



JAARGANG 69 / VOLUME 4  
OKTOBER / OCTOBER 2021



**HUIS  
& HAARD**

---

**HEARTH  
& HOME**

**“LIFE IS LIKE RIDING A  
BICYCLE. TO KEEP YOUR  
BALANCE, YOU MUST KEEP  
MOVING.”**

**ALBERT EINSTEIN**



**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**

Estelle du Plessis  
Horizonstr. 5  
Langebaan 7357  
Tel. 022 772 1816  
Sel: 083 950 4803  
estelledp52@gmail.com

**WEBWERF/WEBSITE**

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

**WEBMEESTER/  
WEBMASTER**

Marlene Erasmus  
Epos:  
[vlvwebwerf@gmail.com](mailto: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](mailto:erika.prieska@gmail.com)

**H&H-KOÖRDINEERDER/  
COORDINATOR**

Sandra Nolte  
Posbus 560  
Hartenbos 6520  
Sel: 082 926 4329  
[wildra2@gmail.com](mailto:wildra2@gmail.com)

**UITLEG/LAYOUT**

GertJGagiano

# **VLVK-TEMA / CWAA THEME LEEF VOLHOUBAAR / LIVE SUSTAINABLE**

# **VLVK-PROJEK / CWAA PROJECT BEWAAR ONSERFENIS / SAVE OUR HERITAGE**



Besoek die webwerf vir /  
Visit the web site for:

- VLVK-jaarverslae /Reports
- 2021 Virtuele kongres
- Kongresnotule
- 2022 ses VLVK-saamroeperswenke
- 2022 Kunste en Handvlytwenke en Leefstylwenke
- 2022 Konferensiedatums



# UIT DIE PEN VAN DIE TWAAFDE VLVK-PRESIDENT



## MOTIVERING OM 'N LEIER TE WEES

Septembermaand is verkiesingsmaand in ons vereniging. Lede skram dikwels weg daarvan om in 'n leierskapsposisie gekies te word. Is dit dalk omdat jy bang is jy misluk? Voel jy jy is nie bekwaam genoeg nie?

Hierdie is 'n uitdaging vir elke lid in ons vereniging: Hoe kan ek 'n bydrae lewer tot 'n nalatenskap vir ons nageslag? Dit is nou meer as ooit nodig dat ons as vroue op praktiese vlak betrokke raak by opheffingswerk in ons gemeenskap, wat meer is as die blote uitdeel van kospakkies of die beman van 'n sopkombuis. Ons as vroue moet die leiding neem, vorentoe beweeg met vasberadenheid om leiers te maak wat nie verward, troosteloos en weerloos optree nie.

- Wat is leierskap? 'n Eenvoudige definisie van leierskap is die kuns is om 'n groep mense te motiveer om sodoende 'n gemeenskaplike doel te bereik.
- Wie is 'n leier? 'n Persoon wat die onderskeidning het om die vertroue van die groep te verwerf en die beste in haar ondergeskiktes na vore bring.

*True leaders don't create followers, they create more leaders!*

- Watter hoedanighede soek ons by 'n leier? 'n Ware leier is gebore en nie gemaak nie, maar dit is tóg so dat die gewillige persoon sekere eienskappe met nougesetheid kan ontwikkel sodat sy met baie goeie resultate 'n groep kan lei. Baie gebore leiers sien nie

kans om hul kragte en tyd aan diens van hul medemens te wy nie. Gewillige harte, gewillige hande en gewillige voete duい op natuurlike bekwaamheid. Die verskil tussen ingebore en aangeleerde leiers lê dikwels in die doelgerigtheid waarmee 'n saak aangepak word.

- Wat is die noodsaaklike eienskappe van 'n leier?

### 'n Leier moet passie hê.

Sy moet 'n doel en strewe vir haar vereniging hê. Praktiese dade soos diensbetoning, lojaliteit en werkywer moet bewys word. Sy moet strewe om 'n verskil te maak en haar rol met energie vervul.

### 'n Leier moet noue kontak met lede beoefen.

Sy moet haar vereenselwig met die gedagtwêrld, gevoelens en belang van die lede. Sy moet geloof in hulle behou ten spyte van teleurstellings en mislukkings.

### 'n Leier moet 'n gawe hê van selfopoffering en dapperheid.

'n Leier wat bereid is tot selfverloëning en opoffering sal tekens toon van groei en vooruitgang. Sy sal soms ongewilde besluite moet neem. Sy sal eerlik wees in haar optrede. Billikheid sal altyd seëvier.

### 'n Leier moet die gawe hê om mense te verstaan en te hanteer.

Die sukses van 'n vereniging hang grootliks hiervan af. Dit is 'n fyn kuns!

Hierdie vermoë sluit in:

- **Takt:** ‘n fyn gevoel, vinnige begrip van ‘n ander se gevoel.
- **Goeie geheue:** neem kennis van lede se belang.
- **Suksesvolle werkindeling:** pas mense op die regte plek in.
- **Mensekennis:** die kuns om mense te verstaan en gelukkig te maak.

#### **‘n Leier moet die gawe hê om te organiseer.**

Swak organisasie laat ywer en toewyding verdwyn. ‘n Leier moet presies weet wat sy beplan en hoe sy die plan wil uitvoer. *First plan your work, then work you plan or if you fail to plan, you plan to fail!*

#### **‘n Leier moet die gawe van deursettingsvermoë hê.**

‘n Leier moet kan “aanhou en aanhou”. Sy moet bereid wees om teenslae en mislukkings as uitdagings te beskou. Probleme moet geleenthede word. Kritiek moet ‘n aansporing wees.

