

HUIS & HAARD HEARTH & HOME



JAARGANG 70 / VOLUME 1
FEBRUARIE / FEBRUARY 2022

Leefstylwenke

**Kunste en
Handvlytwenke**

HUIS EN HAARD

Amptelike blad van die Vroue-
Landbouvereniging van Kaapland

HEARTH AND HOME

Official magazine of the Cape Women's
Agricultural Association

**“SHE IS A SUNFLOWER!
SHE BRINGS HOPE TO PEOPLE.”**
— AVIJEET DAS



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

Dorpstraat/street 126
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

Marianna 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

**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**

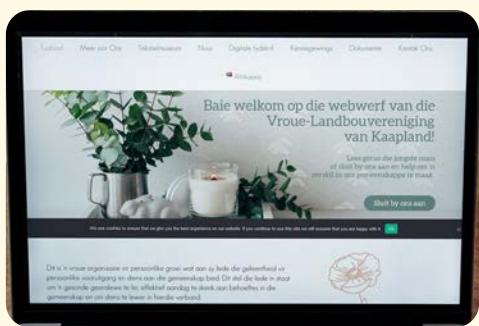
Sandra Nolte
Sam de Swart 2
Bayview 6520
Sel: 082 926 4329
wildra2@gmail.com

UITLEG/LAYOUT

GertJGagiano

VLVK-TEMA / CWAA THEME LEEF VOLHOUBAAR / LIVE SUSTAINABLE

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



www.vlv.co.za

Besoek die webwerf vir /
Visit the web site for:

- 2023 Leefstylwenke
- 2023 Kunste en Handvlytwenke



**KONGRES 2022
18, 19 AUGUSTUS TE GANSBAAI
SIRKEL OVERBERG**



**REGSTELLING:
OKTOBER 2021, BL. 13
MARINDA RALL
SIRKELPRESIDENT PAARL**

UIT DIE PEN VAN DIE VLVK-PRESIDENT



Liewe VLVK-vriendinne

SONNEBLOMGENADE

Ek pluk vir jou die mooiste modeblom,
die gròòtste.....



‘n goudgeel

SONNEBLOM!

Geniet haar,
strik haar



en gee haar aan ‘n vrou....

na aan jou!

My wens vir 2022 is dat elke VLV-vrou die “sonneblomgenade” uit God se hand in hierdie jaar sal ervaar, dat jy saam met Koos du Plessis sal sing: *Wat ek is, is net genade, wat ek het is net geleen....*

Met besondere genade het ons deur die afgelope twee moeilike jare gekom, die hartseer het oor ons gespoel, ons treur oor geliefdes, voortslepende droogtes, finansiële omstandighede wat ons op ons knieë dwing, werkloosheid, geweld teen vroue en so word die lys net al langer.

Ons kan egter kies of ons ons koppe na die son gaan draai! Sonneblomme staan sy aan sy en kyk almal in die rigting van die son. So moet ons as vroue van ons geliefde vereniging saam vorentoe. Ons steel nie van mekaar se son nie, nee, ons deel die son, ons vat hande en beur saam boontoe, vorentoe in die wind en weer. Ons laat nie toe dat enige negatiewe gedagtes soos onweer ons vreugdeson steel nie. Dorings en distels is altyd deel van die oes. Moet egter nie toelaat dat onkruid jou hele sonneblomoes in ‘n misoes verander nie. Woede, wrokke en onvergewensgesindheid moet nie in jou

sonneblomland saadskiet nie. Jy kan groot skade ly!

Hoe lyk ‘n ideale VLV-vriendin, ‘n sonneblomvriendin:

- Sy is sensitief, sy luister met haar hart.
- Sy torring nie, sy oordeel nie, sy val nie saam met jou in die put nie. Sy is sterk genoeg om die tou vas te hou. Geanker in God se genade.
- Haar blare van betroubaarheid laat jou veilig en seker voel. Dit vrou jou toe.
- Sy giet olie, “sonneblomolie”, op jou wonde as die lewe dit rou geskaaf het.

In haar brief oor vriendskap skryf Susan van Heerden: *Vroue is daar om saam te lag en te blom. Waar kry die sonneblom haar hitte vandaan? Sy draai na die son. Die oliepitte bol in haar hart! Ryk en suiwer. Salwend!*

Moenie jou kop na jouself toe draai nie, moenie jou kop laat hang nie. Jy is mos nie ‘n dooie sonneblom in ‘n see van mense wat moeg en moedeloos geword het as gevolg van die Covid-19-pandemie

nie. Net soos die sonneblom se doel is om olie en saad te produseer, so het ek en jy as VLV-lid 'n doel om ander vroue te help om op die sonneblomland van die lewe en binne ons vereniging met ons geelkappies te blom en 'n ryke oes van lede te versamel.

Die digter, William Arthur Ward het die volgende positiewe gedagtes soos goudgeel sonstrale neergepen:

*Glo wanneer ander twyfel.
Beplan wanneer ander speel.
Studeer wanneer ander slaap.
Besluit wanneer ander uitstel.
Berei jou voor wanneer ander dagdroom.
Begin wanneer ander dinge op die lange baan skuif.
Werk wanneer ander wens.
Spaar wanneer ander mors.
Luister wanneer ander praat.
Glimlag wanneer ander frons.
Prys wanneer ander kritiseer.
Hou aan wanneer ander ophou.*

'n Nuwe seisoen, 'n nuwe jaar lê voor ons. VLVK staan voor 'n groot uitdaging. Gaan ons aanhou omkyk, terugkyk? Gaan ons dat die onweerswolke van tuimelende ekonomiese, swak landbouvoortsigte en nog vele meer, vrees

inboesem of gaan ons, wanneer ons aan die einde van ons eie krag kom, dat God oorneem? Wanneer ek soos 'n omgewaaide seerkry-sonneblom met my stukkendheid by Hom kan skuil en Hy sy Lewende Water in my opstoot sodat ek weer veelvuldige blomme kan dra, dan is ek reg vir die oes, die hemelse oes.

Hou vas aan 2 Kor. 12: 9,10: My genade is vir jou genoeg! My krag kom huis tot volle werking wanneer jy swak is.

Kelk jou kroonblare wyd oop, sonneblomvrou. Lag, wees bly en blom saam met die een wat langs jou blom.

My wens is dat God 'n ryke "sonneblomoes" van VLVK-vriendinne in die jaar 2022 vir ons sal gee.

Mag Sy Lewende Water jou saam met my laat hoop op 'n nuwe, beter, môre...

'n Môre in die goudgeel son van God se genade.

Estelle du Plessis

Bron: *'n Brief oor vriendskap* – Susan van Heerden



"We're all
golden
sunflowers
inside."

***Allen
Ginsberg***



LEEFSTYL

VLVK-KOMPETISIES 2023



Raadpleeg die twee VLVK-handleidings, nl:

- VLVK-handleiding vir Deelnemers en Beoordelaars: Masjienwerk, Appliekwerk, Laslapwerk, Kwiltwerk, Spin- en Weefwerk, Breiwerk, Hekelwerk, Allerlei (kortweg Blouboek) en
- VLVK-handleiding vir Deelnemers en Beoordelaars: Borduurwerk (kortweg Rooiboek)

Bogenoemde boeke kan vanaf die VLVK-hoofkantoor, Dorpstraat 126, Stellenbosch 7599, bestel word. Die koste vir eersgenoemde is R250 plus versendingskoste indien van toepassing en vir laasgenoemde R250 plus versendingskoste indien van toepassing.

TEMA

PRAKTIES EN BEKOSTIGBAAR

1. BORDUURWERK

Sorbellowerk-klokstrook

2. MASJIENWERK

Informele kortmoumanshemp

3. BREIWERK

Stool- en skouerserp

4. HEKELWERK

Mosaïek hekelwerk: Tafelloper

5. WEEFWERK

Twee plekmatjies

6. WISSELAFDELING

Inkopiesak gemaak van ou, gebruikte dasse

VEREISTES / WENKE

1. BORDUURWERK

Sorbellowerk-klokstrook

Sorbellowerk is eie aan Italië. Ten minste drie aanvullende borduursteke, wat oor dieselfde draadtelting as Sorbelloseek gewerk word, word vereis, bv. kruissteek, vlegsteek, geometriese

satynsteek, ens. **Sorbelloseek moet ten minste 60% van die totale borduurwerk beslaan.**

Grootte en fatsoen:

- Die verhouding van 'n klokstrook is 1:6 of langer (bv. 15 x 90 cm)
- Minimum grootte: 1 350 cm²
- Fraiings en tossels nie by mate ingesluit.

Ontwerp:

- 'n Goeie ontwerp moet voldoen aan die kunsbeginsels van harmonie, verhoudings, skaal, ritme, balans en aksent.
- Enige kruissteekontwerp is ook vir Sorbelloseek geskik.
- **Holbeinsteek mag slegs gebruik word om die ontwerp te versag of te verbind.**

Borduurstof, -gare:

- 'n Goeie kwaliteit ewedraadstof met 'n draadtelling van 25 drade per 2,5 cm, lewer die beste resultate.
- Stringkatoen, en Pêrelkatoen 5, 8 en 12 word as borduurdraad aanbeveel.

Kleur:

- Kleurkeuses moet met sorg gedoen word.
- 'n Groot verskeidenheid steekkeuses regverdig ook borduurwerk in skakerings van slegs 1 kleur.
- **Geskakeerde draad is ontoelaatbaar.**

Borduurraam en -naalde:

- Die gebruik van 'n borduurraam is noodsaaklik, dit verseker 'n baie egalige steekspanning.
- Stomppuntnaalde word vir die borduursteke en skerppuntnaalde vir die wegwerk van borduurdrade gebruik.

