



JAARGANG 70 / VOLUME 2  
MEI / MAY 2022

# Huis & Haard Hearth & Home

HUIS & HAARD  
HEARTH & HOME



## **HUIS EN HAARD**

Amptelike blad van die Vroue-Landbouvereniging van Kaapland

## **HEARTH AND HOME**

Official magazine of the Cape Women's Agricultural Association

A close-up photograph of a person's hand holding a small, round, off-white ceramic pot. The pot contains a healthy, green succulent with many pointed, serrated leaves. The background is a soft, out-of-focus grey.

**"BEING NEGATIVE ONLY  
MAKES A DIFFICULT  
JOURNEY MORE  
DIFFICULT. YOU MAY BE  
GIVEN A CACTUS, BUT  
YOU DON'T HAVE TO  
SIT ON IT."**

**- JOYCE MEYER**

**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  
08:30 - 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](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  
Sam de Swart 2  
Bayview 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**

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



Besoek die webwerf vir /  
Visit the web site for:

- 2023 Leefstylwenke
- 2023 Kunste en Handvlytwenke
- Nuutste VLVK-pryslys
- 2022 Sirkelkonferensies,  
pragtige foto's en inligting

**KONGRES 2022**

18, 19 Augustus te GANSBAAI

PANORAMA NATURE'S HAVEN VENUE

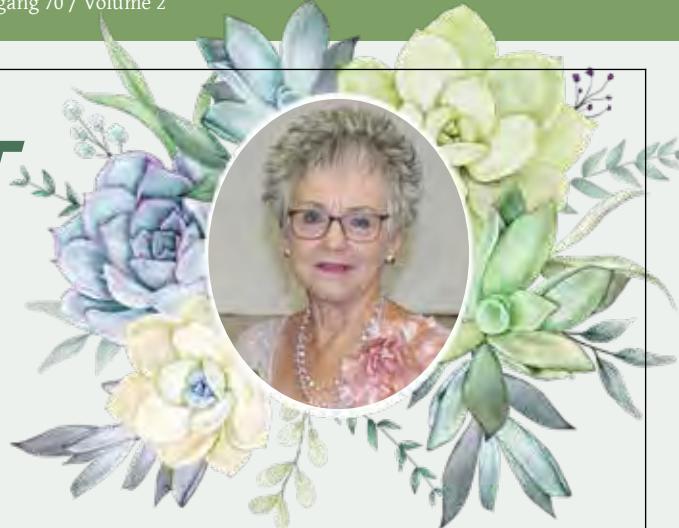
SIRKEL OVERBERG



## **KENNISGEWING**

Die VLVK-hoofkantoor sal gesluit  
wees vanaf 4 tot 8 Julie 2022

# VLVK-PRESIDENT BESOEK SIRKEL- KONFERENSIES



Ek het die voorreg gehad om vir die eerste keer Sirkelkonferensies by te woon. Vir my was dit 'n groot lekkerte en 'n belewenis. Die lede se opgewondenheid en dankbaarheid om mekaar te sien, het my opnuut laat besef hoe belangrik konferensie vir VLV-lede is.

In die klein dorpie Prince Alfred Hamlet het ek en Christo ons in die mooi van die berge en die rustige, byna plaasatmosfeer, verlustig. Waens volgelaai met vrugte het kort-kort verby die gastehuis gery en die vrolike gesels van die Bolandkinders het die middag ingekleur. Sunette de Villiers, Sirkelpresident Worcester, en haar dogter het ons ontvang en heelilik bederf.

**Sirkel Worcester** se konferensie by die Elim-konferensie- en trouvenue is deur **Ceres** aangebied. Pragtige "groen" rangskikkings in plukkaste wat as afskortings gedien het, was baie kreatief. Groen appels op silwer kandelare, in emalje kommetjies en in glasvase was 'n treffer.