Bykomende eienskappe wat voordelig is:

- Humorsin.

- Ontspanne persoonlikheid.
- Talente.
- ‘n Strewe om jou eie tekortkominge te erken en uit te skakel.

Leierskap vereis dat jy nederig en diensbaar sal wees, iemand wat leiding en antwoorde by God soek. Daar mag tye wees dat dit donker is en jy wysheid nodig het, dan moet jy stil word by God, wat lig sal bring en duidelike antwoorde sal gee.

VLV bied aan elke lid die geleentheid om ‘n leier te wees. Moenie terugdeins nie, hê geloof en vertroue in jouself. As jy die geleentheid aangryp sal dit baie verrassings inhoud en jou lewe verryk. Stel jouself beskikbaar om as leier gekies te word. Jy sal nooit spyt wees nie, want jy sal eendag terugkyk en dankbaar wees vir dié leerskool. Sprei jou vlerke, jy het nie ‘n idee hoe hoog jy kan vlieg nie!

*Estelle du Plessis*

VLVK-PRESIDENT

# VIRTUELE KONGRESFOTOBEELD



Die bestuur wat die virtuele kongres gelei het: Hannelie Low (Sirkelpresident Middelland),  
Marianna Jordan (VLVK- sekretaris), Karien van Schalkwyk (VLVK-president),  
Estelle du Plessis (VLVK- visepresident) en Rina Kotzé (VLVK-finanslid)

# VIRTUELE KONGRESFOTOBEELD



VLVK groet Karien van Schalkwyk na sewe jaar as VLVK-president.

Die nuwe VLVK-leiers:  
Hannelie Low (VLVK-  
visepresident) en  
Estelle du Plessis  
(VLVK-president)



# VIRTUELE KONGRESFOTOBEELD

Karien van Schalkwyk bedank **Ronella Rademeyer** vir die volgende:

“Vir VLV-lidmaatskap vanaf 1985 en vanaf 1975 betrokke op die VLVK-bestuur, Sirkelpresident, President, Erepresident, kurator, moderator en paneelbeoordelaar.

Baie dankie vir al die positiewe bydraes en insette, opofferings, jare, maande, dae en ure gewy aan VLV.

Mag u die ruskans geniet en mag die herinneringe aan u dienstermy en VLV soet en aangenaam wees! U is deel van die VLV-gesin en ons sal u vir seker mis – mag u toekoms geseënd, gesond en gelukkig wees!”



*Ronella Rademeyer en Linzetta Smit  
(nuutverkose kurator, moderator  
en paneelbeoordelaar)*

*Johlene Muller (paneelbeoordelaar),  
Ronella Rademeyer, Theresa  
Troskie (paneelbeoordelaar)  
en afwesig: Erika Linde  
(paneelbeoordelaar)*



# VLVK-KONGRES WENNERS

## KUNSTE EN HANDVLYT



**BEELDENDE KUNSTE:**  
**Masker van papiermâché**  
**Sandra Badenhorst, Gansbaai,**  
**Sirkel Overberg**



**HANDVLYT:**  
**Tafeldoek versier met selfgemaakte stempelblok**  
**Maryke Louw, Williston, Sirkel Suid-Karoo**  
**Mees uitstaande artikel**



**FOTOGRAFIE: Weerkaatsing - Julita Weyers, Hankey, Sirkel Suid-Ooskus**

# VLVK-KONGRES WENNERS

## KUNSTE EN HANDVLYT

WOORDKUNS: Dialoog tussen oupa/ouma en klein kind "As ek weer kon"  
**Letty-Ann Möller, Bredasdorp, Sirkel Overberg**

### AS EK WEER KON

OUMA: (*Goedig*) Kom. Ons gaan vang 'n hoender!

KLEINKIND: (*Verbaas*) Hoekom, Ouma?

OUMA: (*Doodluiters*) Ouma wil Sondag hoender in die oond braai.

KLEINKIND: (*Verbaas*) Maar Ouma?

OUMA: (*Geïrriteerd*) Ja, wát?

KLEINKIND: (*Angstig*) Hy gaan mos brand!

OUMA: (*Ergerlik*) Hy gaan niks voel nie, man.

KLEINKIND: (*Angstig*) Ouma, maar die oond is mos warm!

OUMA: (*Doodluiters*) Natuurlik sal die oond warm wees. ... ten minste 180 grade, maar die hoender sal niks voel nie. Om die waarheid te sê, die hoender gaan nie eens bewus wees van die feit dat hy gebraai word nie.

KLEINKIND: (*Verbaas*) Hoekom, Ouma?

OUMA: (*Ongeërg*) Want die hoender sal dood wees. Ons gaan hom nou slag. Dis nou te sê as ons hom net eers in die hande kan kry.

KLEINKIND: (*Verward*) Slag, Ouma?

OUMA: (*Ongeërg*) Ja. Jy gaan my help om hom in daardie tregterkontrepsie vas te druk.... koponderstebo.

KLEINKIND: (*Angstig*) En dan, Ouma?

OUMA: (*Goedig*) Dan help jy my sy pote vashou sodat hy kan stil lê sodat ek hom kan slag.

KLEINKIND: (*Verward*) Slag?

OUMA: (*Doodluiters*) Ja.

KLEINKIND: (*Nuuskierig*) Hoe, Ouma?

OUMA: (*Met intensie*) Ek sny hom met my skerpste mes keelaf.

KLEINKIND: (*Intens. Angstig*) Nee! Ouma kan nie!

OUMA: (*Ergerlik*) Maar natuurlik kan ek. Hoe anders gaan ons hom slag vir die pot? Ek gaan hom beslis nie met Oupa se haelgeweer skiet nie!