Werksmetode:

- Die werksmetode van Sorbellosteek word volledig in: *Borduur So* van Hetsie van Wyk, bl. 275 en Rooiboek, bl. 82 beskryf.
- Die gebruik van 'n monsterlappie, soortgelyk aan die borduurstof, word aanbeveel om eers die stekewerk op te toets.
- **'n Randsteekafwerking en 'n voering is 'n vereiste.**

Aanbieding:

- Met die afwerk van die artikel, moet die tema, *Prakties en Bekostigbaar* in gedagte gehou word, bv. selfgemaakte tossels, koorde en fraiings.
- **Die voorletters van die borduurster, asook die datum van voltooiing, moet op die artikel borduur word.**

Verwysings:

- Rooiboek. *Borduur So* - Hetsie van Wyk.
- Uittreksels uit Sorbellowerkpamflet van destydse Departement van Nasionale Opvoeding, wat beskikbaar is by VLVK-hoofkantoor.

2. MASJIENWERK

Informele kortmoumanshemp

Styl:

- 'n Modieuze artikel met goeie verhoudings, wat gemaklik pas, word gevra.
- Kraag, knope / knoopsgate, sak / sakke en skouerstuk is 'n vereiste.

Tekstielstof en gare:

- 'n Groot verskeidenheid kwaliteit tekstielstowwe is in die handel beskikbaar.
- Kombinasie van kleure mag gebruik word.
- Kwaliteitgare, volgens die veselinhoud van die tekstielstof, word aanbeveel.

Werksmetode:

- Sien Blouboek, bl. 12 - 34.
- NATE moet by die styl van die kledingstuk pas.

- Bostiksels se steeklengte is langer en mag met 'n dubbeldraad of kwiltgare gestik word.
- Vertikale knoopsgate word aanbeveel.
- Soom word met masjien ingestik.
- Oordeelkundige parswerk tydens elke konstruksieproses word aanbeveel.

Aanbieding:

- Heg rou monsters van tekstielstowwe aan. (10 x 4 cm)

Verwysings:

- Blouboek. Handelspatrone

3. BREIWERK

Styl:

Stool-en-skouerserp

- Die artikel moet groot genoeg wees om die skouers te bedek en om die nek gedrapeer te word.
- Die artikel kan van voor na agter of van agter na voor gedra word.
- Daar kan afgewyk word van die tradisionele reghoekige vorm van 'n stool. Dit kan bv. driehoekig, halfronde, met punte en so meer wees.
- Artikel word as 'n geheel sonder nate gebrei.
- **'n Sirkelserp (snood) is ontoelaatbaar.**
- **Sakke is ontoelaatbaar.**

Breidraad:

- Breidraad eie keuse.
- **Geskakeerde draad is toelaatbaar.**
- 'n Sagte breidraad wat snoesig voel en goed drapeer, word aanbeveel.

Werksmetode:

- 'n Stewige, elastiese en egalige breispanning is 'n vereiste.
- Hierdie artikel moet op so 'n wyse gebrei word dat dit aan albei kante aantreklik is.
- Kantagtige patroonsteke nie noodsaaklik, maar indien gebruik, vermy té lang, yl lusse.

- **Gekoekte tooisels ontoelaatbaar.**
- Fraiings en tossels van breidraad is toelaatbaar.

Aanbieding:

- Artikel moet goed vertoonklaar gemaak word.
- Heg monsters en etikette van breidraad aan die artikel.

Verwysings:

- Blouboek. Internet. Tydskrifte

4. HEKELWERK

Mosaïekhekwerk: Tafelloper

Mosaïekhekwerk het sy naam gekry van mosaïekbreiwerk, omdat dit 'n nabootsing van hierdie soort breiwerk is. Barbara G. Walker het die woord, Mosaic Knitting in 1976 geskep toe sy 'n boek met mosaïekbreipatrone vrygestel het. Die internet het 'n verskeidenheid tegnieke vir mosaïekhekwerk.

Grootte:

- 'n Loper is reghoekig met 'n verhouding van 1:3 (of langer).

Hekeldraad en -penne:

- Eie keuse.
- **Geskakeerde draad ontoelaatbaar.**

Werksmetode:

- Die basiese steke wat gebruik word in mosaïekhekwerk, is kortbene, langbene en kettingsteke.
- 'n Minimum van twee teenstellende kleure word gebruik.
- Slegs een kleur word per ry gebruik.
- Teenstellende kleure word apart in elke alternatiewe ry gebruik, m.a.w. jy sal nooit dieselfde kleur in twee rye na mekaar gebruik nie.
- Alle kortbene word in die agterste lus van die vorige ry gehikel tensy anders vermeld.
- Alle langbene word in die voorste lus van die vorige 2de ry laer af gehikel.

- Hekelwerk word net aan die voorkant gedoen, van regs na links.
- Na elke ry word die hekeldraad afgeheg en afgeknip.
- Duidelike aanwysings en video's om die hekelwerk te bemeester is op die internet beskikbaar.
- Die los drade teen die kante, kan in 'n dubbel rand verbloem word, of inmekaargedraaide (twisted) friatings kan daarmee gemaak word.
- 'n Egalige, stewige en elastiese spanning word vereis.
- Teenoorgestelde sye van die loper moet ewe lank wees, sodat artikel reghoekig is.

Tooisels:

- **Gekoekte tooisels ontoelaatbaar.**
- Fraiings van hekeldraad word toegelaat.

Aanbieding:

- Oordeelkundige parswerk verseker 'n professionele voorkoms.
- Heg monsters en etikette van hekeldrade aan die agterkant van die artikel.

Verwysings:

- Blouboek. Internet. Video's op You Tube.

5. WEEFWERK

Twee plekmatjies

Die idee van hierdie artikels is om gebruik te maak van oorskietweefdrade en die tema, *Prakties en Bekostigbaar* uit tebeeld.

Grootte en fatsoen:

- Die vorm is reghoekig en die minimum grootte is $28 \times 42 \text{ cm}$ (1175 cm^2)

Ontwerp en weefdrade:

- Oorskietweefdrade kan baie interessante weefwerk tot gevolg hê.
- Plekmatjies hoef nie presies eenders te lyk nie, maar moet bymekaar pas.
- Ontwerp en weeftegnieke eie keuse.

- Inslag- en skeringsdrade moet duursaam wees en bymekaar pas.

Werksmetode:

- Handhaaf 'n egalige weefspanning.
- Selfkante moet stewig en reguit wees. Gebruik dubbele skeringsdrade vir selfkant.
- Some mag met die hand ingewerk word.
- Fraiings toelaatbaar (nie te lank)
- Vermy uitermatige dik en verhewe gedeeltes.

Aanbieding:

- Heg monsters en etikette van die weef- en skeringsdrade aan.
- Heg plekmatjies aanmekaar met 'n koord van ten minste 30 cm.

Verwysings:

- Blouboek, Bl. 86 - 9. *Skeppende Raamweef* - Christine Louw.

Fatsoen en grootte:

- Eie keuse. Praktiese grootte.

Tekstielstof:

- Gebruik dasse van tekstielstof wat dieselfde was- en strykproses sal kan weerstaan.
- Kies 'n gepaste, duursame voeringstof en gare.

Werksmetode:

- Was dasse voor dat u met die artikel begin.
- Die voering moet aan die onderkant van die basis in die hoeke geheg word.
- Verstewig bande waar dit aan die sak vasgeheg word.
- Vasmakers opsioneel.
- Tussenvoering eie keuse.
- Die boom van die sak mag met 'n oorgetrekte basis verstewig word.

Aanbieding:

- Maak artikel vertoonklaar.
- Heg monsters van voeringstof aan die artikel. (10 x 4 cm)

Verwysings:

- Blouboek, Bl. 157. Internet. Tydskrifte.

6. WISSELAFDELING

Inkopiesak gemaak van ou, gebruikte dasse

- Die tema, *Prakties en Bekostigbaar* kan hier goed gebruik word.
- **Die sak moet voorsien wees van bande, 'n stewige basis en 'n voering met binnesak/ke.**

"Sunflowers end up facing the sun, but they go through a lot of dirt to find their way there."

J.R. Rim





LIFESTYLE



CWAA COMPETITIONS 2023

Please refer to the CWAA manuals for all CWAA competitions:

- VLVK-handleiding vir Deelnemers en Beoordelaars: *Masjienwerk, Appliekwerk, Laslapwerk, Kwiltwerk, Spin- en Weefwerk, Allerlei* (in short called the *Blouboek*) and
- VLVK-handleiding vir Deelnemers en Beoordelaars: *Borduurwerk* (in short called the *Rooiboek*)

Above mentioned books are only available in Afrikaans and can be ordered from CWAA Head Office, 126 Dorp Street, Stellenbosch 7599. The price of the *Blouboek* is R250 plus consignment charges and that of the *Rooiboek* R250 plus consignment charges.

THEME

PRACTICAL AND AFFORDABLE

1. EMBROIDERY

Bell-pull in Sorbello work

2. MACHINE WORK

Informal short sleeved man's shirt

3. KNITTING

Neck and shoulder shawl

4. CROCHET

Runner in mosaic crochet

5. WEAVING

Two place mats

6. FLOATING SECTION

Shopping bag made from old, used ties

REQUIREMENTS / HINTS

1. EMBROIDERY:

Bell-pull in Sorbello work

Sorbello work is indigenous to Italy. At least three complementary embroidery stitches, which are worked over the same thread count as Sorbello are required, examples are cross stitch, plait stitch, geometric satin stitch etc.

