouelandbouunie.

In 2019 word ek verkies in die Wêreldbond van Plattelandse Vroue se "Triennial World Conference Committee" in Londen. 'n Posisie wat ek nog tans beklee en waar ek myself uitleef met die reël van die 2023 Wêreldkongres wat DV in Maleisië gaan plaasvind.

Sedert 2016 het ek die voorreg gehad om al in verskeie dele van Rusland en België as gasspreker op te tree.

Ek dien as voorsitter van "Goldsec 100", 'n organisasie vir sakevroue en sekretaresse van die Goudveld en tree gereeld op as programleier en geleentheidspreker by verskeie funksies en skoonheidskompetisies.

Kosmaak is een van my passies, ek hou gereeld kosdemonstrasies en het verskeie kookkursusse in Thailand bygewoon. Ek geniet dit om my hartsmense te onthaal, 'n pragtige tafel te dek en my gaste te bederf, 'n mooi boek te lees en om oorsee te reis.

Ek is gelukkig, positief, passievol en entoesiasies oor die lewe en al sy uitdagings en besef die lewe is nie 'n eindbestemming nie, maar wel 'n ongelooflike reis. Ek geniet elke oomblik van die reis met oorgawe!

My motto in die lewe is: "I do what I love, and I love what I do!"



ZELDA ACKERMAN KONGRESSPREKER

Zelda Ackerman obtained her B. Dietetics degree from the University of Pretoria in 2002, where she received several awards. She completed her Community Service at Odi Hospital in Mabopane outside Pretoria, working mostly in Paediatrics. She started her career in dietetics at Pretoria Academic Hospital where she worked for four years in NICU and all the different areas of Paediatrics, as well as Obstetrics. In January 2005 Zelda got married to Christo, who shares her passion for healthy living. Zelda left the public service to gain experience in the private sector at Unitas Hospital in October 2007. She became a mother in July 2008 and decided to be with her baby full time, while working part time at a private practice. After her second boy was born in March 2010, she started her own part time private practice, focusing on Paediatric patients. She served on the Gauteng Breastfeeding Forum Coordinating Committee from 2007 to 2010, have been a guest on the eTV show Great Expectations (2007, 2010) and featured in an electronic magazine, From Baby to Child, in 2011. Zelda shares her knowledge on childhood nutrition with thousands of parents by writing nutritional articles monthly for Baba & Kleuter magazine since August 2010. She also contributes to articles for various magazines and newspapers from time to time and teaches new moms about solid introduction at antenatal classes since 2010.

Zelda trains dietitians throughout South Africa in Paediatric Nutrition with Dietitians at Work and ADSA and is regularly interviewed by Charlene Lackay for a radio programme Brabbelyd on RSG radio. Zelda was blessed with a daughter in May 2013 and was a proud breastfeeding mom for 53 months in total. In 2014 she became part of a team of dietitians who presents talks for the Woolworths, Making the Difference Educational Programme. Zelda is extremely passionate about baby and child feeding and wants to equip caregivers to teach their children to love healthy food and develop healthy eating habits. This passion stirred her to start a company Family First Nutrition Pty (Ltd) in 2013. Through this internet based company, she empowers parents to raise healthy children. Having family as one of her values, she also has a huge passion to see families eating and living healthy together. Zelda's first book, Eet Reg was published by Human & Rousseau (NB Publishers) in May 2016 and she is currently a National spokesperson for ADSA, the Association for Dietetics in South Africa. Zelda believes in an active lifestyle and started parkrun in Pongola and Hartswater to help people enjoy being active. She also completed two Comrades marathons in 2016 and 2018. Zelda has a private practice in Hartswater where she helps people with any kind of diet related problems.



MADELEINE GERRITS KONGRESSPREKER

Ek is op 15 Januarie 1972 gebore en het my skoolloopbaan aan Hoërskool Hopetown voltooi. Ek is 'n oud-Puk, waar ek my regsgraad behaal het. Ek het, nadat ek vir 'n aantal jare my eie regspraktyk gehad het, in 2009 by Legal Aid South Africa aangesluit waar ek hoofsaaklik strafsake doen. Ek is passievol oor die reg en geregtigheid.

Ek is die trotse ma van HD, wat 19 jaar oud is en tans by Northern Cape Nature Academy studeer.

Ek is gelukkig om in Hopetown te bly, waar my ouers en my drie sussies ook woon. Ek is sedert 2005 lid van Hopetown se VLV-tak. Ek glo dat Ons Vader ons gemaak het om diensbaar te wees aan ons medemens en daarom is ek ook betrokke by ons ouetehuis, hospitaal en kerk. Ek bedryf ook deelyds 'n koffie- en geskenkwinkel.

My stokperdjies behels bak en brou, hekel, lees en deesdae Diamond Dotting.

Living more sustainably means living happier,
more balanced and potentially more fulfilled
lives than most of us “choose” to live today.

Jonathan Porritt





Me. Keologogile Letlhaku (skoolhoof by Malebogo) en Carien van Niekerk (visevoorsitter)

Tswana Bybels word aan plaasskole geskenk deur Vryburg. In die Leftongebied tussen Dryharts en Vryburg, is twee plaasskole wat na aan die harte van Esta Twigge en Carien van Niekerk lê. Tswaranang en Malebogo Primêre skole bedien sowat 40 kinders elk vanuit die plase in die omgewing. Hierdie skole leef hul godsdiens met vreugde en passie uit.

Beriggewer: Carien van Niekerk



Sirkel Kalahari reik uit na Riemvasmaak. Die biblioteek is 'n ATKV-Voetspoor inisiatief en met 'n onlangse besoek deur Esta Twigge (visepresident, Sirkel Kalahari) asook Carien van Niekerk (bemarker, Sirkel Kalahari) aan die Kgalagadi, is daar gerestoureerde boekies geskenk aan die biblioteek by Riemvasmaak. Die boekies is afgelaai by David, die gids by die Warmbronne in Riemvasmaak. Daar was lekkergoed vir die kinders wat hul boekies fluks klaar lees. Hierdie is deel van ons LEES-'N-BIETJIE projek.



Irene van der Vyver, erelid van Vryburg, het die mylpaal van 102 jare bereik. Sy is die oudste lid in Sirkel Kalahari!

Beriggewer: Nellie Viljoen



Mnr. Sam Kupa (skoolhoof by Tswaranang) en Esta Twigge (voorsitter)



Ina Pretorius en Elmarie Fouché

Ina Pretorius vertel aan **Vredendal** van 'n kursus hoe om 'n leunstoel in een dag te maak.

Elmarie Fouche vertel wat die wintermodes inhou. Die modekleure is alle skakerings van bruin en pienk. Stewels is gewild en rompe, truië, gebreide jasse en rokke is hoogmode. Groot oorbelle en handsakke sal uitrusting afrond. Denim sal voorkom in alle gedaantes. Die neiging t.o.v. interieur is grys met helderkleurige bykomstighede soos kussings, matte en tafellopers. Botaniese ontwerpe op materiaal en muurpapier is steeds gewild en blomme is altyd welkom in die huis.

Beriggewer: Sophie Malan

Naudé Avenant gee sinvolle wenke en demonstreeer verskillende style, bv. versorg jou hare, baard en naels, 'n belt en kruisbande word nie saam gedra nie, want hulle dien dieselfde doel, moenie broeknate stryk nie, maak seker dat jou broeke nie te lank is nie, ens. Naudé het laag-op-laag klere in verskillende style aangetrek en soos sy praatjie gevorder het, het hy elke keer 'n ander styl vir ons gewys. 'n Nuwe modegier is sokkies wat hoog opgetrek word en by tekkies en 'n kniebroek gedra word.

Persiese matte:

Adrie Conradie bespreek die verskillende vesels waarvan Persiese matte geweef word. Sy vertel kortliks van die weefproses en hoe lank dit neem om met verskillende soorte vesels te weef. Sy gee verskillende beproefde metodes om Persiese matte skoon te maak.



Patroonkoekroller:

Margaret Martin vertoon 'n nuwe koekroller waarmee kleinkoekies uitgerol word. Die roller vorm reghoekige / ronde koekies en elkeen het sy eie patroontjie op. Dit is egter nie so maklik soos wat dit klink om met die roller te werk nie, want die koekies is geneig om vorm te verloor as dit gebak word. Die resepte is belangrik, asook die spesifieke soort roller wat jy koop.

Susanna van der Merwe vertel hoe ons perfekte wêreld met die koms van Covid-19 handomkeer verander het. Sy speel 'n video van 'n simfonieorkester met die begin van C-mineur vir Orrel van Saint-Saëns waar die "warboel musiek" met dromme en simbele 'n crescendo en "orde" bereik.

Ons het 'n hele nuwe woordeskat aangeleer, hoe reageer ons wanneer ons saamgebondel en afgesonder is? Dood het 'n werklikheid geword – is jy gereed daarvoor? Sy gee 'n lys maniere om positief te bly.

Sy sluit af met 'n video uit die film, Babe, waar die liedjie If I had words gesing word en die siek varkie stadig maar seker gesond word en die eienaar uiteindelik van vreugde 'n klopdans uitvoer!

Monica Theron gesels oor hormone en dit met essensiële olies baie suksesvol behandel kan word. 'n Wanbalans van hormone veroorsaak dikwels buierigheid, gemoedskommelings, terneergedruktheid, emosies, huilerigheid, gloede, erge sweet, warm gloede, hoofpyn, slapeloosheid, ens. Al hierdie simptome kan met essensiële olies suksesvol behandel word. Op 'n kundige en deeglike manier bespreek sy 'n hele reeks olies en hul spesifieke voordele vir die behandeling van hormone wat pla.

Adri Krüger stel twee splinternuwe entrepreneursbesighede in Murraysburg bekend.

'n Jong boervrou van Murraysburg, Riana van Heerden, is 'n gekwalifiseerde skoonheidsdeskundige. Sy het 'n skoonheidsalon op die plaas geopen. Hierdie besigheid beantwoord in 'n groot behoefte in Murraysburg.

Hannes Krüger vertel van sy besigheid waar hy houtsteentjies uit afvalpapier, water en



houtskaafsels vervaardig vir vuurmaak. Eers verpulp hy papier, daarna word daar houtskaafsels bygevoeg. Die pulp word dan in 'n handgemaakte pers gepars om soveel as moontlik van die water uit te kry. Die steentjies word vir 'n paar dae in die son gedroog en word dan saam met hout gebruik, dis omgewingsvriendelik, kreatief en "groen"! Hannes verkoop 'n bierboksie vol steentjies vir R20. Hierdie besigheid is so reg in die kol, omdat dit op herwinning gebaseer is.

Adri vertel dat mandalas reeds uit die 4de eeu dateer. Dit word gebruik vir ontspanning, meditasie, asook terapie. Mandala is 'n Sanskritwoord vir sirkel oftewel lewe. Boeddhiste spandeer dae om mandalas van verskillende kleure sand te maak. Hulle werk van buite na binne om jouself weer te sentreer en by die kern van jou menswees uit te kom. Hierna vee hulle die mandala dood om te bevestig hoe kortstondig die lewe is en dat niks permanent is nie.

Christene gebruik ook al vir eeue mandalas bv. in die loodglasvensters van kerke. Handwerksters hekel en brei pragtige leefstylartikels in mandalapatrone.