KLEINKIND: (*Teleurgesteld*) Maar Ouma het dan gesé ons gaan hom braai in die óond.

OUMA: (*Doodluiters*) Hoe dit ookal sy. Ouma soek 'n braaihoender.

KLEINKIND: (*Simpatiek*) Siestog, die árme hoender.

OUMA: (*Vasbeslote*) Kiep! Kiep! Kiep! So-ja, hé jou, jou hoender! Kom, kind. Staan jy hier op die stoeltjie. Kom. Hou nou sy twee pote vas.

KLEINKIND: (*Angstig*) As Oupa tog net hier was.

OUMA: (*Inspirerend*) Ja, my ding, as Oupa tog net nog gelewe het. Maar nou is Oupa nie meer hier nie en dis net ons tweetjies. Hoe lyk dit? Sal ons dapper wees en hierdie hoender slag soos Oupa dit al die jare geslag het? Hy sou baie trots gewees het op ons twee, weet jy?

KLEINKIND: (*Onseker*) Ons kan seker maar probeer, Ouma.

OUMA: (*Entoesiasties*) Ja, my kind, Ons moet probeer. Die moeilikste is darem nou agter die rug.

KLEINKIND: (*Verbaas*) Hoe dan so, Ouma?

OUMA: (*Vasberade*) Kyk, Ouma is die skrikkerigste vir die vang van die hoender. Dis wat Ouma bedoel met die moeilikste wat agter die rug is. Kyk net hier, die hoender is reeds in die tregter! Ons het dit klaar reggekry om hom te vang.

KLEINKIND: (*Benoud*) Kan Ouma hom asseblieftog nog 'n bietjie vashou?

OUMA: (*Vasberade*) Ek kan, ja. Maar wat is fout? Jy het mos 'n paar sterk hande en dan is jy boonop lekker rats ook.

KLEINKIND: (*Trots*) Ja, Ouma. My hande is sterk en slim en rats!

OUMA: (*Ingenome*) So moet my klong mos praat! Kom, kom vat jy nou hierdie lewendige hoender vas. Hy kriewel darem nou eenmaal te erg hier tussen my twee hande.

KLEINKIND: (*Benoud*) Ek kan, Ouma, maar Ouma moet my asseblieftog stadig wys hoe ek dit moet doen.

OUMA: (*Vasberade*) Ek kan, ja. Kyk nou mooi hoe Ouma die hoenderpote vashou. Kan jy sien?

KLEINKIND: (*Onseker*) Wat bedoel Ouma?

OUMA: (*Gerusstellend*) Ouma sal jou eers mooi wys wat om te doen voordat Ouma jou alleen los om te sukkel.

KLEINKIND: (*Verlig*) Dankie, Ouma, maar Ouma moenie té vinnig los nie!

OUMA: (*Gerusstellend*) Nie maklik nie! Bring solank jou regterhand nader. Dis mos jou sterkste hand.

KLEINKIND: (*Gedienstig*) So, Ouma?

OUMA: (*Gerusstellend*) Ja, nét so. Sien jy nou? Ouma gaan nou een hand los. Is jy gereed?

KLEINKIND: (*Gedienstig*) Ek sien nou hoe, Ouma. So?

OUMA: (*Paaiend*) Ja, nét so. Ouma los nou...so-ja, jy het die poot in 'n ferm greep vas.

KLEINKIND: (*Trots*) Jip, Ouma. Wanneer los Ouma die ander hand?

OUMA: (*Rustig*) Nou. Hou nou sterk vas met albei jou hande. Ouma kry net gou die byl.

KLEINKIND: (*Angstig*) Maak gou, Ouma! Netnou ruk hy los!

OUMA: (*Dringend*) Daarsy! Hier het ek die byl. Hou jy nog styf vas?

KLEINKIND: (*Angstiger*) Maak gou, Ouma!

OUMA: (*Ferm*) Stil nou!

KLEINKIND: (*In afgryse*) Ouma!

OUMA: (*Ergerlik*) Dis net bloed. Die hoender kan jou niks maak nie. Kyk. Daar lê die kop.

KLEINKIND: (*In afgryse*) Nee, sies! Ouma!

OUMA: (*Ergerlik*) Maar my kind, wat het jy gedink?

KLEINKIND: (*Beskuldigend*) Ek het geweet die kop sal afval, Ouma, maar Ouma het niks gesê van bloed nie.

OUMA: (*Glimlaggend*) Wel, my kind, nou weet jy. En wat meer is, ons het dit reggekry. Nét ons twee.

KLEINKIND: (*Verontwaardig*) As ek weer kon sou ek nónóit braaihoender geëet het nie!