At least 60% of the embroidered area must be worked in Sorbello.

Size and shape:

- The proportion of a bell-pull is 1: 6 or longer. (e.g. 15 x 90 cm)
- Minimum size: 1 350 cm²
- Fringes and tassels are not included in measurement.

Design:

- Pay attention to the principals of good design i.e. harmony, proportion, scale, balance, rhythm and accent.
- Any cross stitch design is suitable for Sorbello work.
- Holbein stitch may only be used to soften, or join, the design.

Embroidery fabric and thread:

- Good quality even weave fabric with a thread count of 25 threads per 2, 5 cm will render best results.
- Stranded- and Pearl cotton 5, 8 and 12 are recommended as embroidery thread.

Colour:

- Choose colour with care.
- A large variety of stitches will justify the use of shades of just one colour.
- **Variegated thread is not allowed.**

Embroidery frame and needles:

- The use of an embroidery frame is essential to ensure an even stitch tension.
- Tapestry needles are used for the embroidery and sharp pointed needles to work away threads.

Workmanship:

- The method of working Sorbello stitch is explained fully in Borduur So – Hetsie van Wyk on p. 275 and in the Rooiboek, p. 82
- The use of a sampler of similar fabric to that of the article, is recommended to practice the stitches.
- A border edging stitch and a lining is essential.

Presentation:

- When finishing off the article, keep the theme Practical and Affordable in mind by using handmade fringes, tassels, cords etc.
- The initials of the embroiderer as well as the date of completion of the article must be embroidered on the bell-pull.

Reference:

- Rooiboek and Borduur So – Hetsie van Wyk
- Extracts from a Sorbello pamphlet published by the then Department of Education are available from CWAA head office.

2. MACHINE WORK:

Informal short sleeved man's shirt

Style:

- A modern, well-fitting garment with good proportions, is required.
- A collar, buttons and buttonholes, a pocket or pockets and a yoke is required.

Fabric and thread:

- A wide variety of suitable fabric is commercially available.
- A combination of colours may be used.
- Thread of good quality, which will complement the fabric, is recommended.

Workmanship:

- Refer to the Blouboek, p. 12 – 34

- The type of seams used will be determined by the style and fabric of the garment.
- The length of top stitching stitches, is longer and may be done with double thread or quilting thread.
- Vertical buttonholes are recommended.
- Hem is machine stitched.
- Regular pressing during construction will ensure a neat finished garment.

Presentation:

- Attach samples of fabric used. (10 x 4 cm)

References:

- Blouboek and commercial patterns.

3. KNITTING:

Neck and shoulder shawl

Style:

- This article must be large enough to be draped around the neck and shoulders with the points / sides pointing to the front or back.
- This article can be worn from front to back or vice versa.
- The shawl need not be rectangular. It can be knitted in the shape of a triangle, semicircle or with points etc.
- This garment must be knitted in one piece with no seams.
- **A snood is not allowed.**
- **Pockets are not allowed**

Knitting yarn:

- Own choice.
- **Variegated thread is allowed.**
- A soft, snuggly yarn, which drapes easily, is recommended.

Workmanship:

- A firm, resilient and even tension is required.
- The completed article must be knitted in such a way that both sides are equally attractive.
- A lacy pattern is not necessary, but if used, be careful to avoid long loops and open spaces.
- **Bought trimmings are not allowed.**

- Tassels and fringes made from yarn are permitted.

Presentation:

- Article must be made ready for exhibition.
- Attach samples and labels of yarn used to the back of the article.

References:

- Blouboek. Internet and magazines

4. CROCHET WORK:

Runner in mosaic crochet

Mosaic crochet work is so named because it imitates mosaic knitting. Barbara G. Walker coined the name mosaic knitting when she published a book with mosaic knitting patterns in 1976. A variety of techniques in mosaic crochet are available on the internet.

Size:

- A runner is rectangular with a ratio of 1: 3 or longer.

Crochet thread and hooks:

- Own choice
- **Variegated thread is not permitted.**

Workmanship:

- Basic stitches used are chain-, double crochet and treble stitches.
- A minimum of two contrasting colours must be used.
- Crochet work is done only on the front of article working from right to left.
- After each completed row the thread is cut and finished off.
- Informative videos which are available on the internet will enable you to master this technique.
- The loose threads at the side may alternately be hidden in a double hem or be used to make a twisted fringe.
- A firm, even and resilient tension is required.
- Opposite sides of the runner must be of equal length to ensure that the article stays rectangular.

Trimmings:

- **Bought trimmings are not allowed.**
- Fringes made from crochet thread will be allowed.

Presentation:

- Careful and discerning pressing ensures a professional finish.
- Attach samples and labels of thread used to the back of the article.

References:

- Blouboek. Internet. Videos on You Tube.

5. WEAVING

Two place mats

The reason for this choice is to enable you to use your leftover yarn, thus heeding our theme Practical and Affordable.

Size and shape:

- Rectangular - minimum size 28 x 42 cm (1 175 cm²)

Design and weaving threads:

- The use of leftover weaving thread can result in interesting designs.
- The place mats need not be identical, but must match.
- Design and weaving techniques - own choice.
- Durable, matching waft and weft threads must be used.

Workmanship:

- Maintain an even weaving tension.
- Edges must be firm, use double weft threads to ensure neat self-edges.
- Hems may be hand sewn.
- Fringes are allowed, but must not be too long.
- Avoid extremely thick or raised areas.

Presentation:

- Attach samples of waft and weft threads as well as weaving threads to the back of a place mat.
- Join the two place mats together by means of a cord of at least 30 cm.

References:

- Blouboek, p. 86 - 89, Skeppende Raamweef – Christine Louw.

6. FLOATING SECTION

Shopping bag made from old, used ties.

- The theme Practical and Affordable is relevant.
- **The bag must have handles, a sturdy base and a lining with a pocket or pockets.**

Size and shape:

- Own choice, size must be practical.

Fabric:

- Use ties of similar fabric to ensure that the washing and ironing processes are the same.
- Choose lining which will complement the outside of the bag and good thread to match.

Workmanship:

- Wash and iron the ties before starting construction of the bag.
- The lining must be attached to the inside corners of the bag at the base.
- Reinforce the handles where they are attached to the bag.
- Fasteners are optional.
- Inner lining – own choice
- A covered base may be used to strengthen the bottom of the bag.

Presentation:

- Ensure that the article is ready to be exhibited.
- Attach sample/s of linings to the inside of the bag. (10 x 4 cm)

References:

- Blouboek, p. 157. Internet. magazines



KUNSTE EN HANDVLYT VLVK-KOMPETISIES 2023

TEMA

PRAKTIES EN BEKOSTIGBAAR

1. Beeldende kuns

Houer vir 'n potplant in die vorm van 'n kop.

2. Woordkuns

Slaaptydstorie vir 'n kleuter

3. Fotografie

Waterdruppelweerkaatsing

4. Handvlyt

Puntverfkuns (*dot paint art*)

VEREISTES / WENKE

1. BEELDENDE KUNS

Houer vir 'n potplant in die vorm van 'n kop

- Houer vir 'n potplant in die vorm van 'n kop met papiermaché.
- Funksioneel en moet as 'n houer vir 'n potplant gebruik kan word.
- Gebruik lugdroog klei om die gesig te vorm.
- Hoogte: 25 - 30 cm.
- Omtrek eie keuse.
- Geen versierings word toegelaat nie.

Aanbieding:

- Plak die vertonerskaart binne-in die houer met dubbelkantige kleefflint en NIE spieëlkleefband nie.

Versending:

- Pak in 'n geskikte, stewige boks, goed beskerm met borrelplastiek of polistireenballetjies.

Bronne:

- DIY Papiermaché Planter | Gesigplanter | Tuin idees.
- <https://www.youtube.com/watch?v=IXgSdfnUnrU>.

2. WOORDKUNS

Slaaptydstorie vir kleuters

- Maksimum 70 woorde
- Die titel word in die middel bo-aan die blad in **swart letters** geskryf.
- Stel die "Tab" op 5 aan die regterkant van die kantlyn.
- Die taal en woordeskat moet gepas wees vir kleuters.
- Dui die aantal woorde links onderaan die storie aan.

Voorlegging:

- Getik op 'n A4-bladsy.
- Lettertipe: Arial, lettergrootte 12.
- Reëlpasiëring 1.5
- Plaas in 'n liasseersakkie.
- Heg die vertonerskaart deur 'n gaatjie in die linkerbokant van die liasseersakkie vas met behulp van 'n geelkopspeldjie en 30 cm hekelgare of dun toutjie.

Versending:

- Plaas in 'n stewige A4-koevert.

Bronne:

- https://www.huffingtonpost.co.uk/entry/tell-us-a-story-seven-easy-tips-on-how-to-make-up-a-bedtime-story-for-your-kids_uk_5c5418c9e4b01d3c1f12643d
- <https://www.wikihow.com/Write-a-Bedtime-Story>

3. FOTOGRAFIE

Waterdruppelweerkaatsing

(Waterdruppelfotografie verwys na die tegniek om 'n enkele waterdruppel te fotografeer).

Tipe:

- Grootte: A5
- Kleur: glansfoto.
- Geen wit randjie nie.

Kamera:

- Slegs digitale kameras en selffoonkameras word toegelaat.

Ontwikkeling:

- Slegs by 'n fotowinkel / kiosk.