Terwyl Adri hierdie interessante geskiedenis met die dames deel met 'n blitsflitsaanbieding van die pragtige mandalas, moes lede stilbly en elkeen self 'n mandala inkleur. Agterna het Adri die betekenis van verskillende kleure wat die dames gebruik het, uitgewys.

Beriggewer: Theresa Troskie, Murraysburg



Dr. Ivan Meyer (Minister van Landbou, Wes-Kaap) oorhandig 'n sertifikaat aan Gonny du Plessis (**Sirkel Paarl**) en mnr. C Poole (Burgemeester van Drakenstein Munisipaliteit)



Hermaine van der Sluys demonstreer aan **Suider-Paarl** hoe om gebruiksartikels met hars (*resin*) te versier.

Beriggewer: Gonny du Plessis

Vera Joubert van Niekerk, 'n brandweervrou van Drakenstein, deel leersame punte met **Slot van die Paarl**:

- Veiligheidshek se sleutel word op een plek gebêre. Weet watter uitgang gaan jy gebruik as daar 'n brand in die huis is.
- Elke huis moet 'n sigbare brandblusser hê wat elke jaar gediens word.
- Olie wat brand op die stoof – sit die deksel op en skakel die stoof en hoofskakelaar af. Moenie water daarop gooi nie. Leer die gewoonte aan om die gas van 'n gasstoof elke aand toe te draai as die bottel in die huis staan. Dit is belangrik dat jy 'n gasveiligheidskakelaar het, al is dit vir die gasbottel wat buite die huis staan, want die pypie kan lek. Jou gasstoof moet ook elke jaar geïnspekteer word.



- Kragpunte wat oorlaai is. Koop 'n multiprop wat sal afskakel as iets gebeur. Gaan gereeld die kragproppe na.
- Verlengingskoord. Dit moet heeltemal afgerol wees as dit op 'n roller is, want dit maak statiese elektrisiteit. Dit moenie baie klein opgerol word nie.
- Skakel verwarmers en elektriese kombes af as jy gaan slaap.
- Hou altyd 'n flitslig byderhand, veral by die kragbord of verdeelbord in die garage.
- 'n Noodhulptassie moet *burn shield dressing* insluit.
- 'n Brandblusser en noodhulptassie in die voertuig.
- Kruip na 'n uitgang as daar baie rook is.



Milly Myburg en Bokka Wagenaar (**Slot van die Paarl**) oorhandig bederfpakkies aan suster Fortuin en haar personeel by Windmeul Kliniek.

Beriggewer: Annalise Loubser



Marilyn Collins, Lynette Nel, Ria Potgieter en Lydie Terblanche (**Klein-Brakrivier** voorsitter) deel serpe en musse by 'n crèche uit.



Nina du Toit (spreker) en Ada Gericke
(Gesondheidsaamroeper, **Voëlvlei**)



Terapeutiese waarde van musiek vir persone met demensie

Deur die eeue heen is musiek as een van die oudste terapievorms beskou. Gedurende die Antieke tyd was pasiënte wat in 'n maniese toestand verkeer het, dikwels opdrag gegee om na die kalmerende musiek van die fluit te luister. Plato het musiek beskou as “die medisyne van die siel”, terwyl Aristoteles geglo het dat sang, wyn en vroue die drie noodsaaklike komponente verteenwoordig het om 'n optimale omgewing vir die mens te skep. In primitiewe kulture is musiek gebruik in genesingsrituele en dikwels in die vorm van sang, en sing met slaginstrumente. Die Middeleeuse geloofsoortuigings van godsdienstige leiers het dan ook musiek gebruik om beheer oor die publiek te behou. Omstreeks 1560 is individue met psigiatriese afwykings in Konstantinopel in psigiatriese hospitale opgeneem en met musiek behandel. Die Bybel bied ook voorbeelde waar musiek as terapeutiese hulpmiddel gebruik is. 'n Bekende voorbeeld is waar Dawid vir Saul op sy lier gespeel het.

Gedurende die 1950's word musiekterapie as 'n volwaardige wetenskaplike veld erken en is musiekterapeute intensief opgelei om persone met fisiese en emosionele uitdagings by te staan. Deur die gebruik van musiek as nie-verbale kommunikasiemiddel en hulpmiddels soos die stem, instrumente en bewegings binne 'n doelgerigte proses, word musiekterapie beskou as 'n manier om gedrag en gesondheid te beïnvloed, en 'n genesende invloed op pasiënte te hê.

Die term demensie, 'n oorkoepelende term, word gebruik om 'n versameling simptome te beskryf wat veroorsaak word deur die afname in

breinfunksies. Dit is nie een spesifieke siekte nie en beïnvloed die denke, gedrag en die vermoë om daaglikse take uit te voer. Die breinfunksie word so beïnvloed dat die persoon moeilik in sy/haar normale sosiale of werkslewe kan inskakel. Die mees algemene tipe van demensie is Alzheimer se siekte. Simptome kan die volgende insluit:

- Probleme om te kommunikeer.
- Probleme met korttermyngeheue.
- Sosiale onttrekking.
- Probleme om bekende take te voltooi.
- Persoonlikheids- en gedragsveranderings.
- Verwarring wat betref tyd en plek/omgewing.
- Veranderinge in fisieke vermoëns, bv. die vermoë om te loop, te sluk en self-higiëne.

Ten spyte van die verandering van sekere breinfunksies, behou persone met demensie wel die vermoë om liedjies uit hul verlede te onthou en te sing. Deur die gebruikmaking van bekende liedjies en musiek kan herinneringe, oordrag van inligting, bewegings, oriëntasie, positiewe emosies en gedrag verbeter word. Dit dra dikwels by tot 'n gevoel van sukses, bekwaamheid en menswaardigheid by persone met demensie. Gesamentlike musikale aktiwiteite en musiekbeleving bied ook familieledede geleenthede om betekenisvolle interaksie, kommunikasie en emosionele nabyheid met die persoon met demensie te beleef. Hierdeur kan die lewensgehalte van persone met demensie en hul gesinne verhoog word en word die kognitiewe, sowel as sosiale en emosionele vaardighede van die persoon gestimuleer.

Die helende waarde van musiek op die siel van die persoon met demensie moet nooit onderskat word nie.

Geskryf deur: Dr. Nina du Toit



Marinda Steyn (stafverpleegster), Evenja Maritz (Suster), Elfride Walter, Lynette Nel en Suzette O'Kelly (lede) Agter: Johan Jacobs (bestuurder)

Klein-Brakrivier verras Hartenbos Versorgingsoord met sakke vol komberse.



Dr. Ivan Meyer, Minister van Landbou, Wes-Kaap, oorhandig aan **Sirkel SWD** se takke 'n sertifikaat vir elke tak se bydrae en diens binne die landbou omgewing gelewer.

Agter: Elize Locke (Voëlvlei), Carol Scott (Stilbaai), Emsie Marx (Herbertsdale), Rita Burger (Hartenbos) en Anita Fourie (Diepkloof) Voor: Johlene Muller (Sirkelpresident), Dr. Ivan Meyer, Lydie Terblanche (Klein-Brakrivier) en Miemie de Lange (Sedgefield)



Dr. Ivan Meyer, Mona van Vuuren (Blanco - foto links) en Christelle Kotzenberg (George - foto regs)

IN MEMORIAM Freida Esterhuizen, 15 Junie 2021 - Stilbaai

Red 'n Plaas-projek in die Noord-Kaap

Isabel Cronje (Riversdal) vertel:



Alles begin by RSG van 3 Mei 2021. Amoré Bekker saai uit dat sy op 15 Mei aansluit by Red 'n plaasspan wat die Boesmanland Camino gaan stap, vanaf 8 tot 22 Mei vanaf Calvinia tot Garies. Sy vra of iemand belangstel om te gaan stap a.g.v. 'n stapper wat nie meer kan gaan nie. Alle kostes is betaal, die persoon moet net op eie kostes tot by die stappers kom. E-pos moet gestuur word voor 12h00 daardie middag en 'n trekking sal gehou word.

My hart klop elke keer vinniger as Amoré dit uitsaai daardie oggend. Dit was nogal altyd my droom om een van ons plaaslike camino's te stap. Ek stuur die e-pos, maar besluit om ook eers die 15de aan te sluit aangesien ek baie vinnige besluite en reëlings sal moet tref. Daardie middag ontvang ek 'n oproep vanaf Esté wat my gelukwens. Die opgewondenheid is groot en ek voel so geseënd. Vinnig begin ek 'n paar vriende en kollegas nader om ook 'n paar rande te borg vir die projek.

My seun, Christiaan neem my op 15 Mei tot by die span net anderkant Loeriesfontein. Hy neem 250 liter vars melk en 'n waentjie vol nartjies saam tot by Loeriesfontein NG Kerk, want ons kan nie met 'n leë bakkie ry nie. 'n Kollega skenk 'n boks vol waspoeier.

Ek en Amoré sluit by die 40 stappers aan, waar ons deel vorm van die dertien wat fondse insamel vir die Red 'n Plaas-projek. Ons het soggens 07:00 begin en 20 tot 25 km gestap. Daar word langs die pad of op 'n boer se werf in jou eie tent geslaap. Soos die boere verbyry, is geselsies aangeknoop en die stappers word bedank.



Isabel Cronje en Amoré Bekker by die Windpomp museum in Loeriesfontein.



Inskrywing wat Amore op Facebook geplaas het.

Baie stories is hartseer en dan bid jy en vra vir hulp. T.s.v. die “swaar” is almal vriendelik en gasvry, en koffie of ’n koeldrank word aangebied.

Daar is min diere, dis dor en droog en party plekke nie eens ’n voëltjie te sien nie, maar hierdie kaal vlaktes en klippe praat met jou, dit roer jou siel en



jy begin jou seëninge een vir een tel. Die water langs die pad smaak soos seewater, dan dink jy hoe bevoorreg ons is om nog lekker water te hê. Hierdie mense kla nie, want hulle is gewoon aan swaarkry.

Eendag begin ’n stormwind en sand waai in jou oë. Die steilste bult lê voor jou en dit begin reën en dis ysig koud. Die wind waai die dun reënjassies in flarde en niks bly oor nie. Soos verkleumde hoenders word ons een vir een opgelaai en na ’n huis geneem, waar ons met warm brood, lekker kaggel en ’n droë slaapplek bederf word. Niemand kla nie, almal is dankbaar en so het die Here selfs vir ons voorsien in die storm.

Elke dag stap jy saam met verskillende mense in die groep en elkeen het ’n storie of rede hoekom hy/sy stap. Vir my was dit ’n groot voorreg om deel te wees van die Red ’n Plaas-groep en ’n fondsinsamelingsprojek om mense in nood te help. Die Dankie Lottoland-span het die laaste twee dae verfilm.





Ek was in verwondering oor die andersheid van die droogte, die mooi vetplantjies, die mooi sonsopkoms en sonsondergange, die sterre en die vars lug - 'n ander skoonheid van hierdie wêreld. Na 146 km, terwyl die ander stappers 314 km gestap het, is daar te veel om op te noem, maar soveel dankbaarheid, genade en dat ek kon deel wees van hierdie onvergeetlike stap. Lank leef die Boesmanland Camino in my hart.



Aankoms in Garies

SIRKEL
WESKUS



Annelie Strydom word as Landbou en Tuinbousaamroeper gegroet.