## TAK MET MEESTE PUNTE: Williston, Sirkel Suid-Karoo

## SIRKEL MET DIE MEESTE PUNTE IN KUNSTE EN HANDVLYT: Sirkel Overberg

# VLVK-KONGRES WENNERS

## LEEFSTYL



**BORDUURWERK:**  
*Erna Visser, Bredasdorp, Sirkel Overberg*  
*Mees uitstaande artikel*



**MASJIENWERK:**  
*Erna Visser, Bredasdorp, Sirkel Overberg*



**HEKELWERK:**  
*Rouxleen Moran, Langebaan, Sirkel Weskus*



**BREIWERK:**  
*Amelie Erasmus, Kuruman, Sirkel Kalahari*

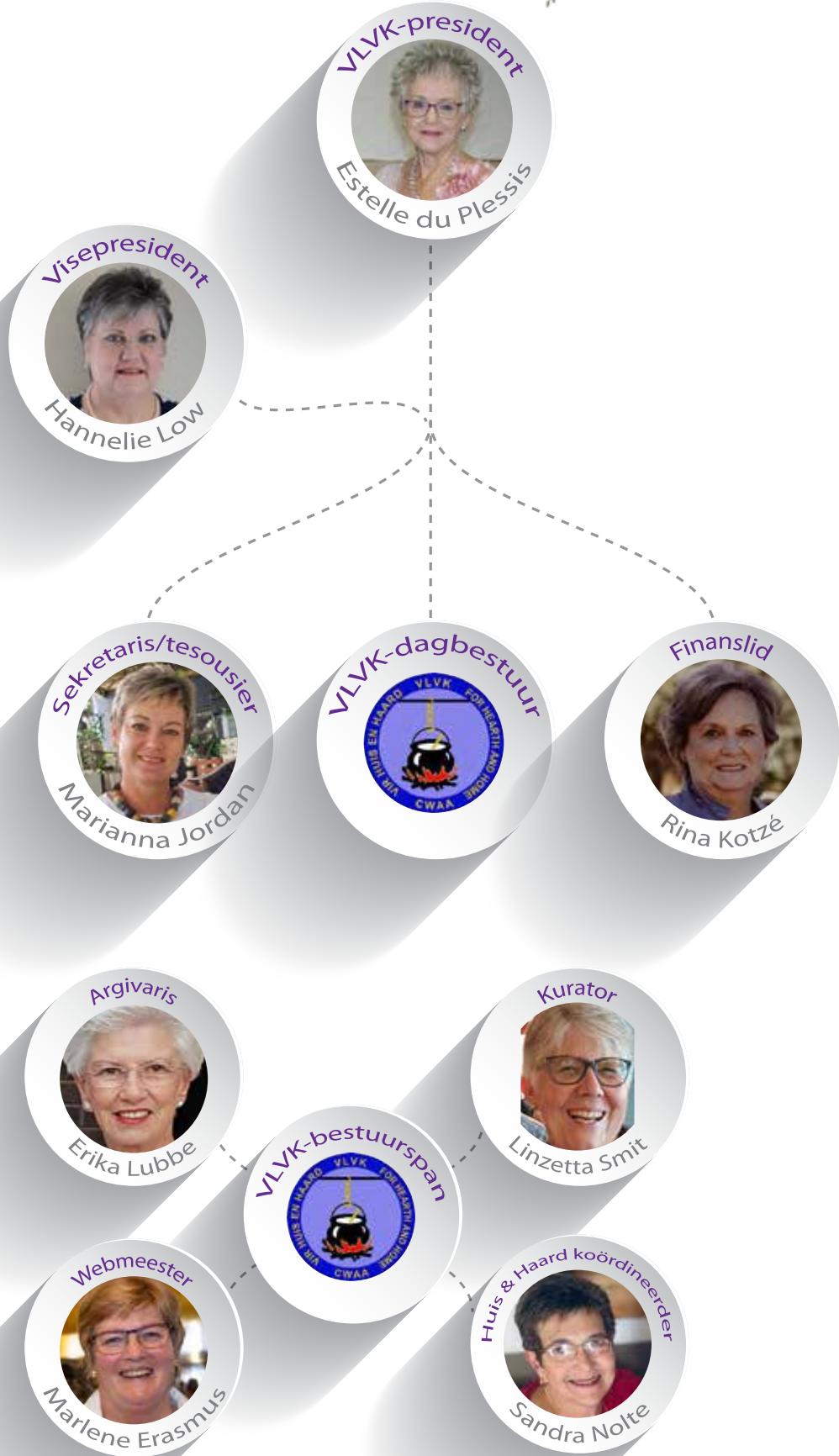


**WEEFWERK:**  
*Maryke Louw, Williston, Sirkel Suid-Karoo*

**TAK MET DIE MEESTE PUNTE:**  
*Bredasdorp, Sirkel Overberg*

**SIRKEL MET DIE MEESTE PUNTE:**  
*Sirkel Tygerberg*

# VLVK-Strukture



# VLVK-Saamroepers



# Sirkelpresidente

	<b>Cradock</b> Isabel Wilken		<b>Noord-Karoo</b> Reneé Swanepoel		<b>Suid-Ooskus</b> Annalene van Niekerk
	<b>Griekwaland-Wes</b> Machel van Niekerk		<b>Noordoos-Kaap</b> Irma Davel		<b>Suidwestelike Distrikte</b> Johlene Muller
	<b>Kalahari</b> Corlie van Zyl		<b>Noordwes-Kaap</b> Wilna Nel		<b>Tygerberg</b> René Nel
	<b>Kimberley en Distrik</b> Kittie Potgieter		<b>Overberg</b> Rienie Lüdick		<b>Weskus</b> Estelle du Plessis
	<b>Middelland</b> Hannelie Low		<b>Paarl</b> Marinda Rall		<b>Worcester</b> Sunette de Villiers
	<b>Namakwaland</b> Joretha de Waal		<b>Suid-Karoo</b> Cecilia Louw		

# SIRKEL GRIEKWALAND-WES



## IN MEMORIAM

Mariëtha Calitz

06.04.1943 – 05.07.2021

Postmasburg



# SIRKEL KALAHARI



Eurika Byleveld en Cathy Wentzel

Cathy Wentzel demonstreer 'n maklike mosselsop wat in die mikrogolf gemaak word.

Sy deel haar geheime t.o.v. die mikrogolf: verhit beet 8-10 minute by 75% krag, verhit aartappels 15 minute by 75%, verhit 250 ml rys en 500 ml water 15 minute by 75% en laat 10 minute rus.