Aanbieding:

- Plak foto met suur- en lignienvrye gom op 'n swart A4-karton.
- Voorsien die foto van 'n gepaste onderskrif en plak dit 2 cm onder die foto (Times New Roman, lettergrootte 20, swart letters op wit papier).
- Tik op 'n aparte A4-bladsy met Times New Roman, lettergrootte 12: die byskrif van die foto, fabrikaat en tipe kamera wat gebruik word.
- Plaas die getikte bladsy en die swart karton rug-aan-rug in 'n liaseersakkie.
- Heg die vertonerskaart deur 'n gaatjie aan die linkerbokant van die liasseersakkie, d.m.v. 'n kopspeldjie en 30 cm hekeldraad of dun toutjie.

Versending:

- Gebruik 'n stewige A4-koevert. Moenie vrou nie.

Bronne:

- <https://www.photographytalk.com/photography-articles/1760-water-drop-refraction>
- [https://learn.zoner.com/capturing-the-world-in-a-water-drop/, ens.](https://learn.zoner.com/capturing-the-world-in-a-water-drop/)

4. HANDVLYT

Puntverfkuns (dot paint art)

- Op 'n A4-hardeband boek; mag geverf wees.
- Bedek die voorkant van die A4-hardebandboek met puntverf.
- Eie ontwerp.
- Verf eie keuse.

Voorlegging:

- Plak die vertonerskaart aan die binnekant van die agterkant van die boek, d.m.v. 'n

koperspeldjie en 30 cm hekeldraad of dun toutjie.

Versending:

- Pak in 'n gesikte, stewige kartondoos, goed toegedraai met borrelplastiek.

Bronne:

- <https://kellytheresa.com/2019/08/15/dot-painting-101-6-pro-tips-for-beginners/>
- <https://www.daler-rowney.com/discover/techniques/simply-dot-painting>



ARTS AND HANDICRAFT CWAA COMPETITIONS 2023

THEME

PRACTICAL AND AFFORDABLE

1. Creative Art

Head planter for a pot plant

2. Literary art

Bedtime story for a toddler

3. Photography

Water drop reflection photography

4. Handicraft

Dot paint art

- No decorations allowed.

Presentation:

- Affix the exhibitor's card inside the pot with double sided cello tape (not double-sided mirror tape).

Dispatch:

- Pack in a suitable, sturdy box, well lined with bubble-wrap or polystyrene spheres / balls.

Sources:

- DIY Paper-mâché Planter | Face Planter | Garden Ideas.
- <https://www.youtube.com/watch?v=IXgSdfnUnrU>

REQUIREMENTS / HINTS

1. CREATIVE ART

Head planter for a pot plant

- Head planter pot - paper maché.
- Functional and should be suitable to be used as a pot.
- Face done with air dry clay.
- Height 25 - 30 cm.
- Circumference own choice.

2. LITERARY ART

Bedtime story for toddlers

- Maximum: 70 words
- The title is written in the middle on the top centre of the page in bold.
- Set the Tab at 5 to the right of the margin.
- The language and vocabulary must be appropriate for toddlers.

- The number of words of content must be typed at the end of the left hand side.

Presentation:

- Typed on an A4 page.
- Font: Arial, size 12.
- Spacing 1.5
- Place in a filing sleeve.
- Affix the exhibitor's card through a hole in the top left side of the filing sleeve, by means of a brass safety pin and a length of crochet thread or thin string.

Dispatch:

- Use a firm A4 envelope.

Sources:

- https://www.huffingtonpost.co.uk/entry/tell-us-a-story-seven-easy-tips-on-how-to-make-up-a-bedtime-story-for-your-kids_uk_5c5418c9e4b01d3c1f12643d
- <https://www.wikihow.com/Write-a-Bedtime-Story>

3. PHOTOGRAPHY

Water drop reflection photography.

(Water drop photography refers to the technique of photographing a single water droplet).

Type:

- Size: A5
- Colour glossy photo.
- No border.

Camera:

- Only digital cameras and cell phone cameras permissible.

Development:

- Only at a photo shop / kiosk.

Presentation:

- Paste photo, using acid- and lignin free glue, on a black A4 cardboard.
- Provide a suitable caption, to be attached 2 cm below the photo (Times New Roman, font size 20, black lettering on white paper).
- No border.

- Type on a separate A4 page (Times New Roman, font size 12): Caption of the photograph; make and type of camera used.
- Place the typed page and the black cardboard back-to-back in a plastic filing sleeve.
- Affix the exhibitor's card through a hole in the top left side of the filing sleeve, by means of a brass safety pin and a 30 cm crochet thread or thin string.

Dispatch:

- Use a firm A4 envelope. Do not fold.

Sources:

- <https://www.photographytalk.com/photography-articles/1760-water-drop-refraction>
- <https://learn.zoner.com/capturing-the-world-in-a-water-drop/>

4. HANDICRAFT

Dot paint art

- On an A4 hardcover book, may be painted.
- Cover the front cover with dot paint art.
- Own design
- Paint own choice.

Presentation:

- Affix the exhibitor's card to the inside at back of the book, by means of a brass safety pin and a 30 cm crochet thread or thin string.
- Cover in bubble-wrap and pack in a suitable box.

Sources:

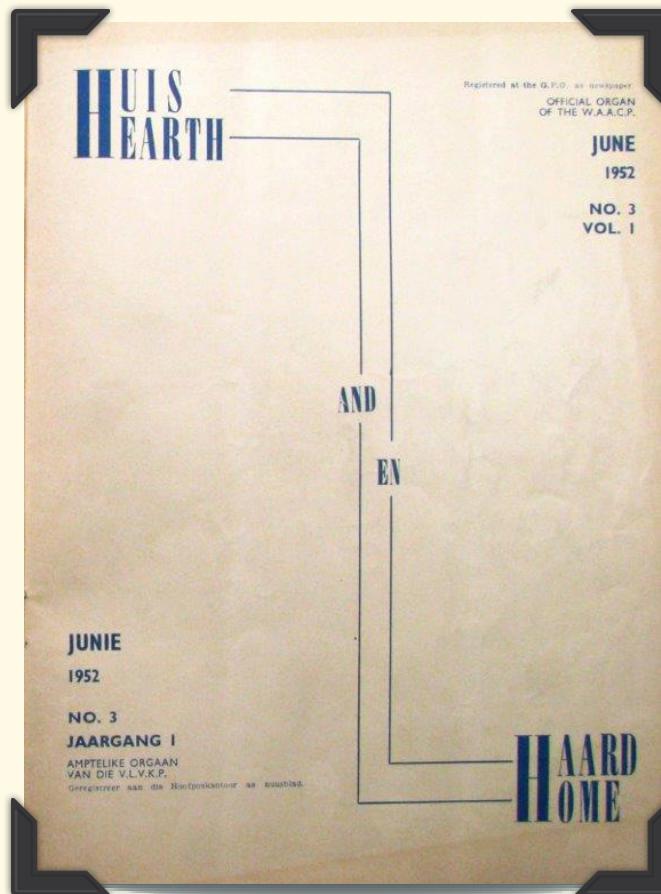
- <https://kellytheresa.com/2019/08/15/dot-painting-101-6-pro-tips-for-beginners/>
- <https://www.daler-rowney.com/discover/techniques/simply-dot-painting>



**Besef sy sy lyk soos 'n
sonneblom, gereed om sonlig
te laat reën op almal wat op
haar neerkyk?**

Simone Elkeles

HUIS EN HAARD SE 70STE JAARGANG



Mei 1952

VLVKP
se amptelike blad.

	July 1952
IN HIERDIE UITGAWE	Blady 1
Notices from Head Office	2
Suid-Kaap Sirkelkonferensie	4
Wool for Winter, by Blanche	5
Old Toothbrushes in the Kitchen, by Pat Harvey	7
Hardanger-Borduurwerk deur Neterine	8
Die Regsonberghede van Vroue — II, deur J.W.	11
Tant San	12
Rolprint-sensor in Suid-Afrika	13
Suidwestelike Distrikte Sirkelkonferensie	14
Taknus	17
Noordelike Karoo-sirkelkonferensie	19
Tea die Skurwe Rant, deur Maxie White	20

IN THIS ISSUE

1972 tot 1980

Presidentskenteken op voorblad.
Blad in blou gedruk.
A4-formaat.



Van 1979 tot 2009 was daar drie redakteurs:
Sophie Hendriks, Susan Carstens en Marianne Brink.

1989 mashoof verander

Kleur is af en toe op voorblad gebruik.

GANT'S

RESEPEE vir HEERLIKE HEILSAAMHEID

CURRIED CHICKEN MEAL IN A SOUP

THREE BEAN AND BACON SOUP

TAMATIE-GRONDBOONTJIE SOP

DID YOU KNOW?

60 JAAR - 'N MYLPAAAL

1989 - Diamantkongres - Die 60ste Jaarkongres van VLVKP

CPWAA is fortyniaas because they're wonderful & amazing

We are all going to be here. The 60th Congress of CPWAA is a quiet voice who had the WA-peim before us, but now have to have a louder voice so that the ideals which have lasted for 60 years already, can be carried forward into the future. We are going to reinforce our message and our ideals. This is a unique opportunity to invite those who intend attending Congress, for them to become the messengers carrying the message of CPWAA-revived back to their communities, spreading the dream of development and awakened talents.

Successful preparations and safe travelling.

See you at Congress!

Your President

Sybillie Roux

NUWE MASHOOF

Die kompetisie is in Februarie vanjaar aangekondig. Die 24 inskrywings is by kongres uitgestel. Afgevaardigdes het tussen 4 ontwerpe gestem.

Die wenontwerp is deur mev. Ronella Rademeyer, pres. VLVK, ingeskryf.