- Alida Taljaard deel haar ondervinding na 'n lang en moeilike tyd in die intensieve sorgeenheid as Covid-19-pasiënt.
- Magdél Botes vertel passievol oor haar leesprogram, *Sleutel vir slimkoppe*.
- Die eienaar Joanne Lefson van Pigcasso, die vark wat skilder, vertoon 'n video van sy skildersessies en deel 'n paar interessanthede oor sy voor- en afkeure, o.a. dat hy niks van sitrusvrugte hou nie.
- Peppi Stanford deel haar mening oor die tema, Leef volhoubaar. Sy sê: "Kyk op en nie na die omstandighede nie, glo jy kan en stap uit jou gemaksone"
- Johan van Schalkwyk gee inligting oor die verbouing van kersies. Dit is arbeidsintensief

en wanneer die kersies die regte kleur is, moet dit gepluk word. Dit word dadelik verkoel en per vliegtuig na Europa uitgevoer.

- Paul van Village-bakkery demonstreer om ciabatta-brood te maak.

Baie dankie, Ceres, vir baie oorspronklike geskenkies in glasbotteltjies elk met 'n gehekkelde jassie! Jul konferensie was pragtig en baie goed beplan.



Estelle du Plessis (VLVK-president) en Gesina de Wet

**Sirkel Paarl** se 69ste konferensie is deur **Suidervaar** aangebied. 'n Heerlike piekniekatmosfeer, vrolike gesels en lag van die lede was aansteeklik.



- Hetta van Deventer-Terblanche, beoordelaar van Kokkedoor, gesels oor ons kosgeskiedenis wat deel is van ons erfenis.
- Annemarie Ferns het op 'n insiggewende en positiewe wyse haar gedagtes oor ons tema, Leef volhoubaar gedeel. Om jou passie uit te leef is volhoubaar. Ons nalatenskap moet, 'n skoon lugruim, vrede en die uitreik na mense wees, dit is ons erfenis. Ons verantwoordelikheid is om mense vaardighede te leer deur middel van opvoeding en tegnologie.
- Ds. Fanie Kriel, pastorale sielkundige, herinner ons daaraan dat God nie geëmigreer het nie. Hy gee steeds sin aan die lewe. Jesus het geen eiendom en geen titel gehad nie. Hy word verraai en verloën deur sy eie vriende. Hy haal Victor Frankl aan wat gesê het: *Say yes for life*. Noodlot en lyding is deel van ons lewe. Hy herinner ons daaraan dat die deur na geluk na buitetoe oopmaak. Hoe wyd is jou deur oop na buite?
- Die musiekweergawe van *Song of Peace* verleen 'n rustige, vredevolle atmosfeer, ten spyte van die hitte.

Dankie aan Sirkel Paarl vir die groot geskenkpak met allerhande produkte uit die kontrei! Jul konferensie het my met blydschap laat huiswaarts keer met die wete VLV is en bly 'n verrykende organisasie en 'n moet vir elke vrou.

Op 15 Maart vertrek ons na Gansbaai. Ons oornag in vriende se huis wat uitkyk oor die see. Met ons laatmiddagstappie op die strand, geniet ek al die

pragtige ronde klippies en mooi skulpe wat my soos 'n kind laat klippies optel tot ek later nie meer plek in my sakke het nie.

Die volgende dag is dit **Sirkel Overberg** se 88ste konferensie wat deur **Gansbaai** aangebied is. Die vriendelike dames wat die vroegoggendtee bedien, was in pers uitgevat om by die kleurskema in te pas. Die pragtige tafelrangskikkings met groen en pers was baie treffend. Die kunstig versierde koevert wat as lêer gedien het, was besonder mooi. Baie geluk!



- Fransil Coetzee deel haar passie as maatskaplike werkster en onderstreep die belangrikheid van 'n veilige hawe, soos bv. 'n hospies.
- Mn. Cornie Swart is Sirkel Overberg se dankiepersoon. Hy demonstreer aan die hand van 'n 5-puntplan hoe om volhoubaar te leef.