### Mosselsop

1 pakkie wituiesoppoeier

1 blikkie gerookte mossels, gedreineer

500 ml melk

250 ml room/water



Meng al die bestanddele en verhit 8-10 minute in die mikrogolf.

**Vryburg** besluit om drie vroue in die gemeenskap, wat tans met kanker gediagnoseer is, te bemoedig. Die lede het ruim bygedra en elke dame is met 'n omgeepakkie bederf.

Beriggewer: Carien van Niekerk

Beriggewer: Nellie Viljoen

## SIRKEL KALAHARI



Esta Twigge lig **Vryburg** in oor die vroue se rol gedurende die Anglo-Boereoorlog. Nonnie de la Rey het saam met haar man, genl. Koos de la Rey en die boeremagte rondgeswerf. Na die oorlog het sy 'n leidende rol gespeel in die stigting van SAVF, die oprigting van 'n monument ter ere van vroue en kinders wat in die Klerksdorp-konsentrasiekamp gesterf het en organiseer 'n opmars na die Uniegebou om Jopie Fourie se lewe te begenadig.

Met die uitbreek van die oorlog begin Emily Hobhouse in die lot van vroue en kinders belangstel. Sy het na Suid-Afrika gereis om toestande te ondersoek. Weens die Krygwet en sensuur het sy net gehoor van die

beleid van verskroeide aarde, maar nie kennis gedra van die konsentrasiekampe nie. Nadat sy op 27 Desember 1900 in Suid-



Afrika land, het sy gou uitgevind dat alles nie pluis is nie en na ernstige teenkanting, selfs te

midde van dreigemente van deportasie en gevangeneming, is sy toegelaat om die feite aan die lig te bring. Die misbruiken het 'n opskudding in Engeland veroorsaak. Met die aanstelling van 'n Vrouekomitee in Engeland wat deur invloedryke kringe gesteun is, het die geweldige dodeltal onder vroue en kinders in die kampe aansienlik gedaal. Na die oorlog het sy met 'n weefskool vir Boeredogters op Philippolis begin, wat daarna uitgebrei het tot 26 regoor die Vrystaat en Transvaal. Sy is in 1926 oorlede en haar nis is aan die voet van die Vrouemonument in Bloemfontein geplaas. Die grootste eer wat die Afrikanervolk aan haar kon bewys.



Marthie Grobler gee wenke aan **Vryburg** hoe om bekostigbare Kersversierings te maak, bv. kranse van druiwelote, dennebolle op houtskywe, liggies in 'n bottel, kersies in 'n bak met water, 'n miniatuurboompie met toegedraaide geskenkies, verf 'n bottel met *modge podge* en bestrooi met Engelse sout.

*Beriggewer: Nellie Viljoen*



### IN MEMORIAM

Irene van der Vyver

17.07.1919 – 24.08.2021

**Vryburg, Sirkel Kalahari**



# SIRKEL MIDDELLAND



**Graaff-Reinet** se lede ontvang hul kentekens.  
Agter:  
Riana Jonker (10 jaar),  
Ria Krause (25 jaar) en  
Maxie van Aswegen (5 jaar)  
Voor:  
Mariëtte Slabbert (30 jaar) en  
Hanfi Neuhoff (20 jaar)



Ria Krause demonstreer hoe om 'n droomvanger d.m.v. macramétegniek, krale en vere as versierings te gebruik.

Beriggewer: Hanfi Neuhoff



**Steytlerville** besoek Welda Lategan se droogtetuin op die plaas. Sy vertel met die voortslepende droogte het sy 'n droogtetuin met verskillende vetplante geskep. Suid-Afrika het omtrent die helfte van die wêreld se vetplant spesies. Vetplante is nie net waterbesparingsplante nie, maar die vorms en kleure maak die plante uniek. Die plante kan lyk soos worsies, rosies en selfs seewier, asook die oorspronklike name, bv. skilpadkos, skilpadvoetjies, donkieoor, lamsoortjies, shrek-ore, ens. Stylvolle beddings kan met vetplante geskep word.