OKTOBER 1995
MASHOOF

KONGRES / CONGRESS 2009
Reik na die sterre / Reach for the stars
80e jaarkongres van VLVK • 80th annual congress of CWAA
Stadsaal / Town Hall, Malmesbury
18 – 20 Augustus

Boodskap van die sirkelpresident
Dit is vir jouself Paarl en Worcester 'n groot eerstand om deel te neem van die 80e verjydeendring van VLVK daar die kongres gaan te bied.
Ons tweue streek seek oor 'n wye gebied – van Langenburg tot Malmesbury (die hart van die Swartland). Hier gaan ons ons best probeer om u behoorlik telaai feesval. Ons gaan ons best doen om u te laat voel dat ons sirkels in die land soos ons is bedryf in die Beland – onthou die sombere. Die soue sal deur die warm harte en 21 weermense hougetrek word.
People say when you reach the age of 80, just put on a purple hat and have fun. Be assured, we will have fun – with plenty to talk about when going home.
Welkom aan die afvalgemaak is groot!
Steffi Brink, sirkelpresident Paarl

Paarle kongres is 'n geskiedkundige gebeurtenis, want dit word vir die eerste keer gehou in 1930. Wanneer julle hiermee ry, kan julle uitverkyk van die bergte, groen-groen grondte en missen seft, in paar viooltjies lenteblomme. Ons winters is koud en heiter, maar ons lente en voorjaar is warm en weer.

Volig my – ons wag vir julle!
Dorothy Krige, sirkelpresident Worcester

From the president / Van die president
Klein drukwerk. Montagu, Robertson, Riversdale, Worcester, Stellenbosch, Tulbagh, Wes-Paarl-Aand, Sot van die Paarl, Stellenbosch, Tulbagh en Wellington, en Worcester Circle (Barnsdale, Cawston, Langenburg, Main Standberg, Montagu, Robertson, Riversdale, Touwsrivier, Tulbagh en Worcester).

To make it even more special, the eightieth anniversary of CWAA will see our first ever open air congress. The president of our circle, Irma Davel, circle president of North Eastern Cape, Dorothy Krige, circle president of Worcester Circle, will provide the birthday cake.

to page 4

2009

Die laaste op koerant papier!

EDITION 1 • OCTOBER 2009

03 Toespraak by Kongres
06 Receptie-programma
12 Lopende agenda-kalender

Oktober 2009

Eerste H&H uitgawe in die nuwe formaat.
Die eerste H&H-koördineerde,
Lynette Martin, Sirkel Middelland

Sedert Mei 2020 word die Huis en Haard digitaal gedoen.

Saamgestel: Sandra Nolte (H&H-koördineerde)

BLITSVRAE AAN VLVK-ARGIVARIS ERIKA LUBBE

Ware geluk is: Ware geluk is liefde wat ek leef, want om te gee bring meer geluk as om te ontvang.

Jy kan twee vroue oornooi vir tee: Nataniël se ouma en Angela Merkel

Wat dra jou deur moeilike tye?

Ps. 37: 5: "Laat jou lewe aan die Here oor. Vertrou op Hom; Hy sal sorg."

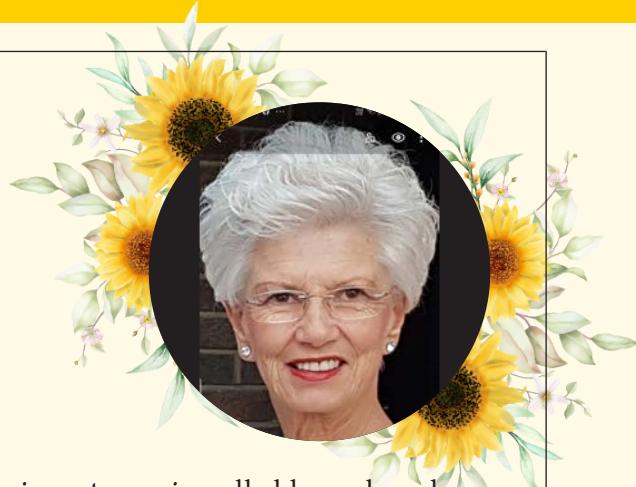
Jou een les vir ander: Moet nooit aan ander doen wat jy nie aan jouself gedoen wil hê nie!

Wat maak jou trots van VLV?

Jubileumhuis, VLV se trotse monument!

- Die feit dat VLV op vele terreine – selfs internasional ons stempel afdruk: Mev. Ronella Rademeyer, 'n vorige VLV-president en boorling van Petrusville, was die wenner van drie agtereenvolgende Internasionale Borduurwerkkompetisies.
- Elizabeth Cloete, 'n VLV-paneelbeoordelaar, is gekies as beoordelaar van die gewilde Koekkedoorkompetisie op KYKNET.
- VLV hou tred met die tyd en spreek alle sake van belang d.m.v. projekte aan: Armoedeprojekte, Geletterdheid, Leer een vrouw een vaardigheid, Rekenaargeletterdheid, Ons aarde ons verantwoordelikheid, Ons gee om, Plastiek ons vyand en vele meer.

Gunsteling seisoen: "Dit is die maand Oktober, die mooiste mooiste maand!" Wat anders as die Lente in



sy volle glorie met rose in volle blom, skoenlappers en voëltjies wat van vroegoggend tot laatmiddag baljaar en sing?!

Droomvakansie: Ongetwyfeld in die idilliese Switserse dorpie, Beatenberg, bokant Interlaken. Die pragtige, asemnakkende uitsig oor die drie bergreuse van Switserland: die Eiger, die Jungfrau (die hoogste bergspits in Europa) en die Monch is voorwaar 'n sprokiesparadys wat 'n mens nooit vergeet nie!

Kleur: Pienk

Stokperdjie: Ek is baie lief vir tuinmaak of dit nou is om my rose te snoei, steggies te maak, plantjies te plant en te verplant, my tuin te verfraai vir onthaaldoeleindes of bloot net te skoffel.

Watter drie plekke behoort elke Suid-Afrikaner te sien?

- Die mooiste Kaap met Kirstenbosch wat in 1913 uitgelê en in 2004 tot Wêrelderfenisgebied verklaar is.
- Stellenbosch met sy wingerde.
- Franschhoek met die Franschhoekvallei.

And the yellow sunflower by the brook, in autumn beauty stood.

William Cullen Bryant

BLITSVRAE AAN VLVK-OPENBARE SAKESAAMROEPER **JORETHA DE WAAL**

Ware geluk is: ...Vrede

Jy kan twee vroue oornooi vir tee: Melanie Vosloo en Helen Zille

Boeke wat jou inspireer: Leef tydskrif en enige resepboeke

Jou een les vir ander: Glo in jouself

Wat dra jou deur moeilike tye? Gebed

Gunsteling-items in jou klerekas: Jeans, wit hemp en rooi baadjie

Watter plek behoort elke Suid-Afrikaner te sien? Blomseisoen in Namakwaland

Wat maak jou trots van VLV? Samehorigheid, spanwerk, uitreik na ander

Gunsteling seisoen / dag van die week /

tydverdryf – Lente, Sondag, lees

Droomvakansie: Ek was al in Frankryk, Nederland en Amerika, sal graag Italië wil besoek

Geheime talent: Ek glo om te woeker met my talente wat ek ontvang het

Kleur: Donkerblou

Stokperdjie: Lief vir hekel, brei en natuurlik konfyt kook.

Enige fobies? Hoogtes, slange

BLITSVRAE AAN VLVK- LEEFSTYLSAAMROEPER **ISABEL WILKEN**

Ware geluk is: vrede in jou hart, vrede met God en vrede met jou medemens

Jy kan twee vroue oornooi vir tee: Helen Zille / Carike Keuzenkamp

Jou een les vir ander: wees rustig, plaas 'n wag voor jou mond en vertrou dat die Here in beheer is

Wat dra jou deur moeilike tye: my geloof in God

Gunsteling-items in my klerekas: denimrompe

Wat maak jou trots van die VLV: dis 'n organisasie met vaste Christelike waardes

Gunsteling seisoen / dag van die week / tydverdryf: Herfs, Maandag, breiwerk

Droomvakansie: Boottoer na Alaska

Kleur: Blou

Enige fobie? Water (om te swem), ek kan nie!



SIRKEL KIMBERLEY EN DISTRIK

Kimberley Aandtak het die jaar op 'n vrolike wyse afgesluit met 'n ontbyt. Ems Malan het oor dimensie / Alzheimer se siekte gepraat. Sy het voorbeeld van speelkussings gewys.

Beriggewer: Sonja Greyling



SIRKEL MIDDELLAND

Sirkel Middelland se heel eerste jaarlikse somerpiekniek vir een!

Vriende en familie kon hul eie Middelland-pieknieksak, gevul met heerlike eetgoed en 'n verrassing of twee, bestel. Sommige plattelandse takke het selfs leë sakke bestel om hul eie takafsluitingspiekniek te hou of as geskenke weg te gee.



Daar is weggebreek van die stoof en kospotte en die voorskote is opgehang en met Covid-protokol in gedagte, is daar gesellig onder die bome by Wildflour Coffee Shop gekuier. Die kinders kon in die pretpark baljaar. Sommige lede het verkieks om van die drive-thru gebruik te maak en tuis hul piekniek geniet.



Sirkel Middelland se eerste somerpiekniek was voorwaar 'n pragtige sonskyn dag, waar vriende en familie saam met hul geliefdes kon kuier.