As jy jou hand opsteek met oop vingers lyk dit as volg:

1. Die duim wys agtertoe en verteenwoordig jou verlede.
2. Die wrysvinger wys staan jy op rots of op sand?
3. Jou middelvinger wys waar jou hulp vandaan sal kom?
4. Die ringvinger wys na jouself. Hoe kan ek myself verbeter?
5. Die pinkie is die toekoms. Wat is jou droom en hoe gaan jy dit bereik ?

Hy sluit af: *To be loved and to be valued , dit is wat mense vandag wil hoor.*

- Susan Bezuidenhout van *Pennydrop Training Solutions* demonstreer met 'n rekkie dat ons die potensiaal het om te groei.

Sy sê: *Stretch to where you want to be. Grow, and stop when you loose the tension.* Ons kan ons self identifiseer na aanleiding van die kenmerke van die volgende bome:

- **Sederboom:** Sterk en duursaam, hoog en lank
- **Akasia (doringboom):** Skep 'n tuiste, gee koelte, dorings gee beskerming
- **Mirteboom:** Jy is gebore vir 'n tyd soos hierdie
- **Olyfboom:** Vrede en salwing
- **Sipres:** Hout word gebruik vir deure, heinings, ens. Dra vrug tot voordeel van ander
- **Plataanboom:** Bied beskerming
- **Denneboom:** Immergroen en duursaam
- Die Kunste & Handvlytsaamroeper demonstreer hoe om 'n ou koekblik te vernuwe met verf en die aanbring van plakkers of prente. Baie dankie vir die mooi vernuwe blik wat ek as geskenk ontvang het.
- Bredasdorp was die wentak.

Baie geluk aan Sirkel Overberg met 'n baie suksesvolle konferensie.



Cornie Swart (dankie-persoon), Francil Kotze (spreker), Estelle du Plessis (VLVK-president), Rienie Ludick (Sirkelpresident Overberg) en Susan Bezuidenhout (gasspreker)

Ek sal dié drie konferensiebesoeke as volg onthou: vol dankbaarheid vir liefde, gasvryheid en vriendelikheid. Takke wat moeite gedoen het om konferensie iets besonders te maak, met sprekers wat ons geïnspireer het om te volhard en uit te hou ten spye van negatiewe omstandighede. Dankie dat elkeen VLV se vlag hoog laat wapper het! Die positiwiteit en lojaliteit het my baie trots gemaak.

Baie geluk aan die drie nuwe Sirkelpresidente: Elsabe Carstens (Weskus), Elize Locke (SWD) en Snoekie Erasmus (Kimberley & Distrik) met die opwindende uitdaging wat jul beskore is. Met toewyding en harde werk sál julle sukses behaal. Baie dankie aan Johlene Muller en Kittie Potgieter vir die ywer waarmee julle gedien het. Baie geluk aan die Sirkelpresidente wat herkies is vir 'n nuwe termyn.

Laat ons met passie en entoesiasme voortgaan en aanhou om VLV vir elke vrou toeganklik te maak. Laat ons aan elkeen die geleentheid bied om waarlik vrou te wees en te skitter in eie reg. Ons moet 'n hand uitsteek na ander wat moeg en moedeloos geword het en hulle help om nuwe perspektief te kry.

VLVK, is en bly die antwoord om vroue op alle terreine te bemagtig!

*Keep your face always towards the sunshine and shadows will fall behind you. Walt Whitman*

Konferensiegroete uit die mooie Langebaan

**Estelle du Plessis**  
VLVK-PRESIDENT



**"IN LIFE, WE CANNOT DO  
GREAT THINGS. WE CAN  
ONLY DO SMALL THINGS  
WITH GREAT LOVE."**

**- MOTHER TERESA**

# NUWE SIRKELPRESIDENTE



## SIRKEL KIMBERLEY EN DISTRIK - SNOEKIE ERASMUS

**Snoekie Erasmus** is in Kimberley gebore en getoë. Sy is getroud met 'n pekanneutboer en hulle het twee kinders, Etienne en Marlize. Hulle boer in Vaalharts.