Riana Pienaar, Landbou en Tuinbousaamroeper, het gesorg vir 'n kleurryke blou-tuinvergadering by haar huis. Hettie Hauptfleisch was die wenner.



Graafwater besoek Bettie Bok wat tussen Leipoldtville en Lambertsbaai geleë is. Mnr. Hugo vertel oor die Saanen-, Brits Alpine- en Toggenburg bokke. Die Saanen gee tot ag liter melk per dag. Bokmelk is meer verteerbaar as koeimelk en kan binne perke gebruik word deur persone wat aan laktose-intoleransie ly. Daar word sewe soorte kase gemaak, soos 'n roomkaas (Chèvre Frais), Feta, Haloumi, Alm öhi ('n harde ronde kaas vernoem na Heidi se oupa) en as-kaas (kaas met groente-as rondom) met die naam "Die Pikkewyn".

Beriggewer: Marina Visser



Emma Fouché vertel oor die Voortrekkermonument, asook die kleredrag en leefwyse van die Voortrekkers. Sy het vir jare as gids opgetree en vra dat ons ons geskiedenis en ons taal moet bewaar. Sy beveel aan om die kunsmuseum by die Voortrekkermonument te besoek.

Beriggewer: Cynthia Huysamen (*Langebaan*)



Elize Koortzen, Cecile van Zyl, Elsabe Carstens, Estelle du Plessis (Sirkelpresident), Magda Kotze, Marcia de Jongh, Carol van Zyl, Amanda Maritz

Graafwater word 90! Die tak is op 24 Mei 1930 deur mev. M van Zyl gestig, sewe maande na die eerste Kaaplandse tak in Franschhoek gestig is. Die tak is tans een van die oudste takke in Sirkel Weskus. Die volgende oudvoorsitters deel hul ondervindinge by die VLV deur die jare: Carol van Zyl, Elize Koortzen, Marcia de Jongh en Hester Maas. Lizette de Waal sluit die verrigtinge af met haar vertolking van Que Sera, Sera.

Beriggewer: Marina Visser

Leipoldtville se uitstappie was na Bosjes, 'n ou familieplaas aan die voet van die Waaihoekberge in die natuurskone Breëvallei. Die werkende plaas is ontwikkel tot 'n unieke bestemming vir gaste. Die Kapel, omring deur tuine, lyk soos 'n droombeeld met golwende wit kurwes met die glasmure. Die Kapel, geïnspireer deur Psalm 91:4, is deur Steyn Studio van Londen ontwerp en dit lyk asof daar lig op die waterpoele rus. Die interieur is eenvoudig en adem 'n gees van rustigheid en kalmte. Die Kapel is geleë in stil en rustige tuine met kontrasterende plante van droë woestynbossies tot welige tropiese plante. 'n Waterfokus lok die besoeker nader.

'n Verhewe labirint dra tot 'n atmosfeer van nadenke en meditasie. Van bo 'n klein koppie word stappers beloon met 'n panoramiese uitsig oor die landskap en tuine. Die restaurant spog met 'n hoë plafon en glasmure en 'n terras vir buiteligetes. Bosjes se spyskaart is 'n samestelling van opgesmukke, geurige kos. 'n Delft-geïnspireerde keramiekmuur van 366 teëls is deur Lucie de Moyencourt en Michael Chandler geskep wat vol simboliek is. Dit heet die Bosjes Lewensboom en beeld die plaas se fauna en flora uit.

Beriggewer: Elsabe Carstens



Leipoldtville se kompetisiewenners: Elsabe Carstens (voorsitter), Cecile van Zyl, Anette Gilham, Anita Lalor en Wilma Jacobs. Afwesig Hanna Louw en Maritha Louw.



Leipoldtville maak strate skoon!



Petra Greeff en Anita Lalor
(Gesondheidsaamroeper)

Petra Greeff, 'n borsvoedingkonsultant en 'n dieetkundige, lig Leipoldtville in oor gesonde eetgewoontes. Die toetsing behels die volgende:

- Basale metaboliese ouderdom.
- Persentasie water in jou liggaam.
- Vetpersentasie.
- Spier- en beenmassa in kg.
- Beenmassa in kg.



Nicoline Brown (**Piketberg** voorsitter) oorhandig 'n 10-jaar-kenteken aan Jackie Fergusson.



Sarie Louw het 'n kreatiewe oggend vir **Piketberg** aangebied. Sy illustreer hoe om snipperkunsjoernale met verskillende soorte papier te maak. Almal het 'n kaartjie met die beskikbare voorraad gemaak.



Piketberg se kompetisiewenners: Moira van der Westhuizen, Mareza Smit, Dorethea Visser en Christell Brand.

Beriggewer: Nicoline Brown



Vredenburg bederf die gezondheidwerkers met muffins en mussies vir premature babas.

Beriggewer: Ann Meyer



Do your little bit of good
where you are;

It's those little bits of good put
together that overwhelm the world.

Desmond Tutu

COMPOST

GESONDHEID / HEALTH

VLVK-SAAMROEPERSVERSLAG / CWAACONVENOR'S REPORT 2020

Healthy citizens are the greatest asset any country can have.

Winston Churchill

1. NEGATIEWE GEDRAGSPATRONE / NEGATIVE BEHAVIOURAL PATTERNS

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

Praatjies: Traumatoloog oor emosionele gesondheid te midde van die pandemie. Invloed van Covid-19 op gesinslede; emosies soos eensaamheid, angstigheid en neerslagtigheid kan voorkom. Boodskappe oor hantering van emosionele stres hantering deur plaaslike sielkundige word gedeel. Positiewe denke kan stres en depressie verlig, hoe om 'n positiewe houding in 'n negatiewe omgewing te handhaaf. Hoe om aggressie en konflik te hanteer. Matriekleerlinge word toegesprek oor die matriekeksamen na 'n jaar met groot uitdagings. *Be brave Mind Body and Soul* – Spreker neem lede op 'n geestelike reis na waar liggaam, siel en gees ontmoet. Veg, vlug en vries is stresreaksies wat die vagussenuwee stimuleer. Die simptome van stres is as jy sleg slaap, as jy etes oor slaan, sukkel om te konsentreer, as jy negatiewe gedagtes koester en jy kortasem is. Die belangrikheid om enige trauma te verwerk, word bespreek. 'n Lys van 37 simptome van menopouse word gedeel.

Demonstrasie: Hoe om verskillende spiere met 'n tennisbal laat ontspan. Natuurlike manier om stres te verlig is asemhaling en meditasie.

1.2 Middelaafhanklikheid en –misbruik / Substance dependency and abuse

Praatjie: Voor- en nadele van kaffeien. Bier is tuis gemaak en misbruik.

Maandelikse brosjure met duidelike uiteensetting van die gevare van misbruik van afhanklikheidsmiddels.

1.3 Emosionele mishandeling / Emotional abuse

Die wêreldwye opwelling van geweld teen vroue en kinders tydens Covid-19-pandemie beklemtoon 'n onderliggende probleem en selfs die VN vra nou vir dringende optrede teen die euwel. 'n Sielkundige en ook 'n lid, het tydens die eerste maand van die

grendeltyd daaglikse boodskappe op die WhatsApp-groep geplaas om die gemoedstoestand van elke persoon positief te hou.

1.4 Verkragting en kindermolestering / Rape and child abuse

Praatjie: STOP i.v.m. menslike- en kindermishandeling. Donasie van gebreide poppe word oorhandig om aan kinders uit te deel gedurende bewusmaking.

1.5 Gesinsgeweld en misdrywe / Domestic violence and related offences

Praatjie: Maatskaplike werker oor die hantering van gesinsgeweld en die eerste kontakprosedure. 'n Kers word aangesteek vir slagoffers.

1.6 Selfdood / Suicide

Praatjie: Ervaring oor familie wat selfdoodpogings gehad het. Almal getuig hulle was in diep gat wat hulle ingetrek het.

2. LIGGAAMLIKE GESONDHEID / PHYSICAL HEALTH

2.1 Dieet en oefening / Diet and exercise

Praatjies: Groen groente en vrugte vir kankerpatiënte. Lede bly aktief en stap rondom die huis. Gesonde leefstyl en eetplan met resepte en wenke. Te min vloeistofname, kan geestelike verwarring veroorsaak. Lid met diabetes deel wenke hoe om die siekte te bestuur. Eet gesond deur die regte keuses te maak, water in plaas van gaskoeldrank, appel in plaas van 'n stafie sjokolade. Metaboliese sindroom word bespreek. Die waarde van musiek vir breinoefeninge, verlaag angstigheid. Deur gesonde en goeie eetgewoontes kan jy jou tande wit hou. Gesondheidsvoordele van kanolaprodukte. Boontjiespruite (*sprouts*) word bespreek. Kokosprodukte vir goeie hare, naels en vel.

Demonstrasie: Oefeninge oor hoe om ferm te raak, waarna lede dit ook self probeer. Leer die “Jerusalema” dans. Borsel tande en tong twee keer per dag met ‘n sagte borsel in sirkelbewegings. Zumba-instrukteur praat ook oor kardiovaskulêre gesondheid. Strekoefeninge vir bejaardes.

Resepte vir gesonde groente- en vrugtedrankies word op hul WhatsApp-groep gedeel.

Lede draf, swem, speel rolbal, doen Pilatusoefeninge, stap, dans, *bootcamp* en ry fiets vir oefening.

2.2 Sport en ontspanning / *Sport and recreation*

Son vir Vit. D. Met grendeltyd het lede baie tyd in die natuur spandeer. Lede neem deel aan georganiseerde sportgeleenthede op die dorp, bv. maratons, *Pink walk for cancer*, Zumba en Pilatus. Speletjies, *dot art* en kosdemonstrasies word gedoen.

2.3 Eetsteurnisse en voeding / *Eating disorders and nutrition*

Brosjures met die regte keuse van heilsame kossoorte.

Praatjies: Die noodsaaklikheid van gesonde kos en leefwyse. Voeding wat *Radish Microgreens* bied.

2.4 Medisyne en alternatiewe geneesmiddels / *Medicine and alternative remedies*

Praatjies: *Wyn vir die Pyn* bespreek. Jenerwer verminder plooië, vertraag infeksie, help met bloedsirkulasie, veg teen nier- en lewersiektes. Matige gebruik daarvan help vir seer gewigte. Jenerwer bevat baie antioksidante. Natuurlike geboorte en die voordele daarvan. Verskeie vrugte en groente wat gebruik kan word in plaas van medisyne. Die korrekte gebruik van kroniese medikasie. ‘n Besoek aan ‘n geneesheer is belangrik vir die regte medikasie. *Beaute Sante Holistic Wellness* oor plasma stamselstimulasie (PSS). Produkvoordele van CBD (Cannabisiol) wat afkomstig is van die daggaplant. Scio-masjien wat jou liggaam analiseer. Suurlemoensap en heuning in warm water is goed vir artritis en metabolisme. Kies die regte tee. Gebruik van heuning. Speseryemengsels se gebruik. Die maak van hoesmedisyne. Gewys hoe om natuurlike produkte soos gemmer, knoffel, olyfolie, appelasyn te gebruik vir natuurlike geneesmiddels. Video met wenke vir dreinerings van longe as jy Covid-19 het. Verskillende maskers.