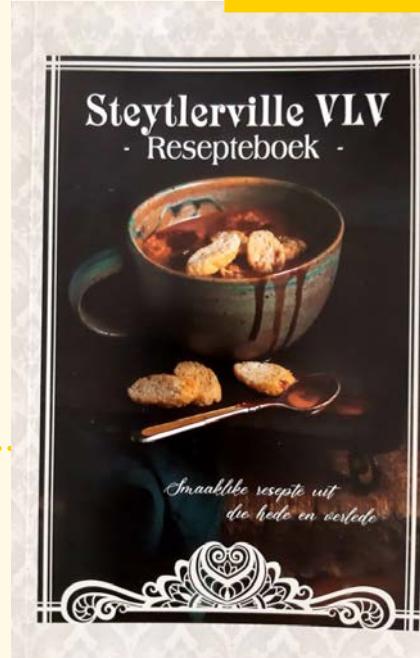
Beriggewer: Hannelie Low (Sirkelpresident)

Steytlerville vier hul 85ste bestaansjaar. Hannelie Low, Sirkelpresident Middelland, asook twee voormalige Sirkelpresidente, Lynette Martin en Annette Deyzel, het onder die gaste getel. Die gasspreker, Annelie Botes, het staaltjies uit haar grootwordjare in die Kammanassie vertel. Sy het resepte uit mev. Dykman se resepteboek van 1890 voorgelees. Lynette Martin dek 'n Kerstafel.

Steytlerville se eie resepteboek is bekendgestel.

Dit bestaan uit oorspronklike en outentieke resepte van die lede.

Beriggewer:
Henda Kleinhans
(voorsitter)





Tydens **Dordrecht** se afsluiting word die twee museums te Aliwal-Noord besoek. Annatjie Beaton was die begeleier. Annelize de Villiers maak veselkuns (*fibre art*) kwilte. Sy gebruik Indiese sy, wol en vilt, asook masjienborduurwerk daarop. Die dames het viltborsspelde gemaak. Juanita, haar dogter het haar eie sagte leerwerkonderneming (*Sew Simple*). Sy maak verskillende produkte uit leer.

Beriggewer: Antoinette van Pletzen



Murraysburg se Kersvergadering was ook 'n Kersmark met 18 stalletjies. Die hele gemeenskap is hierby betrek.

Beriggewer: Renée Swanepoel

VROUELANDBOUVERENIGING Noord-Karoo

BRITSTOWN / COLESBERG
DE AAR / MURRAYSBURG
ORANIA / PETRUSVILLE



WOMEN'S AGRICULTURAL ASSOCIATION Northern Karoo



Sirkel Noord-Karoo se nuwe, moderne, uittrekvaandel is in 2021 vir die eerste keer gebruik. Die simboliek van die vaandel is: In 1929 na 'n baie moeilike tyd van oorloë en depressie in die Suid-Afrikaanse geskiedenis, is VLVK onder die leiding van mev. Jossie Ackermann gestig. Die primêre doel met die stigting van hierdie vereniging was die ontwikkeling en vooruitgang van die plattelandse vroue. Met die stigting van 'n tak op Riviersonderend, het mev. Ackermann by 'n vriendin tuisgegaan. Die swart driebeenpotjie was in die haard. Die potjie was vir haar 'n inspirasie. Sy het gesê: "Solank die lepel in die pappot staan, voed ons moeders nog 'n volk!" Dit het ons letterlik gedaan!

VLV het ontwikkel tot 'n vereniging van dinamiese en kundige vroue, waar talent steeds ontgin en ontwikkel word. Ons het geleer dat die aandag wat aan volwasse opheffing en opleiding bestee word, 'n verbetering in 'n hele nasie te weeg bring! Lede het ook hul aktiwiteitsveld verbreed en gooい hul gewig deesdae oral in die publieke lewe in hul omgewings in! Die "lepel in die pappot" voed vandag nie net 'n honger maag nie, maar voed ook 'n hele samelewing op in Landbou en Tuinbou (lepel met rankie om), Kunste en Handvlyt (lepel wat kunstig geverf is), Opvoeding en Kultuur (lepel met die alfabet op), Gesondheid (gewone lepel), Leefstyl (vergulde, versierde lepel) en Openbare Sake (gewone lepel.) Ons is trots op die VLVK-roos wat Ludwig Taschner vir ons gekweek het. Dit beeld ons vroulikheid uit.

Ons is trots op ons erfenis, en ons suksesse in die verlede en hede! Ons koester ons leuse: Vir Huis en Haard en ons kenteken met die pruttende swart driebeenpotjie! Dit sal altyd 'n ereplek by VLV hê.

..... ● Ingestuur: Theresa Troskie

www.vlv.co.za

V L V

M U R R A Y S B U R G

VROUELANDBOUVERENIGING

VELE FASSETTE VAN VROUWEES:

LEEFSTYL – LANDBOU EN TUINBOU
OPVOEDING EN KULTUUR – KUNSTE EN HANDVLYT
GESONDHEID – OPENBARE SAKE

www.MURRAYSBURG.co.za

Murraysburg se nuwe takvaandel.



Leonie Slabbert (links) is Murraysburg se Vonkelvrou 2021. Sy lewer onbaatsugtige diens op baie vlakke aan die gemeenskap van Murraysburg. Renée Swanepoel (regs) voorsitter

GESINSGEWELD

Monica Theron, maatskaplike werker, lewer 'n insiggewende en goed nagevorsde praatjie oor gesinsgeweld. Hierdie onderwerp wat eerder graag vermy word, kom op alle vlakke van die samelewing voor.

Hoe beland 'n mens in so 'n tokseise verhouding?

- Jy word deur 'n tydsame proses in hierdie web ingetrek tot waar jy totaal afgebreek word tot iemand met geen selfwaarde nie en selfs die leuens oor jouself begin glo.

Hoe lyk so 'n verhouding?

- Jy word in die publiek verneder en afgebreek.
- Beledigings as daar net op jou swak punte gefokus word.
- Soos die verhouding vorder, kom fisiese geweld al meer voor.
- Jy word beheer. Wat aanvanklik na belangstelling lyk, word 'n obsessie.

- Jy word blootgestel aan onvoorspelbare gemoedskommelings.
 - Vind fout met alles wat jy doen, sê of hoe jy optree.
 - Blameer jou vir alles.
 - Manipulasie.
 - Berekende uitbarstings.
 - Vervreem jou van familie en vriende.
- Hoekom bly vroue in so 'n verhouding?
- Vrees.
 - Geen selfwaarde nie, voel waardeloos.
 - Twyfel en selfblaam.
 - Sommige wil die ander party "red en verander".
 - Verwagtinge van familie, gesinservaringe en godsdiens.
 - Finansies.
 - Isolasie.

CYCLE OF ABUSE

1.

Tension building

2.

Incident

3.

Reconciliation

4.

Calm

1. Tension building, etc.

Wat kan jy doen in so 'n situasie waar jyself, jou vriendin of huishulp vasgevang is in hierdie sirkel van geweld?

- Wees daar vir die ander persoon.
- Beklemtoon voortdurend dat dit nie jou of die persoon se skuld is nie.
- Bou die persoon op met selfwaarde, selfbeeld, ens. beklemtoon die waarde van die persoon.
- Probeer vasstel wat die rede is dat sy elke keer teruggaan en vergewe.

- Noem voortdurend opsies of dienste wat beskikbaar is vir haar as sy sou wegbreuk uit die verhouding.

IT IS NOT OKAY

- *To be humiliated in public.*
- *For you to be forced to do something you do not agree with.*
- *To be told you are ugly or unattractive.*
- *To be told nobody will ever love you the way your boyfriend/girlfriend does.*
- *To be forced to choose between your boyfriend/girlfriend and your friends.*
- *To be controlled.*
- *To be made to feel guilty for somebody else's anger. It is their issue and not your fault.*

SELFVERDEDIGING/ SELFBESKERMING

Ons spreker, Johan Buys van Gqeberha, was vir 20 jaar in die SAPD. Hy is 'n gemeenskapsoffisier en opleidingsbeampie.



Monica Theron en Johan Buys

Johan sluit aan by Monica se praatjie oor gesinsgeweld en sê dat dit 'n aaklike waarheid is dat so 'n toksiese verhouding slegs op twee maniere eindig: óf in die tronk, óf in die lykshuis! Hy sê dat die kern van ons menswees vandag in Suid-Afrika is: Is ek 'n teiken, nie watter soort teiken ek is nie.

Vir hul vliegtuigloodse se opleiding, gebruik die Amerikaners die kode OODA. Ons kan dit ewe suksesvol toepas om paraat te wees of as ons aangeval sou word:

O = *Observe*: wat gaan om jou aan?

O = *Oriентate*: hoe voel ek, wat kan ek gebruik en waar ek is?

D = *Decide*: alarms gaan af, moet die honde binne of buite wees, ens.?

A = *Act*: sal ek bv. 'n bekende werker, nou my aanvaller, kan kwaad aandoen? Kan ek by die kluis met skietgoed uitkom? Waar is die kluis se sleutel? As ek optree en bv. skiet, sal ek die hof kan oortuig dat ek in gevaar was en vir my lewe gevrees het?

Johan sê daar is vier kleure/toestande van waaksamheid (colourcodes of awareness). Ons moet dit altyd in gedagte hou as ons bv. alleen buite ons huise beweeg. Kriminele loop buite rond en ons woon in ons huise soos in tronke!

1. Wit – Ontspanne

2. Geel – Ontspanne, maar paraat, waaksam, bewus.

3. Oranje – Onthou rowers/aanvallers werk gewoonlik in drieë. Observeer of jy bv. iemand in verdagte kleredrag sien, wat ruik jy dalk wat vreemd of verdag is?