In 2013 sluit sy aan by die VLV en dien as voorsitter van **Hartswater** sedert 2015. In 2018 word sy 'n individuele lid van die Wêreldbond van Plattelandse Vroue (WBPV) en dien op die Projektekomitee.

Sy is baie betrokke in haar gemeenskap en dien ook op die Vaalhartsbesproeiingskema se uitvoerende bestuur, hoofbestuur, Menslike Hulpbronne en Sosiale verpligtinge komitees.

Haar groot passie is fotoboekplakwerk en Bybelillustrasie.



## SIRKEL SWD - ELIZE LOCKE

**Elize Locke** matrikuleer aan die Hoëskool Vryheid en verwerf haar Nasionale Diploma vir uitvoerende sekretareesses aan die Pretoria Technikon. Sy verhuis vanaf Emalahleni, Mpumalanga na Gouritsmond in die Suid-Kaap. Sy is getroud met André en het twee kinders, 'n skoondogter en 'n kleinkind.

In 2008 sluit sy aan by **Voëlvlei** en is voorsitter vanaf 2009. Op die sirkelbestuur was sy Gesondheidsaamroeper en visepresident.

Sy hou van borduur en hekel, vaardighede wat sy by die VLV geleer het. Sy neem graag deel aan kompetisies, omdat sy leer uit haar foute en nie omgee om vir haarself te lag nie. VLV stel uitdagings en haar grense word gedurig verskuif. As introvert het sy nooit gedink dat sy as 'n voorsitter en nou as Sirkelpresident sal lei nie. Sy sê: "Ek is dankbaar vir God se genade".



## SIRKEL WESKUS - ELSABE CARSTENS

**Elsabe Carstens** bly in die hartjie van die Sandveld, op die plaas Bo-Langvlei in die Leipoldtville-distrik. Hul oudste seun is op die plaas en dogter woon in die Kaap. Hulle jongste seun het ag jaar gelede, op 23 jarige ouderdom, in 'n motorongeluk vooruitgegaan. Die drie kleinkinders verskaf baie vreugde. Elsabe se moeder is vir haar 'n bron van inspirasie.

In 2002 sluit sy by Leipoldtville aan. Sy sê: "Nadat ek baie keer genooi is, is ek reeds 15 jaar voorsitter, dus moet nooit moed opgee om iemand te nooi na 'n VLV-vergadering nie". Sy was vir vyf jaar sirkelsekretaris.

VLV lê haar baie na aan die hart omdat die vereniging op verskeie terreine leersaam is, veral die omgeeprojekte.

Mag VLV net van krag tot krag gaan en mag Sirkel Weskus steeds groei tot hoër hoogtes.

Sy sê: "Alle eer aan ons Hemelse Vader aan wie ek elke dag vashou"

# BEWAAR ONS ERFENIS

## VLVK-OPVOEDING EN KULTUURSAAMROEPER

### ANNALENE VAN NIEKERK

Hierdie navorsing het my op 'n wonderlike reis deur Kaapland geneem en weer verstom gelaat oor ons erfenisgebiede wat so talryk is. Ek vertrou dat julle dit ook leersaam en interessant sal vind.

Cradock het die Olive Schreiner Huis-museum waar die menseregteaktivis en befaamde skrywer van *Story of an African farm* in 1867 gewoon het met kopieë van al die boeke wat sy geskryf het asook 'n foto-uitstalling van haar lewe.

Somerset-Oos se uitstalling van Slagtersnek laat mens besef hoe wreed die rebelle van 1816 opgehang is, want alhoewel twee se toue gebreek het, is hulle weer gehang!

Die Mary Moffat-museum wat in Griekwastad is, huisves die orrel wat deur Koningin Elizabeth geskenk is. Die Moffat-gesin was sendelinge. Mary was getroud met David Livingstone. Daar is ook 'n massiewe koperklok.