2.5 Noodhulp en tuisverpleging / *First aid and home nursing*

Lede en oudverpleegkundiges help met tuisverpleging. Hulle doen inkopies en vervoer waar nodig.

Praatjies: Alzheimer se siekte word bespreek. Katte kan feline corona hê. Korrekte gebruik van termometer en suurstofmeter. Simptome van Covid-19. Simptome van hartaanval en wat om te doen. Slangbyte, die behandeling daarvan en hoe om dit te vermy. Noodsaaklikheid van opleiding vir tuisversorgers is uitgelig. Lede word op hul WhatsApp-groep ingelig oor natuurlike noodhulp met essensiële olies. Reël jaarlikse papsmeer- en borsondersoekklinieke op plase.

2.6 Siektetoestande en beserings / *Diseases and injuries*

Praatjies: Blaasinfeksie. Outisme. Osteoporose meer by vroue as by mans. Mites en feite oor servikale kanker. ‘n Lid deel haar ervarings tydens haar siekte met Covid-19. Artritis en beendigheidsstoetse. Noodsaaklikheid van

griepinspuitings en borsondersoeke is beklemtoon. Die gevare van malaria. ‘n Dieetkundige lewer praatjie oor prikkelbaredermsindroom en diabetes. Die simptome, komplikasies en behandeling van diabetes 1 en 2. Arbeidsterapeut praat oor versorging van fisies gestremde mense a.g.v. siekte of beserings. Mondhigiënis oor die korrekte wyse om tande te versorg en vroeë diagnosering van kanker in die mond.

Tak hou ‘n vasvra oor mediese woorde en terme. Wenke oor sosiale distansiering en die dra van maskers is aan lede versprei.

2.7 MIV/vigs / *HIV/aids*

Statistieke oor vigs in SA. Lid besoek kliniek en moedig lyers aan om voort te gaan met behandeling.

2.8 Chirurgie en laser / *Surgery and laser*

Praatjies: Lede met heup- en knieervangings deel hulle ervaring. Kosmetiese laserbehandeling.

3. MOEDER EN KIND / *MOTHER AND CHILD*

3.2 Moederskap / *Motherhood*

Praatjie: Beskerm ongebore baba teen Covid-19.

3.3 Baba- en kleutersorg / *Baby and infant care*

Praatjies: Die belangrikheid van goeie mondhygiëne

en versorging van tande by kleuters. Moenie dat babas met 'n bottel in die mond slaap nie, dit is baie sleg vir hul tande al is daar nie tande sigbaar nie. *Mind Moves*.

3.4 Puberteit & tieners (probleme, ontwikkeling, ens.) / Puberty and teenagers (problems, development, etc.)

Praatjies: Puberteit en tieners. Arbeidsterapeut by skool vir Outisme praat oor leer- en hulpmiddels. Lede vergesel verpleegkundige en lig graad 7-leerders in oor die veranderinge in en aan hulle liggame. Higiëne word bespreek.

4. GESONDHEIDSPROJEKTE (Skoon drinkwater, sanitasie, voedingskemas ens.) / HEALTH PROJECTS (Clean drinking water, sanitation, feeding schemes, etc.)

'n KANSA-dag is aangebied, waartydens gemeenskapslede gratis vir 'n bors- en velkanker ondersoek kon gaan. Lede is betrokke by *Cuppa for CANSA Drive Thru*. Van die lede bind pienk materiaal in hul tuine vir die bewusmaking van kanker. Lede ondersteun 'n plaaslike voedingskemas by skole en kerke. Deel resepte om jou eie handreiniger te maak. Doen vrywillige tuisverpleging vir KANSA.

5. SKAKELING MET GESONDHEIDSDIENSTE (Hospitale, verplegingsdienste, klinieke, ens.) / LIAISON WITH HEALTH SERVICES (Hospitals, nursing services, clinics, etc.)

Betrokke by KANSA, bloedskenking. Word aangemoedig om jaarliks te gaan vir bloedtoetse, mammogram, toetse vir cholesterol en beendigheid. Maak Alzheimer-vroetelkometers en -voorskote. Verspreiding van tydskrifte in

onkologiesaal en niereenheid. Help by ouetehuse met die versorging van bejaardes. Werk as vrywilligers by welsynsdienste, bv. ACVV. Kontak word deur WhatsApp gehou met lede en ander wat gehospitaliseer word. Apteke skenk maandeliks uitdeelstukke aan lede. Maak maskers wat hulle in die gemeenskap en aan gesondheidswerkers versprei. Is betrokke by KANSA en *Reach for Recovery*. WhatsApp-groep deel inligting oor die orgaanskenking. Enige navrae kon per e-pos gedoen word. Is betrokke by plaaslike hospitale en ouetehuse. Lede bemoedig en ondersteun gesondheidswerkers gedurende die pandemie. Ambulansdiens besoek takke. Personeel

praat oor hulle opleiding, prosedures, die belangrikheid van 'n opgedateerde noodhulpkissie in elke huis. Inligting word ingewin van die *National Institute for Communicable Diseases* vir riglyne om die effektiwiteit van tuisgemaakte maskers te verseker.

6. SKENKINGS EN PRYSE (bv. skenkings aan 'n kliniek of verskillende organisasies) / FUNDS AND DONATIONS (e.g. donations to a clinic or various associations)

Kontantskenkings aan kankerfonds, behoeftiges, bejaardesorg, Instituut vir Dowes. Kosbottels en -pakkies is geskenk aan Afriforum vir gesinne in nood en ook aan eie lede. Etes en hulp by aftreeoorde. Geskenkpakkies aan inwoners van aftreeoorde en ouetehuse. Neem deel aan die plaaslike "Terug skool toe"-projek waartydens graad R-leerders pakkies met 'n waslap, seep, tandeborsel ens., ontvang. Voedingskemas by verskeie skole en organisasies, dierekos word geskenk aan organisasies. Koeldrankdoppies en broodknippies vir rolstoel. Skenk breiblokkies. "Bederfboks vir 'n boervrou" en skenkings aan boere. 'n Oggendtee word gehou ten bate van KANSA. Skenk klere en kontant aan Solidariteit Helpende Hand. Ondersteun sokkombuise, deel sop en brood in die strate uit. Vroetelkometers, maskers, klere, frokkies, handskoene, serpe, groente, blikkiekos en skoonmaakmiddels word geskenk. Klere en seekatjies vir premature babas. Kontant vir 'n dogter wat rekonstruktiewe chirurgie moes ondergaan. Eetgoed en geskenkies aan gesondheidswerkers. Verpleegkundige (oud VLV-lid) word met 'n ete bedank vir haar deurlopende diens en bydrae. Goedere geskenk na brand in 'n woonbuurt. Kolwyntjies aan ouetehuis met Mandeladag. Sanitêre doekies word by skole versprei. Tak se jaarlikse kankerinsameling word aan lid geskenk.

VLVK-GESONDHEIDSAAMROEPER

Kittie Potgieter

Minerva Gardens Aftree-Oord nr. 6

Gerrit Schoutenstraat 82

Kimberley

8306

Selnr: 083 236 3782

E-posadres: kittiepotgieter@gmail.com

KUNSTE EN HANDVLYT / ARTS AND HANDICRAFT

VLVK-SAAMROEPERSVERSLAG / CWA CONVENOR'S REPORT 2020

Crafter's Blessing: *May you never run out of storage space; may your scissors never dull. May your trimmer blades be ever sharp, and your ink pads and paints, always full. May all your cardstock have two sides, and may your corners never be bent, and may your husband never know exactly, how much you have spent.*

1. BEELDENDE KUNSTE / CREATIVE ART

1.1 Skilderkuns / Painting:

Verskeie groot kunstenaars se lewensgeskiedenis en werke is bespreek en uitgestal. Onder andere Frida Kahlo, Portchie, Jan Matejko, Janet Kingwill en Tretchikov. 'n Foto van 'n skildery deur Juan Lucena word vertoon.

Uitstallings: Lede stal hul skilderye uit. Lede besoek die groeputstalling van Hanli Theron se 2019-kunstestudente wat gehou is by die *Pumpkin House*-kunsgalery. Lede besoek kunsuitstallings. Lede en kunstenaars het ook gebruik gemaak van Facebook om hulle werke uit te stal.

Praatjies: Lede hoor meer oor die waarde van Afrikaanse Kuns asook oor verskeie kunstenaars, o.a Irma Stern. Marina Blight verskaf waardevolle wenke. Die veld van kuns skep kreatiewe denke, asook emosionele intelligensie. 'n Bespreking word gehou t.o.v. ikone in Rusland, hoe dit geskilder word en die proses vir die maak van ikone. Ikone word uitgebeeld deur die voorstelling van Bybelfigure.

Demonstrasies en werkwinkels: Verskeie takke het deur YouTube werkwinkels en demonstrasies aangebied.. Heelwat lede het ook hulle eie video's gemaak en op WhatsApp geplaas.

Diamond Dot Painting, waterverftegnieke, kolletjies verf op 'n klip, *Dutch Pouring*-verftegniek op doek en skilder op herwonne teesakkies. Die maak van *papermaché* se wenke word op WhatsApp deurgestuur na lede. *Pendulum painting* waar 'n verfhouer met 'n gaatjie onderaan gehang word aan 'n stellasië word. Die verfhouer word dan geswaai en maak geometriese patrone op die doek.

1.2 Sculpture / Beeldhouwerk:

Workshops: *Plantholders made out of clay to represent faces. The plants are the hair of the head. Vegetable baskets*

made out of wood and gauze were demonstrated, this technique allows for the vegetables to be rinsed before use. Digital videos and emails with hints on how to make the papermaché masks were sent out.

Lectures: *The work of Coert Steynberg the famous sculpture, who was responsible for the statue of Paul Kruger at the Kruger Gate and the statue of Bartholomias Dias in London was discussed. Information was given on the "Quine Book", the story of the sculpture Maureen Quine from Alexandria.*

1.3 Pottebakkerij / Pottery

Lesings: Anton Bouwer, pottebakker, spreek dames toe oor tegnieke en idees met klei.

Demonstrasies en werkwinkels: Estelle van Wyk demonstreer verskillende pottebakkersklei-handtegnieke, asook hoe om met die pottebakkerswiel te werk. Sy verduidelik hoe die klei voorberei moet word en die eienskappe van klei. 'n Tak het 'n virtuele besoek gebring aan 'n pottebakkerij studio. Klasse word ook bygewoon.

2. WOORDKUNS / LITERARY ART

2.1. Woordjuwele / Verbal gems:

Gedigte, essays, boekvooriesings, prosa, sketse en poësie word voorgelees van Lidi de Waal, lede, Donald W. Rieket, Johan Strydom, Audrey Blignault, Gert Vlok Nel, Riana Scheepers, DJ Opperman, Antjie Krog, GA Watermeyer, Nataniël, Diana Ferrus en Rudi Van Rensburg. 'n Kers word opgesteek by die jaarlikse konferensie om erkenning te gee en hulde te bring aan bekende skrywers wat gedurende die jaar gesterf het. Van die takke het bekende skrywers se gesegdes, gedigte of gedeeltes van 'n gedig ingevoeg in hul 2020 jaarprogram wat betrekking het op vroue. DJ Opperman se *Blommeverkopers* en *Sproeireën*, Antjie Krog se *Ma* en GA Watermeyer se *Reën in die Voorwinter*, asook Spreuke 13 word aangehaal. Huldeblyk is per Zoomvergadering aan die beroemdeskrywer Elsa Joubert gebring. *Die Swerfjare van Poppie Nongena* was die mees bekende en beroemde boek van haar. Gedigte, gebede, blokkiesraaisels en vasvrae word op WhatsApp-groepe gedeel

2.2. Spoken word / Die gesproke woord

Lectures: Members share tips and ideas through WhatsApp. Rev. Thania Botha talks about thankfulness and refers to the colours of the SA flag and its meaning to God's children.