4. Rooi – Gevaar! Wat is jou plan en hoe gaan jy optree?

Omdat vroue deur die samelewings gesien word as broos, sag en barmhartig, sien misdaigers hulle as sagte teikens. Die geweld waarmee mense deesdae aangeval word, is oorweldigend en genadeloos! Die boosheid van geweldenaars om ons is baie groter as wat ons ons kan indink! Wees dus voorbereid, tree met ouoriteit en krag op! Wees fisies en geestelik gereed om met die uiterste geweld terug te slaan, indien nodig.

Beriggewer: Theresa Troskie, Murraysburg



HUISHULPE

Aanbieders van die oggend: Michelle Swiegers, Renée Swanepoel, Maretta Theron, Chrisna Avenant en Elana Grobler

Murraysburg hou 'n damesoggend vir huishulpe.

Maretta Theron, Gesondheidsaamroeper, motiveer die dames om die inenting te neem. Sy deel statistiek oor Covid-19:

- Op die oomblik is nog net 12% van RSA se mense ten volle teen Covid-19 ingeënt.
- Eers as 70% van 'n land se inwoners ingeënt is, is daar kudde-immunititeit.
- 4,55 miljoen mense wêreldwyd het al aan Covid-19 gesterf.
- 219 miljoen mense wêreldwyd het al Covid-19 gehad.

- 86 967 sterftes aan Covid-19 is al in RSA aangeteken. Dit is 12 keer al die inwoners van Murraysburg!

Chrisna Avenant, onderwyseres by Murraysburg Primêre skool, gee wonderlike wenke aan mammas van klein kindertjies om speel-speel en sonder baie gekoopte hulpmiddels, hul kinders te help om hul leesvermoë te ontwikkel en te verbeter.

- Sy behandel die volgende onderwerpe op 'n informele wyse en met voorbeelde sodat mammas kan sien dat die meeste van hierdie vaardighede aangeleer word deur te speel, bv. lees, perseptuele vaardighede, lateraliteit, middellynkruising, ruimtelike oriëntasie, koördinasie en ritme, ouditiewe en visuele persepsie, rigting en volgorde, woordeskat en taal.

- Hoe om graad-R / graad-1 kinders te stimuleer? Lees, aksierympies, leer nuwe woorde, bv. tydens etenstye, moedig brabbellees aan, vertel stories van prente, tref verband tussen eie stories en boekstories, skryf woorde op flitskaarte en plak in vertrekke in huis op, speel luisterspeletjies, luister regtig na jou kind en geheuespeletjies.
- Skoolkinders: kyk elke dag na huiswerk, lees saam met jou kind, herhaling van skoolwerk en tyd met jou kind is nooit verlore nie.

Michelle Swiegers doen 'n demonstrasie van 'n ekonomiese, maar anderse, hoendergeregt. Oorskiet hoendervleis kan hiervoor gebruik word.

- Sy het die koste per porsie bereken as jy jou bestanddele op Murraysburg gekoop het.
- Dit is 'n eenskottelgeregt.
- Sy maak gebruik van 'n induksieplaat, wat blitsvinnig warm word en lig op krag is.

Renée Swanepoel demonstreer die maak van inkopie- of drasakke uit verskillende groottes hondekossakke.

'n Groot sak moet verkieslik gestik word om gewig te kan dra, maar 'n klein sakkie kan op 'n slim manier met duct tape

aanmekaargeflans word.

Eward Daniels, oftewel Trompie, vermaak die dames met die sing van die mooiste Afrikaanse volksliedjies.

Die Landbou en Tuinbousaamroeper, Elana Grobler, verduidelik deur middel van 'n blitsflitsaanbieding wat jy alles moet doen nog voordat jy kan begin om 'n groentetuyn te maak:

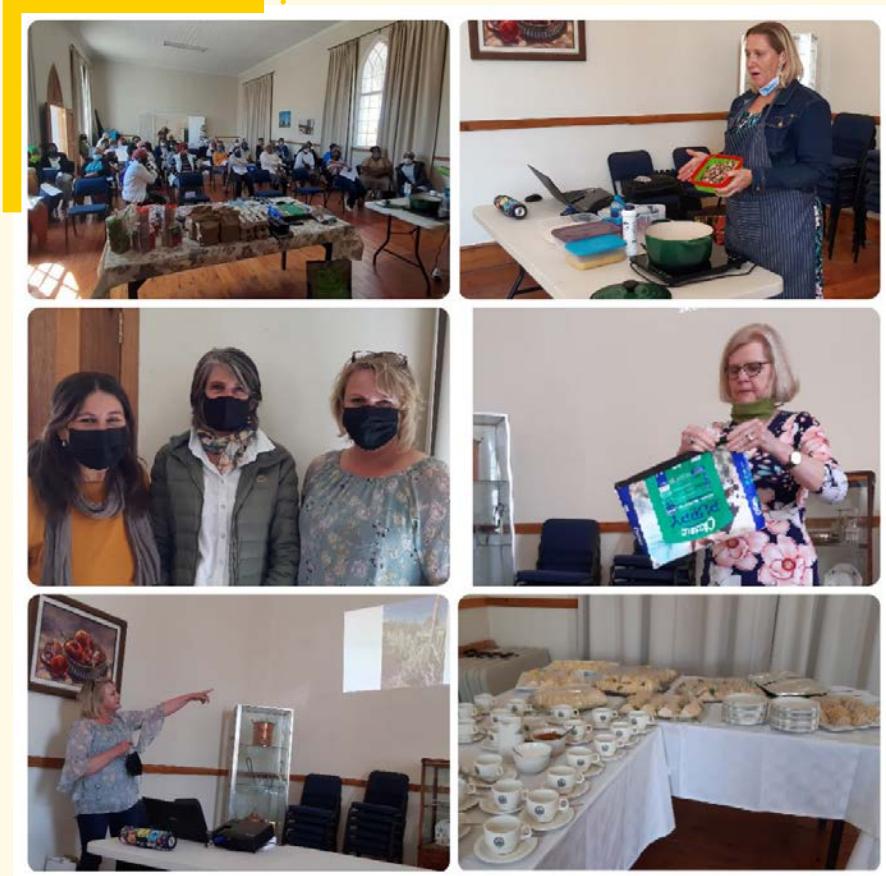
- Kies 'n geskikte plek op jou werf vir jou tuyn. Is water geredelik bekombaar? Kry die plekkie oggendson of middagson?
- Van watter kant af waai die wind?
- Waarin kan jy alles tuinmaak?

- Goeie voorbereiding van die grond is baie belangrik.

Die maak van jou eie kompos vir jou groentetuyn, word ook bespreek:

- Die verskillende lae en wat elke laag moet bevat;
- Geen gaar oorskietkos, sitrusskille, vleis, suwelprodukte, siek plante of honde- of katmis nie.
- Die beste mis vir 'n komposhoop is, perdemis en hoenderermis. Varkmis, skaapmis en beesmis kan ook gebruik word.
- 'n Hokkie van palette of sink, sal goed werk.
- Jy kan 'n sloot grawe waar jy die volgende jaar wil plant en jou kompos daarin maak, na een jaar, word die sloot dan toegegooi en jou plante word daarin geplant.
- Maak die grond los, goo 'n eerste laag takkies, tweede laag is bruin kompos, dan 'n laag groengoed, daarna mis, beenmeel en kalk. Spuit elke laag liggies nat.

 Beriggewer: Theresa Troskie



**Ek wil soos 'n sonneblom wees;
sodat ek selfs op die donkerste
dae regop sal staan en die
sonlig sal vind.**

Onbekend





90 jaar van Glorie!



Bredasdorp vier hul 90ste bestaansjaar.



Rienie Ludick (Sirkelpresident Overberg) en Hermien van Zyl (voormalige Sirkelpresident)



Lorraine du Toit (visevoorsitter) en Annette van Eeden (voorsitter)



Serenita van der Walt (regs) ontvang die prys van gelukkige trekking van Annette van Eeden (links)



Marie Spamer (voormalige VLVK-beoordelaar)



Nicky du Toit deel Kerstafelversieringsidees met Bredasdorp.

○ Beriggewer: Letty-Ann Möller ○



Christine Viljoen ontvang haar 60-jaarkenteken van Magda Marais (**Hermanus** voorzitter)

A sunflower field is like a sky with a thousand suns.
Corina Abdulahm-Negura



Marinda Rall, Sirkelpresident Paarl, gee 'n oorsig van **Paarl Aandtak**, wat hul 92ste bestaansjaar vier, se geskiedenis.



Vera Joubert van Niekerk gee wenke aan **Paarl Aandtak** vir die beveiliging teen brande. Dit is belangrik om jou naam, telefoonnummer en adres baie duidelik te gee sou jy bel om 'n noodsituasie by 'n oproepsentrum aan te meld. 'n Flitslig langs jou bed en 'n toegegewysde bêreplek vir sleutels van deure en veiligheidshekke is noodsaaklik. Maak deure toe as jy kan ontsnap, sodat die brand nie so vinnig versprei nie. Brandblusser moet gereeld nagegaan word.