Die Wonderwerksgrot op die rant van die Kalahari is van besondere argeologiese belang omdat dit lig wêr op die lewe van die mense in Suider-Afrika gedurende die Steentydperk. Hierdie grot is op die plaas Wonderwerk in die Kuruman Heuwels. Dit is op die Ghaapse plato, noord van Lime Acres en Daniëlskuil en suid van Kuruman. Die grot het honderdduisende jare gelede ontwikkel toe reënwater deur krake in die dolomietgesteente ingesypel en die gesteente begin oplos het. Mettertyd het 'n grot van 139 m in lengte en 'n vloeroppervlakte van 2000 m<sup>2</sup> ontwikkel. 'n Stalagmiet van hoër as 5 m staan by sy ingang.

The Kalahari-meerkatproject still do studies on evolutionary causes and ecological consequences of cooperative behaviour in meerkats.



Die Afrikana-biblioteek met 'n uitsonderlike versameling boeke, manuskripte en foto's oor die diamantbedryf word in Kimberley, asook in die McGregor-museum wat in 1897 as sanatorium opgerig is en in 1908 deur De Beers gekoop en verander is in 'n luukse hotel, gehuisves.



In Gqeberha (Port Elizabeth) staan die perdemonument wat die enigste is wat uitsluitlik vir perde opgerig is. Dit is vir 300 000 perde, slegs aan Britse kant, wat in die Anglo-Boereoorlog dood is.



**Route 67** is 'n ooplug kuns-museum en simboliseer Nelson Mandela se 67 jaar stryd om vryheid. Die staproete neem jou oor 67 mosaïektrappe, 67 kunswerke deur 67 Oos-Kaapse kunstenaars.



Uitenhage se **Old Railway Station** is een van die oudste stasies wat in 1875 op die oorspronklike terminus gebou is.

By die **Despatch-museum** is 'n reuse-skaalmodel van die **Stegosaurus** wat rondom 1900 gevind is.



Loeriesfontein se **Alfred Turner ooplugwindpomp-museum** is een van slegs twee in die hele wêreld! Dis 'n uitstalling van alle tipes en ontwerpe windpompe.

Colesberg het 'n **perdemeul** van geelhout en die wiel is uit kiaat gemaak. Dit is een van die weinig volledige perdemeule wat nog oor is in die land. **Die Bradshaw Mill** is 'n wolspinnery wat in 1821 deur die Britse Setlaars gebou is. Dit het 'n belangrike rol in die wolbedryf gespeel.

Prieska spog met die **Ria Huysamen-aalwyntuin**. Gedurende die Anglo Boereoorlog is 'n Britse fort van semi-edelgesteentes daar gebou.

In Hermanus is die **Ou Hawe-museum** wat die geskiedenis van die vissers uitbeeld en huisves die walvisuitstalling.



Die **V.O.C. Kruithuis** op **Stellenbosch** is in 1777 gebou. In die laat 18de eeu het hulle besluit om ammunisie, gewere en kanonne op Stellenbosch te berg.



Die **korbeelgebou** kan by **Williston** gesien word. Dit kom net in die Karoo voor en is kliprondawels tiperend van die vroegste en vindingryke trekboere. Die dak is tot 6 m hoog en die mure baie dik om die hitte of koue buite te hou.

*Corbelling describes the process by which successive layers of flat stone are placed, each layer extending a little further inward than the layer beneath, until the walls meet at the top.*

In 1878 word die **Seal Point-vuurtoring** by Cape St Francis, naby **Humansdorp** op 'n rotsformasie gebou. Dit is 80 voet (28 m) hoog, wat dit die hoogste vuurtoring in Suid-Afrika maak.



Op **Kareedouw** kry ons die standbeeld van 'n **onbekende bosbouer** om ons te herinner aan die bedryf van jare gelede.

Die **historiese kerk** in Kareedouw se helde-akker is die rusplek van oud-premier John Vorster.



**Nieu-Bethesda** het nie slegs die **Uilhuis** met kunswerk van Helen Martins nie, maar huisves ook die **Kitching-fossielnavorsing** en 'n **Camel yard**. Die navorsing in Nieu-Bethesda oor onbekende plante en prehistoriese diere neem ons na die verre verlede tot 253 miljoen jaar terug.