2.3. Boeke / Books:

Bekendstelling en uitstalling van boeke:

Boeke word by vergaderings uitgeruil. Skrywers en digters van die jaar word bekendgestel. Gelukwensing word aan S D Fourie, skrywer van die *Lanternswaaier* en *Die Dooies Leef*, oorgedra. Lizette Murray besoek 'n tak en haar boeke word uitgestal. Titels van nuwe boeke word aan lede oorgedra via WhatsApp. Bybels word aan matrieks uitgedeel.

Afrikaanse skrywer 2020 is Lodewyk G. du Plessis met sy boek, *Die dao van Daan van der Walt*. Die Engelse skrywer van 2020 is Paula Hawkins met *The girl on the train* en die digter Anz  Bezuidenhout.

Library / Biblioteek:

Several libraries has been closed, this has resulted in CWAA branches opening their own libraries at meetings. Books are either sold or lent out under supervision. E-books are very popular.

Praatjies en boekbesprekings:

Heinz M dler se *Seksie Medisyne* en Judy Klipin se *Recover from childhood* word bespreek. CD-voorlesing van Helena Conradie van Boerneef se werk word gespeel. Madr  Marais se nuwe kortverhale wat in *Sarie* verskyn, is op WhatsApp-groep gedeel.

Voorlesings: Komiese vertelling uit, *Katriena* van Riana Scheepers.

3. PERFORMING ARTS / UITVOERENDE KUNSTE

3.1 Instrumental / Instrumentaal: Piano and song items were performed at many branches. Competitions were held at a school for learners to make instruments out of recycled plastic. In one of the branches songs are sung by members that fit in with their theme of the month. Many members are part of their local church choirs. Members took part in the Word Festival.

3.2 Vocal / Vokaal

Members sent information through WhatsApp concerning music programmes, choir recitals and ballet performances on TV. The life and work of the Polish composer and pianist Frederic Chopin was presented to members. The origin of the song "Sarie Marais" was discussed. Joseph Shabalala, founder and leader of the group Ladysmith Black Mambazo was honoured.

3.3 Toneel, drama en ballet / Theatre, drama, ballet: Huldeblyk aan Elize Cawood word deur 'n Zoomvergadering gedoen.

Members were taught the Jeruselema dance. A comical performance with Blumeria Verdoes or Cindy Liebenberg was videotaped and was part of a digital WhatsApp monthly meeting. A clog dance, ballroom dance and ballet performances were part of meetings. Local community performances done by community members was supported by the CWAA. As a result of the lockdown, members were informed via WhatsApp of video performances available on YouTube.

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. Tafelversierings tydens konferensies met vetplante en blomme word agterna verkoop. 'n Video op Facebook verduidelik hoe 'n kruiegerf gemaak kan word, mooi versier en as 'n geskenk gegee kan word.

Demonstrasies en praatjies: Lede word aangemoedig om deel te neem aan die blommekompetisies. 'n Tema, *Denim & Diamonds* word herhaal in die tafeldekor sowel as the blommeranskikkings. Daar is handsakke van denims gemaak waarin die blommeranskikkings gedoen is.

4.2 Gedroogde of gepreserveerde blomme / Dried/preserved flowers:

Demonstrasies/Demonstrations: Adrene Verdoes het vir lede gewys hoe om 'n krans vir die heel jaar te maak van gedroogte takkies en ander versierings. Dewald Nieman van Oudebosch praat oor proteas en fynbos. 'n Vergadering is gehou met Fowlers@work, 'n demonstrasie deur Diane Wabel. Die tema is *African Dream*. Video's word gedeel op WhatsApp hoe om woestynrosies te kleur.

4.3 As 'n geskenk / As a gift: Blomme en vetplantjies word gegee aan sprekers, beoordelaars en gaste.

Ouer lede wat verhuis na 'n aftreeoord, word bederf met orgidee. Lede wat verjaar, kry skouerruikertjies en die bestuur handruikers van vars blomme en vetplante.

5. FOTOGRAFIE / PHOTOGRAPHY:

'n Tak het gedurende die inperkings vir vyf maande lank elke week 'n fotokompetisie gehad. Die temas is via die tak se WhatsApp-groep deurgegee. Die lede het die foto's ge-e-pos vir Kunste & Handvlytsaamroeper wat dit dan vir 'n beoordelaar gestuur het. Die foto's is weer op die WhatsApp-groep geplaas.

Demonstrasie: Dra 'n foto oor op materiaal.

Praatjie: Daniela Louw, 'n fotograaf vir *Swier*, gee wenke i.v.m. foto's.

6. HANDVLYT / CRAFT:

Grendeltyd gee dames tyd om weer kreatief te raak. Scrapbooking, papermaché, materiaalverf, decoupagé, draadwerk en mandalas. Omgewingsvriendelike handvlyt raak meer gewild. Inligtingsdae vind groot byval.

Praatjies / Lectures: Kjersti Lie Holtar vertel hoe sy betrokke was in plaaslike gemeenskappe in Namibië en Suid-Afrika om armoede te verlig. Hierdie betrokkenheid het gelei tot die stigting van *Karoo Angels*, 'n besigheid in Willowmore wat 'n wye reeks engele, wat in Vondeling en Rietbron gemaak word, bemark. Hierdie produk word na Noorweë uitgevoer. Die eerste engel is in 2006 gemaak en tans daar 50 engele in die reeks, elk met 'n unieke naam en eienskappe. Plaaslike produkte soos merinowol en volstruisvere word gebruik in 'n kombinasie met fyn brei- en hekelwerk van draad, kraletjies en ander materiaal.

Werkswinkels: Deurstopperhase. Stensildrukwerk. Artikels van wasgoedpennetjies, skulp-proteablomme, graveerwerk deur *Creative Wonders*.

Demonstrasies: Eierdoosrosies. *Diamond Dot Paintings*, macramé, *scrapbooking*, vilthartjie-boekmerke, rosies uit broodkrummels en lymmengsel, vensterversierings van viniel en selofaan wat soos gebrandskilderde glas lyk, viltblomme op versierde winkelsakke, mandalas, teesakkiekuns, *silkscreening*, Kerskrans met knopies versier, Kersboomversierings van deeg, toletjebrei met gare en aanwysings hoe om 'n gevoude Kersboomboek te maak, linowerk, fotopakkie met vier vierkantige stukkie karton, versiering van koffiefles, plekmatjies uit ou grammofoonplate. Repe T-hempmateriaal word gevleg en met gom vasgeplak op kunsleervorms om tafelmattjies te maak.

7. COMPETITIONS / KOMPETISIES:

7.1 Information / Inligting: *As a result of the Covid pandemic, information days were cancelled. Branches took the initiative and held virtual meetings, WhatsApp workshops and sent out video clips. Facebook videos was uploaded by committee members to keep their members inspired and informed. Information was sent via WhatsApp or email during the lockdown.*

Aantal lede teenwoordig by inligtingsdae: 67

7.2. Participation / Deelname:

Members participate in song and drama competitions. A member won an international competition hosted by Poland for scrapbooking paper. One of the branches encouraged

their members to continue with their monthly competitions. Photos was taken and sent to the judges. They had an 80% participation rate. Despite the pandemic, members were eager and motivated to take part in branch competitions.

8. FONDSE EN SKENKINGS / DONATIONS AND PRIZES :

Daar is 'n woekerman djie waar lede oortollige wol en ander kunsmateriaal skenk vir lede om te gebruik vir kompetisieartikels. Pryse aan leerders wat aan musiekinstrumentkompetisie deelgeneem het. Lede ontvang handgemaakte geskenke vir hul verjaarsdae. 'n Lid skenk vier handgemaakte glasbakke vir haar tak. R850 word hiermee ingesamel. Verf van fietswedrenbanier in 3D en word oor 'n pad gespan. Vilt-Kerskouse word gemaak en geskenk aan kinders. Insameling van kospakkies, kruideniersware, vrugte en noodsaaklikhede vir Covid-19 pasiënte. Bemoedigende kaartjies, potplante en blomme word geskenk. Dit is verblydend om te sien dat al die Sirkels betrokke was by hul gemeenskappe tydens die inperking. Maskers is ook gemaak en gratis uitgedeel. Boeke en tydskrifte word geskenk aan instansies. Tak skenk kunsapparaat aan speelskool.

VLVK-Kunste en Handvlytsaamroeper

Rienie Lüdick

Adres: Halfkoordstraat 3, Kleinbaai, Gansbaai 7220

Tel: 028 38 41170

Sel: 081 443 8248

E-pos: hanrie@telkomsa.net



Music and the arts make a bridge across this world in ways that nothing else can.
Julie Andrews

LANDBOU EN TUINBOU / AGRICULTURE AND HORTICULTURE

VLVK-SAMROEPERSVERSLAG / CWA CONVENOR'S REPORT 2020

I think having land and not ruining it, is the most beautiful art that anybody could ever want.

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 nog steeds baie betrokke met administrasie op die plase. Party help net parstyd op 'n plaas en nog een werk op 'n groenteplaas. Gedurende Covid-19 was lede betrokke by die verskaffing van voedsel en benodighede aan ander en aan werkers. Die bewusmaking van sinnelose plaasmoorde, deur groen strikke en linte by eie wonings, word wyd ondersteun.

1.2 Samewerking met Georganiseerde Landbou / *Links with Organized Agriculture*

Lede behoort aan boereverenigings. Insamelings vir droogtehelp, asook hulp met verspreiding daarvan.

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

Twaalf lede van 'n tak neem deel aan *Woman Walk the World* op 'n plaas. Huishulppoggend word aangebied.

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

Tydens die Matriekbemaatigingsoggend word daar inligting gegee oor kursusse en beurse by Grootfontein Landboukollege en Oos-Kaap Akademie vir Veewagters.

2.1 Skakeling met die verbruiker / *Links with the consumer*

Praatjies: Lindie Buerski vertel van organiese groente wat op die Kaapse Vlakte in kratte en buitebande gekweek word en voedsel aan talle mense verskaf. Elizma Steenkamp kom deel haar visie oor *Karoo Spirit* wat 'n allesomvattende webwerf-, aanlynskakel is wat kan help met bemarking van alle tipe bedrywe in die Karoo. Entrepreneur kweek

sampioene in 'n boks gevul met ou koffiemoer in Londen. Die bokse word bemark onder die naam Freshly Ground.

Besoeke: Melkery- en kaasfabrieke by Langbaken, Williston van Franci Schoeman word besoek. 'n Boervrou se vrugtebome se aanplantings. Die boorde grens aan die krale en omring al die veekampe naby die huis.

"Plaasvars" is die stigting van 'n Facebookgroep wat selfgeproduseerde plaas en -voedselprodukte bemark en omliggende persone die geleentheid gee om hul produkte te kan bemark.