Betsie Vlok gee inligting by Strand oor holistiese neuroterapie aan. 'n Wetenskaplike holistiese benadering, wat op die ontwikkeling en funksionering van die neurologiese stelsel van die liggaam baseer is, word gevolg. Kliënte en hul versorgers word begelei om 'n aktiewe rol in hul genesingsproses te speel. Persone met onder andere verslawings, amputasies, brandwonde, neurologiese afwykings, traumatische breinbeseerings, sportbeserings en beroerte kan baat by die tipe behandeling. Holistiese neuroterapie is nie



Annie Wiese, Marinda Rall, Vera Joubert van Niekerk (*spreker*) en Amarie le Roux (*takvoorsitter*)

Beriggewer: Una Engelbrecht



Betsie Vlok (*spreker*), Hester Jordaan (*Gesondheidsaamroeper*), Hannetjie du Plessis en Wilhelmien le Roux

joga, pilatus, refleksologie, masserings, akupuntuur of meditasiest nie. Daar word geen mediese diagnoses gedoen of voorskrifte uitgereik nie.

Beriggewer: Mariaan Herbert



Hermien du Plessis (*Opvoeding en Kultuursaamroeper*), dr. Helena von Schlicht en Johlene Hall (*voorsitter*)

Die uitvoerende burgemeester van die Kaapse Wynlande Distriksmunisipaliteit, Raadsheer Helena von Schlicht spreek **Klein-Drakenstein** oor die bevordering van ons eie kultuur toe. Sy beklem-toon die belangrikheid van die kulturele ekonomiese van die Wes-Kaap.

Beriggewer: Johlene Hall

Christine van Zyl (*sekretaresse*), Hannalize Louw (*tesourier*), Mia Louw (*voorsitter*) en Steffi Brink (*voormalige Sirkelpresident en huidige vise-voorsitter*)

Malmesbury se dagbestuur neem aan die jaarlikse Sake-manne Rolbaltoernooi deel. Hierdeur wys ons gemeenskaps-betrokkenheid, en het selfs 'n nuwe lid gewerf!

Beriggewer: Mia Louw



Paarl Aandtak se lede ontvang hul VLVK-kentekens: Christa Schreuder (5), Petro Boshoff (20), Lenny Henderson (10), Tertia Pretorius (35), Amarie le Roux (40), Martell Swart (25), Hetta van der Merwe (45) en Amanda Kapp (15). Afwesig: Marinda Rall (55) en Annie Wiese (35)



Strand vier haar 90ste verjaardag. Maretha Badenhorst, erelid, gee 'n oorsig oor die ontstaan en geskiedenis van die tak. Sy steek 'n kers aan, stel 'n heildronk in en sny die verjaardagkoek.

Marinda Rall, Sirkelpresident dra 'n groeteboodskap oor. Leta du Preez, voorsitter, lees kortlik elke dekade se geskiedenis voor en kledingstukke van die besondere tydperk word deur lede vertoon. Die dames het Jak de Priester, gaskunstenaar, se sang en grappige vertellings, geniet.

Beriggewer: Irene Myburgh

**SIRKEL
SWD**

IN MEMORIAM

LOUISE MEYER
03.02.1940 – 20.09.2021
Sedgefield, Sirkel SWD

JOAN GERBER
07.01.1939 – 17.08.2021
Sedgefield, Sirkel SWD

Tydens **Sedgefield** se afsluiting word Trienie Barnard (*links*) as Vonkelvrou vir 2021 gekies.

Petro Boshoff (*regs*) ontvang haar 55-jaarkenteken.

Beriggewer: Hendrien Fourie





Die volgende **Stilbaai** lede ontvang hul VLVK-kentekens:
Rene Wessels (35 jaar), Ronel van Zyl (20 jaar), Debi Barlthrop (5 jaar) en Rona Nel (55 jaar)

Beriggewer: Denise McLoughlin



Lallie Botes
65 jaar

Lallie Botes (**Ladismith**) ontvang haar 65-jaarkenteken.



Klein-Brakrivier members attended Cansa's ever popular Cuppa for Cansa. Supporting these events helps Cansa to fund its very important care and support programmes. The theme was "Eternity Wisdom" and makeover specialist Adelé van Niekerk was the guest speaker. She worked as a member of the Hannon Bothma team contracted to kykNET and also worked as a consultant on programmes like Top Billing, Supersterre, Afrikaans is Groot Gospel, and more. During the event, she shared her tips on how to make the most of one's appearance and did a makeover on a guest selected from the audience. Jaco Kriek also performed at the event. He is developing a reputation as an artful and passionate musician. He grew up in George and after matric he joined the South African Air Force Choir and Concert Group (Kanaries). He studied optometry at RAU (UJ) and has been practicing in Oudtshoorn for the past 23 years.



Freda Mendorei (**Voëlvlei**) ontvang haar 50-jaarkenteken.

Reporter: Lydie Terblanche



Clare Garner bied **Eden** se werkswinkel aan. Die volgende stappe word gevolg om sementpotte te maak:

- Plastiekhouers van eie keuse en wat redelik diep en stewig is
- Oliebasisspuitgoed, bv. *Spray & Cook*
- 2 x 1 l bekers perliet of vermiculiet
- 1 x 1 l beker sement
- 250 ml teëlsement (opsioneel)

Metode:

1. Spuit die binnekant van houer. Dit vergemaklik die proses om pot later uit te keer.
2. Meng 2 bekers perliet / vermiculiet met 1 beker sement
3. Gooi water geleidelik by en strooi teëlgom oor.
4. Meng baie goed saam en gooи water by totdat die mengsel soos maaskaas lyk. Wees versigtig om nie te veel water by te gooи nie.
5. Gebruik jou hande om die mengsel om die rante van die bak te pak voor jy die bodem pak, anders is dit te moeilik om te skat hoe dik die bodem is.
6. Hou aan om die binnekant met jou hande glad te maak.
7. Werk die rand van die bak goed af en maak glad.
8. Onthou, hoe gladder die binnekant van die bak is, hoe meer waterdig is die bak.
9. Wanneer jy tevrede is met die tekstuur en die voorkoms kan jy 'n ronde stokkie in die middel steek om 'n gaatjie vir dreinering te maak.
10. Laat die voltooide produk vir twee dae ongesteurd staan om te stol.
11. Keer dan uit en laat staan vir TEN MINSTE twee weke om heeltemal droog te word, maar vermy direkte son.
12. Daarna kan die plantjies direk in pot geplant word.
13. Die mengsel is genoeg om drie roomysbak-potte te maak.

Beriggewer: Angelika Nortje

SIRKEL TYGERBERG



Hottentots-Holland vier die lente. Die bibliotekaris van die Strand vertel hoe om die biblioteek te benut. Vita Escola, 'n sekuriteitsfirma, gee wenke vir persoonlike veiligheid. Pam Rosenkrans demonstreer die verpakking van Kersgeskenke.

Beriggewer: Jeanette Snymann



Sirkel Tygerberg se bestuur:

Voor: Anneke Feiland (*hulp-sekretaris*), René Nel (*Sirkelpresident*), Marinda du Toit (*visepresident*), Helena Borcherds (*sekretaris*) en Lydia van Reenen (*tesourier*)

Agter: Elba van der Merwe (*Opvoeding en Kultuur*), Ester de Bruyn (*Gesondheid*), Nellie Costerus (*Naaldwerk*), Emmie le Roux (*Landbou en Tuinbou*), Elizabeth Joseph (*Openbare Sake*), Elmine Möller (*Tuisteskepping*) en Ita van der Merwe (*Kunste en Handvlyt*)



Sirkel Tygerberg se bestuur en takvoorsitters:

Voor: Anneke Feiland (*hulp-sekretaris*), René Nel (*Sirkelpresident, De la Haye*), Marinda du Toit (*visepresident*), Helena Borcherts (*sekretaris*), Lydia van Reenen (*Tesourier*)

Agter: Elba van der Merwe (*Brackenfell*), Ester de Bruyn (*Durbanville*), Emmie le Roux (*Kraaifontein*), Elmine Möller (*Kuilsrivier*) Wenda Preuss (*Goodwood*), Maretha Bester (*Parow*), Annette Bekker (*Bottelary-Koelenhof*)

Afwezig: Charlotte Kriek (*Hottentots-Holland*)

• Beriggewer: Elizabeth Joseph

The road to freedom is bordered with sunflowers.

Martin Firrell





Graafwater hou talentkonsert.



Benita Gerber dans.



Magda Kotze mimiek 'n tandarts.



Graafwater se afsluiting was op Clanwilliam

Beriggewer: Marina Visser



Leipoldtville hou hul afsluiting by Bean Tree te Lambertsbaai. Die volgende lede ontvang hul VLVK-kentekens: Lida Slabber (35), Elsabe Carstens (20) en Cecile van Zyl (45)

Beriggewer: Elsabe Carstens



Charmaine Lacroix het by **Robertson** drie ruikers gedemonstreer. Daar was 'n tafelruiker vir die Kersttafel en bo-op die ronde glasbak was 'n plastiek tafelmatjie met gate waardeur die blomme gesteek is. Dit dien as pragtige geskenk vir 'n gasvrou. Tussen die Kersboom se loof is glasbusies met draadjies vasgemaak waarin blommetjies gesteek is.



Aletta van Eeden ontvang haar 60-jaarkenteken van Sunette de Villiers (*Sirkelpresident*)

Beriggewer: Sunette de Villiers

True friends are like bright sunflowers that never fade away, even over distance and time.

Marie Williams Johnstone



A close-up photograph of a bouquet of sunflowers in a rustic metal bucket. The sunflowers are bright yellow with dark centers. Some flowers are fully bloomed, while others are still buds. The bucket is silver-colored with the word "Garden" embossed on it in a decorative font. The background is a neutral, textured gray.

**Wie weet wat om die
volgende draai lê?**

**Daar is dalk iewers 'n
venster met 'n uitsig op
'n veld sonneblomme.**

Joe Hill