Beriggewer: Zandra Hampston

# SIRKEL NAMAKWALAND

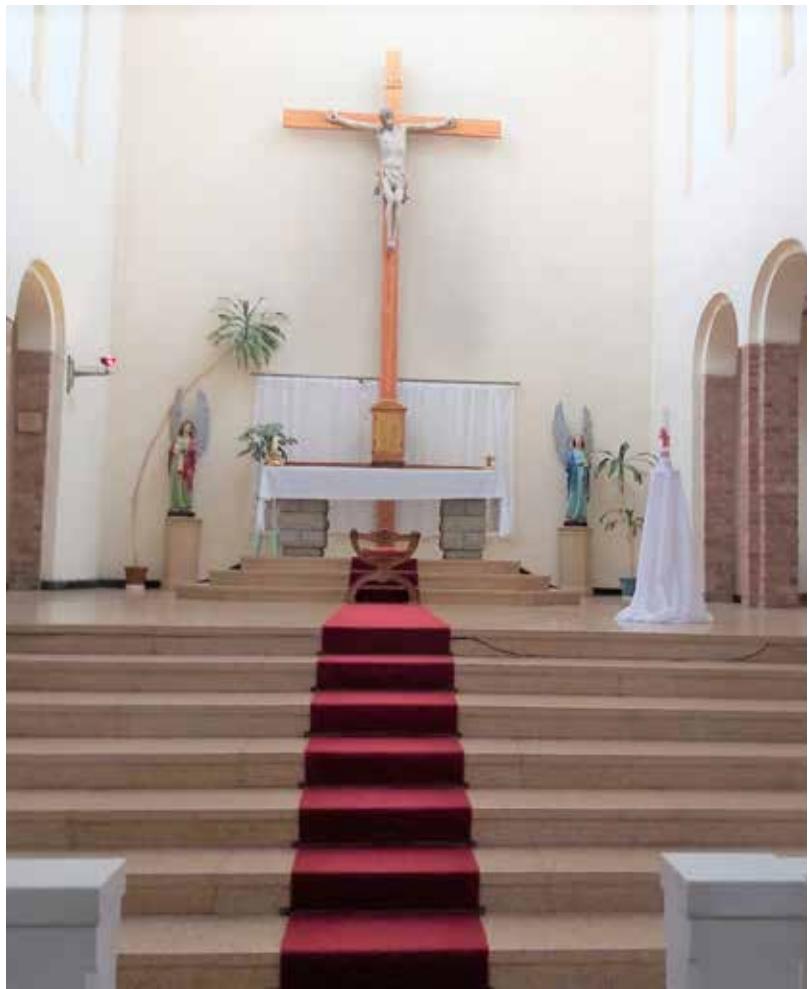


Die NG Moederkerk is deur Louw en Louw Argitekte van die Paarl ontwerp en deur Jot en Karel Engelbrecht gebou. In Kerkstraat is Ons Kontrei, begin deur Valter Blaugsted, 'n Deense immigrant. Die strate en plase is na Switserse stede vernoem. Die grond het aan die Oettle's, wie se oupagrootjie 'n immigrant was, behoort. Sy seun was 'n landdros wat hom na sy aftrede hier gevestig het.

Vergenoeg, die eertydse energieke Katolieke sendingstasie word besigtig. 'n Non vertel dat sy haar vroeëre nering hervat en 'n nuwe kleuterskool op Vergenoeg begin het, omdat daar nie genoeg voorskoolse geriewe in Vredendal-Noord is nie.

Die groep het met die kanaalpad tot by Hospitaalstraat deur die Eurekawoongebied, vroeër bekend as die Witblok, gery. Hul het verby die ou kragtstasie, Waterwese (nou LORWGV), die Sishenbrug, Lutzville, Holrivier en Vredendal-Noord gery.

Beriggewer: Sophie Malan



# SIRKEL NOORD-KAROO



'n Groepie lede het in **Murraysburg** se kerkhof gaan stap om meer bewus te word van die dorp se geskiedenis.

Hannelize van Heerden steek twee kersies aan: een ter viering van wyle Elsjé Krüger se verjaarsdag en een omdat sy een van die groepie lede was wat by die studierigting Opvoeding en Kultuur ingedeel was.

Eetgoed word vir hospitaalpersoneel afgelewer.

Hannelize gee wenke om die invloed van Covid-19 op mense wat angstig en afgesonder leef:

- Stel jouself aan nuwe ervarings blyt.
- Rus en kry so nuwe woema.
- Terwyl jy nou dormant is op biologiese, sielkundige, godsdienstige, fisiese en sosiale gebiede, doen bestekopname van jou lewe.

- Stel klein doelwitte.
- Moenie ander se behoeftes bo jou eie stel nie.
- Maak klein positiewe veranderinge in jou lewe elke dag.
- Wees positief en geniet die klein dingetjies in die lewe.

Hannelize vertel kortliks die geskiedenis en ontstaan van braille. 'n Fransman wat sy sig verloor het, het braille in 1824 geskep. Dwarsdeur sy lewe het hy die skrif hersien en verbeter. Elke lid ontvang 'n drukstuk met die braille-alfabet en die eerste paar getalle. Na 'n verduideliking van hoe die skrif werk, moet elke lid 'n paar braillewoorde ontsyfer en ook 'n paar woorde in braille skryf.

Beriggewer: Theresa Troskie



Michelle Swiegers en Luané McLachlan



Achter: Hannelize van Heerden.  
Voor: Christa van Heerden, Elana Grobbelaar  
en Rialene van der Merwe

Bingo speel het vir pret gesorg!



# SIRKEL NOORD-KAROO



Versameling van broodsakkie-knippies vir die rolstoelprojek:

As motivering vir hierdie verdienstelike projek, gee Renée Swanepoel, **Murraysburg** voorsitter, inligting deur aan die lede:

- Oorlede tannie Elsie Smuts was die dryfkrag vir hierdie projek in ons tak. Aanvanklik het sy 'n skoendoos hiervoor oorgetrek en hom elke vergadering getrou op die tafel kom neersit vir die knippies. Daar is individue en instansies wat Murraysburg VLV ondersteun deur die knippies bymekaar maak.
- Die Polistireenorganisasie van SA is die insamelaars van die knippies, asook plastiek opdraibottelproppe. Die verwerkers (herwinnaars) koop die knippies per kg van die organisasie en gebruik die geld vir rolstoele vir minderbevoordele gestremdes.
- Landwyd is honderde versamelpunte hiervoor.

Die projek het so uitgebrei dat dit ook in Australië en Japan gedoen word.

- Ongeveer 600 000 broodknippies = 220kg, word benodig om vir een rolstoel te betaal.
- Daar is reeds meer as 3 000 rolstoele aan minderbevoordele in RSA geskenk.

Die *Cape Vulture*-projek:

Danielle du Toit, 'n werknemer van *Karoo Vulture Safe Zone* gee met 'n blitsflitsaanbieding inligting oor wat 'n aasvoëlbewaringsgebied behels en die stappe wat gevvolg word om so 'n bewaringsgebied te vestig. Sy beklemtoon dat alles wat hulle doen slegs voorstelle aan boere is. Hulle wil graag met boere saamwerk om die beste uitkoms te verkry.