Marktafels is nog gehou en goeie verkope is ingesamel.

2.2 Lewendehawe (van teling tot neweprodukte) / *Livestock (from breeding to the byproducts)*

Praatjies: Heuningprodukte. Bek-en-klouseer:

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

Verskeie boere begin om turksvye aan te plant wat as voer vir skape gebruik word. Die blare word opgekap en gedroog.

Praatjie: Lede word ingelig oor MIAMI-groenteprodukte en ontvang elkeen 'n blikkie groente en resepteboek. Lede leer ook oor rooibosteepoeier wat deur REDITEA bemark word. Lede benut hul eie vrugtebome en wingerde deur van die vrugte in te lê. Gedroogte perskeprojek word begin. Virtuele vergadering word bygewoon oor die bamboesplaas in Bathurst.

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

Lede maak gebruik van sonkragstelsels om water te pomp, vir elektriese heinings, krag en verhitting van water.

Video's word gedeel oor hoe om hakke, vir die oop-en-toemaak van hekke, gedurende die grendeltydperk te maak.

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.

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. OMGEWINGSBEWARING EN -BESTUUR / ENVIRONMENTAL CONSERVATION & MANAGEMENT

3.1 Biodiversiteit (grond, water, ekosistels, ens.) / Biodiversity (soil, water, eco-systems, etc.)

Praatjies: Die bestuur van waterbronne. Waterreservoirs word by huise geïnstalleer om met die waterverbruik te help gedurende droogtetye en waterbepelings. Lede word steeds aangemoedig om waterwyse plante aan te plant.

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

BOOM VAN DIE JAAR: Ekebergia Capensis Cape ash, Essenhout. **TREE OF THE YEAR:** Adansonia Digitata Boabab, Kremetart.

Witstinkhout bome word aan Laerskool Parow-Noord geskenk. Spekbome bly gewild en die natuuraktivis, Peter Shrimpton, bring 'n labirint van spekbome buite Stellenbosch tot stand. Lede maak gebruik van hul selfone en tablette om plante en bome te identifiseer.

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

VOËL VAN DIE JAAR: Bucorvus Leadbeateri Ground Hornbill / Bromvoël

Praatjies: Die witgatskoenlappers trek vanaf die rooisand uit Namibië na Mosambiek, waar hulle dan in die see stort. Die grootbekgeelvis, 'n skaars inheemse varswaterwis wat bedreig word deur netvisserij in die Vanderkloofdam.

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.

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

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

Bewusmaking: Lede het 'n uitstalling gehou van artikels wat van plastiek gebrei en gehekel is. Broodknippies en plastiekdoppies word bymekaargemaak. Daar is 'n bydrae van 980 kg doppies vir Du Toit Groep *Sweatheart Foundation* gemaak vir twee rolstoele as geskenk. Plastiekhouders en glas moet herwin word aangesien dit die boonste 25 cm van

die bogrond besoedel. Hierdie bogrond is waar die meeste biologiese grondaktiwiteit plaasvind en plantgewasse se voeding geleë is.

WENKE om groener te lewe: Gebruik wasbare strooitjies, vermy plastiekkopiesakke, die gebruik van enkelplastiekhouders, gebruik nie-herwinbare plastiek vir *eco bricks*, koop tweedehandse klere. Gebruik gryswater en herstel gebreke huishoudelike ware, moenie net nuwes koop nie.

Lede is aktief betrokke by *Upcycle* en *United Against Litter*-groepe.

4. TROETELDIERE / PETS

Lid maak 12 hondejassies vir Epping DBV. Sewe-en-tagtig hondejassies word gemaak en geskenk aan *Animal Anti-cruelty League*. Lede ontvang hondekos danksy Droogtehelpprojek. Digitale kompetisie is gehou gedurende grendeltydperk en lede is aangemoedig om 'n foto van hul troeteldiere op die WhatsApp groep te plaas. Lana de Jager, 'n hondeafripter van *K9 Rules* in Moorreesburg, demonstreer deur middel van 'n video die korrekte sielkundige afrigtingsmetodes vir honde. Verskeie diere-organisasies word deur takke ondersteun.

5. TUINBOU / HORTICULTURE

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

Daar word van tunnels gebruik gemaak om groente en blomme te kweek. Inligting deur middel van WhatsApp oor hidroponika word met mekaar gedeel.

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

In die lig van Covid-19 krisis, is daar informasie meegedeel rakende Victory Gardens wat tydens die Tweede Wêreldoorlog deur die regerings aangeraai is vir hul landsburgers. Gedurende grendeltyd is baie tyd weer in tuine spandeer en het lede oor en weer foto's uitgeruil en raad gevra. WhatsApp was 'n wonderlike hulpmiddel gedurende die tyd. Lede word ingelig oor lugplante. Deklaag is baie belangrik om vog binne te hou veral nou met ons geweldige droogte. Inligting op WhatsApp-vergaderings: Botaniese tuine: The Fascinating History of Kirstenbosch, video oor Kirstenbosch.

Wenke: Hoe kan ek 'n roosboom skuif van een deel van my tuin na 'n ander deel. Metode om katte uit beddings en tuin te hou met die gebruik van asyn.

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

Takke neem deel aan miniaturtuinkompetisie en mooiste potplant. Virtuele inligting is deurgegee tydens inperking aan lede en wenke gedeel oor kruieplantjies en vetplantjies in potte op hul patio's of binnenshuis.

Die voordele van skoonma se tong word bespreek. Dit is een van die min plante wat suurstof afskei en nie koolstofdoksied nie. Die inheemse koekemakranka se medisinale waarde, hoe dit lyk, waar dit voorkom en wanneer dit die vrugte, nl. sandman en ruiker dra, word aan lede oorgedra. Lede werk ook aan 'n projek vir volgende jaar, waar hulle 'n vetplantuintjie in 'n houer laat groei. Vensterbankkruietuine.

Wenk: Blare van huisplante kan skoongemaak word met 'n piesangskil.

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

Inheemse bome en spekbome word in baie dorpe aangeplant. Plaaslike poskantoor word skoongemaak sodat dit weer veilig is om te gebruik. 'n Boomplantinisiatief is geneem deur VLV-lede om 'n klomp bome aan te plant in hul dorp, ter nagedagtenis van Seon Kroon, 'n agtienjarige student wat in Bloemfontein vermoor is. Sy droom was om baie bome in sy tuisdorp te kon aanplant. Hospitaaltuin word verfraai en vetplante word geplant en in stand gehou.

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

Talle lede behoort aan tuinbou- en blommeklubs. Lede geniet 'n uitstappie na Babylonstoren.

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.)*

Lede kry handgemaakte geskenke met hul verjaarsdae. Skenkings word ontvang wat gebruik word om ledegeld te betaal. Baie takke maak skenkings aan die Droogtehelpfonds vir boere in droogtegeteisterde gebiede.

Kontant vir boekpryse is ook weer aan Williston Junior Kollege geskenk. Landbouprys vir beste matriekleerder in Landbouwetenskap. Skenking aan Voetspore van Hoop.

VLVK-Landbou en Tuinbousaamroeper

Machel van Niekerk

Posbus 532, Upington, 8800

Sel nr. 073 1679 119

E-pos: machelvniekerk@gmail.com

LEEFSTYL / LIFESTYLE

SAAMROEPERSVERSLAG / CONVENOR'S REPORT 2020

In elke vrou se hart is daar iets wat op die stem van skoonheid antwoord. Christopher Morley.

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

1.1 Styl en modeneigings / *Style and fashion trends*

As gevolg van die grendeltyd moes lede persoonlike sorg tuis beoefen met natuurlike middele.

Praatjies: Nuutste modeneiging en kleure. Skoene en handsakke loop hand aan hand. Die "Hugge"- leefstyl van Deense oorsprong. Persoonlike kleuranalise. Die rol wat die natuur speel by die ontwerp van tekstielstowwe, kleure en modestyl. Dra maskers wat by jou uitrusting pas. Hoe om jou eie klerereeks te begin.

Demonstrasies: Versier jou baadjie stylvol. Rompe met hoë middellyn, vleiend vir 'n skraler figuur. *Bold and Beautiful* maak hoede vir chemo-pasiënte. Verskillende grimeertegnieke word beproef.

1.2 Klerekasbeplanning / *Wardrobe planning*

Aanlynaankope in grendeltyd baie gewild. Meng en pas en gebruik wat tot jou beskikking is, minimalistiese aankope. Gebruik van serpe met eindelose maniere om dit te dra.

1.3 Modeparades en vertonings / *Fashion parades and shows*

Vertonings: Tuisgemaakte klere, asook kledingstukke uit ou denims. Virtuele modeparades is gehou met temas: Wintermodes 2020; Hoede vir "July"-wedren.

2. NAALDWERK / NEEDLEWORK

2.1 Patroonontwerp en kledingkonstruksie / *Pattern design and clothing construction*

Dames moet uitspring en verskillende style maskers en beskermingsoorjasse ontwerp. Wenke word aanlyn gedeel.

Demonstrasies en uitstallings: Neem van korrekte mate. Uitknip en merk van patrone, asook verstellings op regte plekke. Nuutste naaldwerkhulpmiddels. Laslap- en kwiltwerk word uitgestal. Korrekte masjiennaalde vir verskillende tekstielstowwe.

Praatjies: Ken jou tekstielstof. Geskiedenis van die naaimasjien.

2.2 Masjienwerk / *Machine work*

Vroetelkombesies vir Alzheimer-pasiënte, kwiltwerk, denimkopiesakke, vatlappe vir borde, oondhandskoene, maskers en mediese oorjasse is op groot skaal deur lede gemaak.

Dames ondersteun naaldwerkgroepe om meer vaardighede aan te leer.

Demonstrasie/werkwinkel: Dollaslapwerk. Besoek *Lewis Madge* vir die maak van leersakke.

2.3 Masjienborduurwerk / *Machine Embroidery*

Diertjiesiggyes word op kleuters se maskers geborduur. Masjiendag, 13 Junie, word deur lede bygewoon vir verskillende demonstrasies. Gebruik van laslap- en kwiltwerk. Sierkussings, vatlappe en handdoeke word versier.

2.4 Borduurwerk / *Embroidery*

Handborduurwerk is redelik gewild en nuwe tegnieke word aangeleer, bv. Japanese-, Poolse- en Hawaiiësborduurwerk. Maak en borduur van naaldwerkboekies, 'n gewilde kompetisie.

Die Tekstielmuseum word besoek.

2.5 Breiwerk / *Knitting*

Met meer tyd op hande kon die dames hul vanjaar uitleef in die brei en hekel van artikels. Musse, serpe, komberse en frokkies vir prematourbabas is gebrei vir gemeenskapsprojekte. Winterhoop, traumakamers en kinderhuise is bederf met speelgoed en truie.

Uitstalling: 'n Wolwinkel stal verskillende wol uit.

2.6 Hekelwerk / *Crochet work*

Hekelpatrone en foto's van hekelartikels word virtueel vertoon en gedeel. Gansbaai wen 'n prys vir die meeste gehekelde seekatjies vir traumakamer. *Fat Sheep*-projek in droogtegeteisterde dele van die land, word 'n florerende besigheid.

Praatjie en wenke word gedeel vir korrekte hekelspanning. Wolwinkel bied kursus aan vir beginners.

2.7 Weefwerk / *Weaving*

Hierdie afdeling geniet min aandag. Wenke word gegee vir klokkestrook.

Demonstrasie: Die spin van wol.

3. VOEDSELBEREIDING / *FOOD PREPARATION*

3.1 Maaltydbeplanning / *Meal planning*

Beplan gesonde etes met produkte wat immuunstelsel versterk. Geregte met vrugte / groente asook skille en blare vir geurmiddels of versiering. Eetbare blomme. Riglyne om voedselbederf te vermy.

Praatjies / Demonstrasies: Verskillende rysmiddels. Ontpitting van granate met beproefde geregte. Canola olieprodukte. Gebruik van suurlemoen en pynappels. Kruid en speserye. Maak van roomkaas. Kimchi (Koreaans) resepte word beproef. Toetsing vir suiwer heuning.

3.2 Gaarmaakmetodes / *Cooking methods*

Rooster van waatlemoenpitte vir geregte. Maak jou eie filodeeg en bruismeel. Gevulde varknek. Beroking van vleis. Gebruik van olyf- en avokado olies.

3.3 Preservering / *Preserving*

Suikervrye produkte. Mokkaroomlikeur. Uiemarmelade. Fles van Hoop met sopmengsel vir behoeftiges baie gewild. Granaat- en klapperstroop, spekboomblatjang, maroela- en mintjellie is beproef. Argentynse nasionale drankie gedemonstreer.

3.4 Gebak / *Baking*

Baie nuwe gebak is beoefen en virtueel gedeel, bv. dunkors pizzadeeg, druptert / skepkors, kretobrode, Naanbroodjies en samoesas.

Praatjies / Demonstrasies: Geskiedenis van Baltimorekoeke. Glutenvrye meelmengsels. Versiering van *naked cake*, Duitse geregte. Damesoggend vir huishulpe. Gebruik van verskillende gismiddels.

3.5 Lekkers / *Confectionery*

Die volgende lekkers is o.a. beproef: klapperys, koejawelrolle, roomkaramellekkers, amandelkrokante, nougat, saadstafies en heuningkoek.

3.6 Mikrogolf / *Microwave*

Bak van skuimpies, sachertorte, malvapoeding, mieliebrood, tunatert en een-minuut-koffiebekerkoek is beproef.

3.7 Onthaal / *Entertaining*

Verwerking van soetrissies, tamaties, radyse en komkommers vir garnering is virtueel gedeel. Matrieks is bederf tydens bemagtigingsoggend. Tuisonthale was baie gewild.

3.8 Spyseniering / *Catering*

Wegneemetes word aangebied. Veeveilings en landboudae sorg vir inkomstes. Beskuitverkope is as geldinsameling vir 'n projek aangebied. Boks Voer vir 'n Boer, R4 160 ingesamel.



Mev. Ronella
Rademeyer beeld
Stellenbosch
in haar
borduurwerk uit.

4. TUISTESKEPPING / *HOMEMAKING*

4.1 Beplanning van leefruimte / *Planning of living space*

Praatjies: "Ruim op projek". Binnenshuisversiering. Skep stylvolle bêreplekke. Gebruike van spieëls vir fokuspunte. Hang van prente en skilderye.

Besoek is gebring aan *Oregon Pine* vir handgemaakte meubels.

4.2 Huishoudelike organisasie / *Household management*

Lede is geleer om hul tuistes klinies skoon te hou. Resepte is gedeel vir tuisgemaakte reinigings- en ontsmettingsmiddels. Raad vir verwydering van ink- en wynvlekke is gedeel.

4.3 Interieur / *Interior*

Praatjies: Gebruike van kleur in en om die huis. Fokusmuur. Keuse van gordyn- en stoffeermateriaal. Die belangrikheid van geskikte leeslampe. Die storie van die Wilgerpatroon op porselein. Hantering en herstel van antieke meubels. Skermdruk op strooikussings.

Demonstrasies: Gebruike van stensils en Tjokoverf is deur lede gebruik om vertrekke op te kikker.

4.4 Huishoudelike toerusting / *Domestic appliances*

Demonstrasies: Verskillende huishoudelike en kombuistoerusting word gewys, bv. herbruikbare roostersakkies, silikoonmatjie en Betty Bossie-preparate. Verfraai koffiebekers met naelpolitoer (*hydrodrinking*). Halogeenonde en *Wonder Bag* is bekend gestel.

5. KOMPETISIES / *COMPETITIONS*

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

Kompetisiewenke is virtueel aan lede deurgegee.

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

Byna geen kompetisie deelname aangemeld nie.

5.3 Beoordelaarsopleiding / *Training of judges*

Beoordelaarseksamen is verskuif tot Augustus 2021.

6. SKENKINGS EN DONASIES / *DONATIONS AND PRIZES*

Ses sirkels skenk boekpryse aan skole. Baie ruim bydraes is deur sirkels gelewer aan ouetehuse, hospitale en behoeftiges.

VLVK-LEEFSTYLSAAMROEPER

Johlene Muller

Posbus 271

MOSELBAAI 6500

Sel: 082 702 7714

E-pos: johlenemuller03@gmail.com

OPENBARE SAKE / PUBLIC AFFAIRS

VLVK-SAAMROEPERSVERSLAG / CWA CONVENOR'S REPORT 2020

“Tegnologie was ook die gom wat die VLV-lede bymekaar gehou het gedurende die COVID-19-pandemie”, soos Marianne de Wet (Sirkel Overberg) dit stel.

1. BETROKKENHEID / INVOLVEMENT

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

Praatjies: *Gentle Care* oor broodsakkie-vasmakers; *PEP Stores* se bedrywighede; SEESA se dienste; noodsaaklikheid van 'n lewenslêer; Sanparke oor opleiding, uitdagings, instandhouding en nuwe uitdagings; werking van munisipaliteit en munisipale raad met die klem op diversiteit; beroemde entrepreneurs.

Uitstappies: Plaaslike kliniek (neem verversings); windplase; besoek en versiering van Poskantoor.

Funksies: Ondersteun plaaslike mark; Op Nasionale Melktertdag, 27 Februarie 2020, word melkterte aan biblioteek, polisie, munisipaliteit, poskantoor, en spreekkamers uitgedeel.

Betrokkenheid: Gereelde skakeling met plaaslike SAPD oor misdaad en veiligheid; skakeling met plaaslike munisipaliteite, o.a. oor bome wat afgesaag word en slordige middelmannetjies, toestand van openbare tuine; afvalbestuursplan word in plek gehou; betrokke by openbare skole – verskaf sanitêre doekies; drank-en-dwelmprojek in samewerking met *Badisa* en die SAPD; dorp van die jaar-aktiwiteite; Hospice; droogtehulppakkies versprei; verwelkom nuwe intrekkers; artikels en advertensies van die VLV-takke in plaaslike koerante gepubliseer; betrokke by plaaslike veiligheids-groepe; betrokke by Hof van Kleineise; tree vrywillig op as versorgers by ouetehuse gedurende Covid-19; betrokke by polisie- en verkeersbeambtes by padblokkades; versiering van begraafplaas.

Uitdeelstukke: Verkeersveiligheid; gemeenskapveiligheid (o.l.v. Wes-Kaapse Departement van Vervoer).

1.2 Buitelandse skakeling / *Foreign links*

Facebook, Facetime, WhatsApp en Skype word aangewend om kontak te hou met familie en kinders in die buiteland.

2. VOLHOUBARE ONTWIKKELING / SUSTAINABLE DEVELOPMENT

2.1 Tegnologie en inligting / *Technology and Information*

Praatjies: Ses maniere om fopnuus uit te ken; jonger lede bemagtig ouer lede om selfone te gebruik;

selfoonetiket; gevare van selfone en internet; wenke vir e-filing; wenke teen kuberkrakers en internetdiewe.

Gebruike: Lede leer nuwe tegnologiese vaardighede tydens inperking; besoek VLVK-webwerf; takke het hulle eie WhatsApp-groepe; aanlynaankope, internet- en selfoonbetalings word gedoen; as gevolg van Covid-19 het takke innoverend gedink en Zoomvergaderings, elektroniese vergaderings, videovergaderings en insetsels via WhatsApp gehou; *Any Desk* word gebruik om rekenaargeletterd te raak; rekenaarklasse vir huishulpe; lede hou breër gemeenskap via WhatsApp op hoogte van allerlei sake van belang, bv. kragonderbrekings, watertoeverprobleme, SASSA-uitbetalings, ens.; YouTube word ingespan om te leer brei en hekel.

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

Praatjies: Jaarlikse bemagtigingsdag vir matrieks en oggendprogram vir vroue; wenke om betrokke te wees met persoonlike inligting van huishulp en haar gesin; opheffingswerk van die plattelandse vrou - projek doen opleiding en plaas die opgeleide vroue in beroepe.

Projekte: Takke doen opheffings- en barmhartigheidswerk oor 'n wye spektrum in hulle gemeenskappe; takke maak harte oop en gebruik die legio geleenthede wat Covid-19 bring; Doekieprojek en drank-en-dwelmprojek steeds volhoubaar.

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

Praatjie: Loonverandering; vuurwapenamnestie.

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

Verdoë vir bou van funksionele en veilige taxistaanplek en om boetes wat spruit uit oortredings tydens inperkings ter syde te stel; veldtogte teen plaasmoorde word wyd ondersteun, asook groen strikke word gedra en is op Facebook vertoon.

5. EKONOMIE / ECONOMY

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

Praatjies: Finansiële bemagtiging vir vroue; verskillende soorte begrotings; opstel van testament en watter dokumente benodig word; korttermynversekering; bedrog met bankkaarte; inkomstebelasting – geen tot op R63 556, daarna bereken teen skaal van 18% tot 45% - 1 September jaarliks by SAID; hoe om

SASSA-pensioene te bestuur; finansiële bestuurskursus vir lede wat onder beheer van *Cash Loans* verval het; hoe om *e-filing* te gebruik.

1.2 Verbruikersake / Consumer interests

Praatjies: Oordeelkundige aankoop van kruidentersware - kyk vir uitverkopings; gebruik materiaal sakke i.p.v. plastiek;; AARTO-wet; wat om te doen na motorongeluk; hoe om pakkies in SA suksesvol te versend; nuwe produkte na vergadering gebring en inligting daarvoor uitgeruil; lede begin om aanlyn of telefonies te koop; uiteensetting van strepieskodes (om agter te kom waar produkte vervaardig word).

1.3 Entrepreneurskap / Entrepreneurship

Aktiwiteite: Lede is vindingryk en aktiewe entrepreneurs tydens uitmergelende droogte en Covid-19.

Praatjie: Entrepreneurskap in moeilike tye.

6. VERANTWOORDELIKE BURGERSKAP / RESPONSIBLE CITIZENSHIP

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

Praatjies: Ontstellende inligting en statistieke oor kinderontvoering; reëls oor verkeersirkels; bankbedrog; veiligheid by OTM's; beveilig jousef teen gevare tydens beurtkrag.

Aktiwiteite: Betrokkenheid by buurtwag; selfverdedigingstegnieke; WhatsApp-veiligheidsgroepe.

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

Praatjies: Webinaars oor toerisme in streke.