Sy bespreek die redes vir aasvoëlvrektes en hoe om dit te voorkom.

Chris Barr – *Hope to Grow*:

Groot opgewondenheid heers in Murraysburg oor



hierdie groentekweekprojek wat in wording is. Die MSDC (*Murraysburg sustainable development Council*) neem leiding hiermee. Die doel van die projek is voedselsekuriteit vir die dorp om altyd voedsel bekostigbaar te kan verskaf.

Een van die groot uitdagings is om alle afloopwater na 'n dam te kanaliseer deur die reeds bestaande kanale in die dorp. Hulle hoop om ou steenkoolgate te verbind en in een groot dam hiervoor te verander. Die MSDC beoog om die projek met 'n valkoog dop te hou en in te spring en te help waar probleme opduik. Skadunette is reeds opgerig en in Desember behoort hulle hul eerste groente te oes.

Chris meld dat hulle wonderlike samewerking kry van die Wes-Kaapse Departement van Landbou wat saam met die MSDC glo in die sukses van die *Hope to Grow*-projek.

Beriggewer: Theresa Troskie

# SIRKEL OVERBERG



Annette van Eeden (voorsitter) en Sue Bezuidenhout

Sue Bezuidenhout, 'n geakkrediteerde sielkundige, praat oor menseverhoudings by Bredasdorp. Hoe jy dink, voel, sê en doen beïnvloed 'n mens. 'n Mens ervaar verskillende emosies teenoor 'n ontspanne en 'n gespanne verhouding. Die vier gedragskwadrante moet 'n mens verstaan: linkerbrein, L 1 (feite), L 2 (prosesse en preservering), regterbrein, R 1 (sien die groter prentjie) en R 2 (mense).

Beriggewer: Letty-Ann Möller



Madelé Burger en Letty-Ann Möller

Madelé Burger skryf in vir die Ink-kompetisie vir digters, skrywers en skoliere. Madelé se ballade spruit uit VLV-uitdagings. Die volgende gedigte en kort-verhaal sal vir publikasie in *Ink skryf in Afrikaans* se bloemlesing *INKSPRAAK 2* opgeneem word: Willemien, Lekker lawwe limerike en Tweede kanse.

Daar was 1 560 inskrywings van 344 digters en skrywers ontvang en 616 gedigte en 136 kortverhale word in die twee bloemlesings opgeneem.

Madelé Burger was die naaswenner in Woordkuns by VLVK-Kongres.

Beriggewer: Letty-Ann Möller



Fotolinks naregs: Annatjie Liebenberg, Senerita van der Walt (sekretaris) en Renie Ludick (voorsitter)

Annatjie Liebenberg dien vir 43 jaar op **Gansbaai** se bestuur. Sy word vir haar onbaatsugtige diens bedank. Sy bly aan as addisionele lid om die jonger dames touwys te maak.

Ingestuur: Marianna Mostert

# SIRKEL OVERBERG



**Sirkel Overberg se inligtingsdag is te Gansbaai gehou.**



Marianna Mostert was verantwoordelik vir die Leefstylkompetisies.



Carien Badenhorst deel wenke oor woordkuns, skilder en macramé.



Riaan Jacobs was passievol oor fotografie.



Nelmarie Therongee wenke oor gebak, preservering, mikrogolfgeregte en lekkers.



Marjolin Malan demonstreer die blommerangskikkings.

Beriggewer:  
Marianna Mostert

# SIRKEL OVERBERG

**aware!org**  
association for alcohol responsibility and education

In partnership with the  
Department of Social  
Development



social development  
Department of Social Development  
REPUBLIC OF SOUTH AFRICA

SEPTEMBER IS  
FETAL ALCOHOL SPECTRUM DISORDER (FASD)  
MONTH.



Aware.org (The Association for  
Alcohol Responsibility and Education)  
Website: [www.aware.org.za](http://www.aware.org.za)

#AWAREOFTOMORROW

Aware\_ZA | @AwareOrg | Inside AwareZA

## THE FASD KNOT

The universal symbol of FASD awareness and prevention is a plain white cord tied in a reef knot.

### SYMBOLISM

**The circle:** the baby's head, the human brain and the world

**The cord:** the umbilical cord and our ties to the community

**The reef knot:** the more you pull, the tighter the bond

**The frayed ends:** the irreparably damaged nervous system

### HOW TO TIE THE FASD KNOT



1 MAKE A LOOP



2 RIGHT OVER LEFT



3 LEFT OVER RIGHT



4 FINISHED KNOT



Gansbaai conducted a ceremony to remember all the victims with FASD

Chairperson Rienie Ludick on the left conducting the ceremony by reading out loud the facts about FASD to the rest of the meeting and Karin Steyls and Lanita Marais on the right joining in with ringing bells.



# SIRKEL OVERBERG



## OVERVIEW

Fetal alcohol syndrome disorder is a condition in a child that results from alcohol exposure during the mother's pregnancy. This causes brain damage and growth problems. The problems caused by fetal alcohol syndrome disorder vary from child to child, but defects caused by fetal alcohol syndrome disorder are not reversible. There is no amount of alcohol that's known to be safe to consume during pregnancy. If you drink during pregnancy, you place your baby at risk of fetal alcohol syndrome disorder.

## SYMPTOMS

Signs and symptoms of fetal alcohol syndrome disorder may include any mix of physical defects, intellectual or cognitive disabilities, and problems functioning and coping with daily life.