Aktiwiteite: Besoek feeste en bedrywighede in omgewing; help Toerismeburo met strandskoonmaakaksies en verfraaiing van dorpe.

6. 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 skenkings aan verdienstelike organisasies.

Ander skenkings: Plaaslike markte; kospakkies aan behoeftiges; sokkombuise; Hospice; SAPD; aan kliniek vir TB-pasiënte; melkterte aan biblioteek, polisie, munisipaliteit, poskantoor, en spreekkamers uitgedeel; skenk

5-in-1 dwelmtotse aan skool vir drank- en dwelmprojek; Kaartjies met lekkers aan die plaaslike skole se matriekleeders; Bokse vir Boervroue.

Skenkings aan: Boeke aan biblioteke, hospitale en ouetehuse; maskers aan munisipaliteite, hospitale en behoeftiges: tehuse, hospitale, skole, plaaslike vrouenaaldwerkgroep, minderbevoorregtes, behoeftiges, Hospicepasiënte, versorgingsoord, droogtefonds, gestremdes, Alzheimerpasiënte, gemeenskapslede, mini-biblioteek, Lions, Helpende Hand, leerders se Wiskundeprogram, leerders vir kunsklasse, AACL, traumasentrum, polisie, BADISA, Hekkieprojek, Helpende Hand, *Period Poverty*, *Lighthouse to Lighthouse*, dienssentrus, kerkaffiliasies, sokkombuise, noodspense en Covid-19 gedrewe projekte.

Alhoewel die vergaderings opgeskort was tydens die inperking kom ek definitief agter dat die lede meer moeite gedoen het om kontak te behou. Kuruman se voorsitter het letterlik na elke lid se huis gery en 'n liefdespakkie met lekkernye afgelewer. Baie lede het nou eers besef hoe 'n waardevolle en onmisbare deel VLV van hulle lewe is, en veral ouer lede het die saamwees en kuier van die vergaderings geweldig gemis. Ons het geleer om sonder baie dinge klaar te kom, maar weet dat ons mekaar meer nodig het as wegneemetes.

Liza Burger Sirkel Kalahari

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 / CWA CONVENOR'S REPORT 2020

***Wanneer donker wolke oor 'n land saampak, sorg
wyse mense dat hul harte met vrede gevul bly.
Horatius***

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

1.1 Funksionering, pligte, prosedure, tema / Functioning, duties, procedures, theme

Jaarprogramme verskaf alle relevante inligting. Virtuele aanbiedings. Sirkeldae en Sirkelkonferensies. Takalbums. Kentekens, vlae, baniere, kentekens, VLV-lied en briefhoofde.

1.2 Reklame en ledewerwing/ Promotion & recruitment

Verblydend dat heelwat nuwe lede selfs in Covid-jaar aangesluit het. Facebook, koerantberigte, foto's. Kerkalmanak vir vergaderingdatums. Plakkate by biblioteke. Deelname aan spesiale dae soos boeredae en kerk se vrouediens.

1.3 Skakeling met WBPV / Links with ACWW

Inligting oor die doelwitte, fokus en befondsing van die WBPV. Video na WBPV gestuur om die aanslag van geweld teen vroue te beklemtoon. Kwêla-onderhoud met Magdie de Kock, WBPV-president, gevolg. Snoekie Erasmus dien op Projekkomitee en word na kongres in New York genooi. Snoekie Erasmus en Anja van Eeden se blokkieskombers sal in 2022 in Maleisië opgeveil word. Vriendskapskerse word tydens virtuele vergaderings aangesteek. Internasionale gebed ter afsluiting van vergaderings.

1.4 Vriendskapsmunte / Coins for friendship

Oorsprong en aanwending van fondse word uitgelig. R3 591.00 ingesamel.

2. GEESTESWEERBAARHEID / MENTAL PREPAREDNESS

2.1 Geloof, kennis, keuses en krisis / Faith, knowledge, options and crises

Open met Skriflesing en gebed. Lede ondersteun mekaar tydens lief en leed. Met Vrouemaand word verrassingspakkies vir inwoners van dienssentrum gegee. Artikels geskryf: *Kry weer so 'n huppel in jou stap.*

Elke mens is verantwoordelik vir haar eie geluk. Video: Sukkel jy met angs tydens die inperkingstyd? Aktiwiteite aangebied - *Mind Move*. Sakbybels aan skole uitgedeel. Inligting oor Covid-19-infeksies, herstel- en sterftegetalle word gegee. Kerkdienste deur YouTube. Traumatoloog gee advies. Mnr. SA 2019 deel sy lewensgeskiedenis en hoe hy tot bekering gekom het. Musiek is medisyne vir die brein en het stimulerende invloed op mense.

2.2 Selfbeeld en leierskap / Self-image and leadership

Aktiwiteite: Deel talente, takkompetisies, demonstrasies, VLV-vrou van die jaar, foto-collage, WhatsApp, Facebook en virtuele vergaderings.

Aanbiedinge: YouTube: Wees jou unieke self.

Praatjie: Dr. Pieter van Jaarsveld oor: Belê in jouself.

2.3 Leierskapsontwikkeling / Leadership development

Gebruik lede vir demonstrasies. Moedig lede aan om as afgevaardigdes of dagbesoekers Konferensie en Kongres by te woon. Doen moeite om nuwe saamroepers te bemagtig. Dien op besture in die gemeenskap. Lid slaag beoordelaarskursus.

2.4 Menseverhoudings / Human relations

Kommunikasie is die sleutel tot goeie menseverhoudinge. Franse kusse verander in elmoogdrukkes .

Uitreike: Bure, siekes, bejaardes, ouetehuse.

Bydraes: Helpende Hand, Pienk bome, ACVV, Kansa.

Geskenke: Moedersdag, melktertdag, geheime vriendinne, vriendskapskoek.

Funksies: Damesoggend met huiswerkers, verjaarsdagete

3. KOESTER GESINSLEWE / CHERISH FAMILY LIFE

3.1 Gesinstrukture / Family structures

Aanpassings Covid-19: Meer gesinstyd, tuisonderrig, huiskantore, aanlynstudies.

Skryfstukke: Covid-19-ervaring, uitdagings met Covid-19, staaltjies van kleinkinders, vrouwees 2020.

Praatjie: Anne Cawood – verskuif grense, ouers oor werklose volwasse kinders.

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

Inligting oor menseroof, mensehandel, ontvoerders, nuwe produkte, *Door of Hope* – vir weggooibabas.

Stimulasie: Kinderaktiwiteite, Arbeidsterapeut, speletjies.

4. KINDER EN JEUGOPVOEDING / CHILD AND YOUTH EDUCATION

4.1 Onderwystelsels / Education systems

Aanpassings: Covid-19-reinigers, maskers, afwisselende skoolbywoning, aanlyntake, toetse, bekommernis en vrese.

Besprekings: Boelies op skool en tuis.

Taal: Moedertaalmaand, teater, radio, voorlesings.

Aktiwiteite: Boeke herstel en aan skole geskenk. Tswana en Engelse boeke, boekpryse vir prestasies, breiklasse.

Herwinning: Potloodblikkies, doppies vir kleurherkenning, speelgoed, leë houers

4.2 Beroepskeuses / Career choices

SAPD, hondeopleiding, argivaris, opvoedkundige sielkundige se aanlegtoetse.

4.3 Naskoolse opleiding / Tertiary training

Ekstra klasse, ambagte, kinders met spesiale behoeftes se vaardighede moet reeds van kleins af ontwikkel word. US stel nuwe skool vir Datawetenskap en Rekenaarkunde bekend.

4.4 Betrokkenheid by Jeug (Skole, kampe, toere, ens) / Involvement with the youth (Schools, camps, tours, ect.)

Selfoonetiket, kuberveiligheid en veiligheid in straat, in hulle eie huis asook tussen vriende en familie.

Voorlesings: aanleer van gedigte. Leerders tree by takke op. Hulpprogram vir dwelmmisbruik .

Matrieks: kaartjies met goeie wense, eksamenlokaal word versier, bemagtigingsoggend.

5. SENIOR BURGERS / SENIOR CITIZENS

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

Praatjie: boedels

5.2 Inskakeling by gemeenskapsaktiwiteite / *Interaction with community activities*

Bederfies by voordeur, vergaderings by tehuise, voorlesing: kinderhelde in die Boereoorlog, deurry-basaar. Denkbeeldige treinrit, sing FAK-liedjies by elke stop. Pioniersklub wat soortgelyk is aan VLV, maar mans woon ook by.

5.3 Belangstelling en versorging / *Interest and care*

Aktiwiteite: konserte, veiligheidswenke, werksprogram, stomstreke.

Kontakte: Goue hande, boere verskaf produkte

6.KULTUUR / CULTURE

6.1 Bevordering van eie kultuur / *Promotion of own culture*

Geskiedenis: Nasionale Vrouedag, halfeeufees, Taalmonument, FAK-gedenkteken, Colesberg-distrik, Onderwys van Wittedrift, Afriforum, Tintelong, Boereoorlog.

Aktiwiteite: Troualbums van lede, taalvasvra, idiome, taalflaters, mandalas inkleur, uitstalling van antieke artikels, aanleer van lekkersing VLVK-lied

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

Inligting: Verskillende kulture, Britse Setlaars, Rol van Joodse vrou in gesin en hul Kersfeesvieringe.

Lande: Rusland, Nigerië, Nederland, Frankryk, Spanje, Portugal, Pole

Aktiwiteite: Internasionale dae, vreemde kossoorte, praatjie oor die Oos-Kaap

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

Aktiwiteite: Boustyle van S.A., museums, Jubileumhuis, ou begraafplase, skoner Kuruman
Uitstallings: Delft, dooprokke, oudhede

Sprekers: Veteraantrekkers deur Apie Richter

Argivaris: Marie Ehlers

7. FONDSE, SKENKINGS, PRYSE (bv. vir behoeftige leerders, skenkings aan tehuise, pryse vir skolastiese prestasie, studielenings, studiebeurse, ens.) *FUNDS, DONATIONS, PRIZES (e.g. for needy learners, donations to old age homes, prizes for scholastic achievements, study loans/ brusaries, ect.)*

Skole en kerke: Verskeie boeke en boekpryse o.a. VLVK-Kookboek, sopkombuis, blikkieskos, groente en vrugte, kontant, gordyne, toiletware, herbruikbare sanitêre doekies, kampgeld, musiekinstrument aan dagsentrum. *Ecobricks* vir bou van bankies, *Santa shoe box*,

Ouetehuse: Handvlytvoorrade, vroetelkombersies, wol en gare, brei- en hekelnaalde, leesstof, bedsokkies en kombersies.

Ander: Helpende Hand, Houers vol Hoop, Boks vir 'n Boervrou, DBV, Kansa, Bokradio, Solidariteit, *Camfi-poppies*, *Withluf*, *Smile Foundation*, *Smart Start*, *Fast Facts*, mussies en kombersies vir premature babas, etes vir personeel by padblokkades, straatprojek, betaal vir lid se oogoperasie, VLVK-85 jaar gedenkblikkies en verskaf maskers.

VLVK-Opvoeding en Kultuursaamroeper

Annalene van Niekerk

Posbus 299

Jeffreysbaai

6330

084 485 8579

E-pos: annalene@igen.co.za



”

**SHE BELIEVED
SHE COULD,
SO SHE DID.**

— *Unknown* —