### PHYSICAL DEFECTS may include:

- Distinctive facial features, including small eyes, an exceptionally thin upper lip, a short, upturned nose, and a smooth skin surface between the nose and upper lip
- Deformities of joints, limbs and fingers
- Slow physical growth before and after birth
- Vision difficulties or hearing problems
- Small head circumference and brain size
- Heart defects and problems with kidneys and bones

### BRAIN AND CENTRAL NERVOUS SYSTEM PROBLEMS may include:

- Poor coordination or balance
- Intellectual disability, learning disorders and delayed development
- Poor memory
- Trouble with attention and with processing information
- Difficulty with reasoning and problem-solving
- Difficulty identifying consequences of choices
- Poor judgment skills
- Jitteriness or hyperactivity
- Rapidly changing moods

### SOCIAL AND BEHAVIOURAL ISSUES may include:

- Difficulty in school
- Trouble getting along with others
- Poor social skills
- Trouble adapting to change or switching from one task to another
- Problems with behaviour and impulse control
- Poor concept of time
- Problems staying on task
- Difficulty planning or working toward a goal

Reporter: Marianna Mostert



Anna-Marie Groenewald deel raamwenke met **Bredasdorp**:

- Papier en lap word met blink glas bedek.
- Die aksentkleur, nie die oorheersende kleur nie, bepaal die komplimentêre kleure van die montering.
- 3 mm suurvrye agterbord word gebruik.
- Montering moet 1 cm onder breër wees as bo en aan die kante.
- Pars borduurwerk. Tapisserieë kan met 'n klam lap reggetrek word.
- 'n Prent word nie teen 'n buitemuur of in direkte sonlig gehang nie.
- Montere kurk agter die raam, dit sal help dat die prent nie klam word nie.
- Jou handtekening moet ten minste 1 cm weg van die raam wees.

Beriggewer: Letty-Ann Möller

# SIRKEL PAARL



**Sirkel Paarl** hou hul bestuursvergadering.

Agter: Hannelize Louw, Christine van Zyl, Gonny du Plessis.

Middel: Sonja van Zyl, Leta du Preez, Marthie Swiegers, Jolene Hall, Amerie le Roux, Helmien du Plessis, Denise Nel, Karin Barnard en Mia Louw.

Voor: Marinda Rall, Myra du Toit, en Berta Spangenberg.



Hetta van der Merwe, Ray Stroebel (spreker), Amerie le Roux (voorsitter Paarl Aandtak) en Una Engelbrecht (sekretaris)

**Paarl Aandtak** bied **Sirkel Paarl** se intertak aan. Ray Stroebel lewer 'n leersame praatjie oor dementia. Sy passie is om na die mens se siel en gees om te sien én nie net die fisiese versorging nie.



Berta Spangenberg (**Suider-Paarl**, derde meeste punte), Bokka Wagenaar (**Slot-van-die-Paarl**, **Suider-Paarl**, tweede meeste punte) Marinda Rall (Sirkelpresident) en Juanita Loubser (voorsitter **Wellington**, meeste punte in die kompetisies)

Beriggewer: Gonny du Plessis



**IN MEMORIAM**  
Cecile van der Spek  
11.10.1932 – 16.06.2021  
**Suider-Paarl**

## SIRKEL SWD



Nero, gelukbringer, tydens DBV-Mosselbaai se 21ste verjaarsdag, vryf sy maag vir die eetgoed wat deur **Klein-Brakrivier** geskenk is.



Tydens boomplantdag het Ria van Straaten, Charlotte Smit, Lydie Terblanche en Cecilia Pieterse van **Klein-Brakrivier** 'n geelhoutboom by die Groot-Brakrivier stasie geplant.



**Klein-Brakrivier** stap vir die bewusmaking om oseane skoon te hou.

## SIRKEL SWD



*Klein-Brakrivier* stap vir Kansa.

Beriggewer: Lydie Terblanche (voorsitter)

## SIRKEL TYGERBERG



**Sirkel Tygerberg** was omgee-vroue tydens die grendeltyd. Alle takke was op een of ander manier in hul afsonderlike gemeenskappe betrokke, bv. sopkombuise of by liefdadigheidsorganisasies. Die volgende is in gebiede waar daar nood is, uitgedeel: toiletware en sopmengsel in flesse.



**Goodwood** en **Kuilsrivier** het bedsokkies en handskoene vir die plaaslike ouetehuis gebrei. Musse, handskoene en komberse is vir verskeie instansies gebrei.

Besoek aan en staptogte in natuurtuine en selfs op 'n perdeplaas is gebring, as die lede se aandeel aan Women Walk The World.

**Kraaifontein** en **Goodwood** het babamussies en frokkies vir die neonatale-eenhede van Tygerberg- en Karl Bremerhospitale gebrei.

Interessante praatjies oor verskillende onderwerpe is behandel, bv. Veiligheid vir vroue, Animal Rescue op Stellenbosch, Leefstylneigings, vingerhekkel, brei met sosatiestokke en knope aanwerk, Projek Hoop van Bokradio.

Inligtingsdae is goed bygewoon.



Beriggewer: Ita van der Merwe

# SIRKEL WESKUS



**Langebaan** se bestuur: Elaine Marais (sekretaris), Cynthia Huysamen (tesourier), Ria Nagel (visevoorsitter), Louna Niehaus (voorsitter) en Tertia Pretorius (hulptesourier)

Beriggewer: Cynthia Huysamen

**Piketberg** bederf gesondheidswerkers, nl. die personeel by die spreekkamers, munisipale kliniek, plaaslike hospitaal,

Huis A J Liebenberg-ouetehuis, apteek, tandarts, die privaat ER-ambulansdiens en Clicks-apteek.

Beriggewer: Nicoline Brown

"Live as if you were to die tomorrow. Learn as if you were to live forever."

Mahatma Gandhi