**Kuilsrivier** was founded on the V.O.C. cattle depot **De Kuilen**, about 15 miles from the Castle of Good Hope. The milestone can still be seen in the foyer of the Kuilsrivier Municipality. Buite die munisipaliteit staan 'n kanon wat op die plaas Skoonheid gevind is.

**Piketberg** se **kultuurhistoriese-museum** se boustyl en meubels is beïnvloed deur die Eduaanse argitektuur. Daar is baie interessante en insig-gewende artefakte te sien, geskiedenis van die Joodse gemeenskap en Anglo-Boereoorlog. Dit het al die toekenning as die beste museum in die Wes-Kaap ontvang.



Die **Karoo (Desert) Nasionale Botaniese tuin** by Worcester is die enigste werklike vetplanttuin in die Suidelike Halfrond. Daar is 'n plantlabirint, Braillevoetpad, leiklipvoetpad en kwekery met meer as 500 inheemse spesies.

Bron: Internet.

**“LIFE IS TOUGH  
MY DARLING,  
BUT SO ARE YOU.”**

**- UNKNOWN**

# BLITSVRAE



LINZETTA SMIT

## BLITSVRAE AAN VLVK-KURATOR

■ Ware geluk is:

■ Geluk is 'n keuse. Sien die positiewe raak en omring jou met positiewe mense. Waardeer wat jy het, al is dit hoé min.

■ Jy kan twee vroue oornooi vir tee:

■ My ma sou beslis nommer een wees. Tweedens sal ek vir Mirka Federer nooi en hoop sy bring Roger saam.

■ Skrywer wat jou inspireer:

■ Irma Joubert

■ Jou een les vir ander:

■ Wees net jouself.

■ Wat dra jou deur moeilike tye:

■ My geloof, my liefdes en vriende se ondersteuning.

■ Gunstelingitems in jou klerekas:

■ Daardie bloese wat jare gelede al my gunsteling was en steeds 'n goeie keuse is. Én natuurlik daardie nagklere wat ek by my eie huis kan dra.

■ Watter drie plekke behoort elke Suid-Afrikaner te sien:

■ Tuinroete, Nasionale Krugerwildtuin en die Augrabieswaterval in vloed.

■ Wat maak jou trots van VLV:

■ Die samesyn en samewerking tussen VLV-lede. Om die kennis en vaardighede van die verlede oor te dra aan die jonger geslag om behoue te bly.

■ Gunstelingseisoen / dag van die week / tydverdryf:

■ Somer / Saterdag / lees en sport op die TV.

■ Droomvakansie:

■ Bootvaart in Rusland

■ Geheime talent:

■ Ek kan mense stilweg reg opsom.

■ Kleur:

■ Blou

■ Stokperdjies:

■ Uitdagende handwerk aan te pak en baas te raak.

■ Enige fobies:

■ Reënspinnekoppe





# CORRIE VAN ZYL

## BLITSVRAE AAN SIRKELPRESIDENT KALAHARI

▀ Jy kan twee vroue oornooi vir tee:

▲ Marieta van der Vyver en Maggie Laubser.

▀ Gunstelingitems in jou klerekas:

▲ My rooi skoene, denim en pêrelsl.

▀ Watter drie plekke behoort elke Suid-Afrikaner te sien:

▲ Drakensberge, Weskus en Babylonstoren

▀ Wat maak jou trots van VLV:

▲ Dat soveel talentvolle vroue nou al vir amper 100 jaar so 'n fantastiese vereniging kan laat voortbestaan en ek is trots om deel te wees.

▀ Wat dra jou deur moeilike tye:

▲ My geloof, my geliefdes en vriende se ondersteuning.

▀ Gunstelingseisoen / dag van die week / tydverdryf:

▲ Lente, Sondag met mooi klassieke musiek en vroetel in die tuin.

▀ Droomvakansie:

▲ Parys in die somer om saam met my man in 'n straatkafee te sit.

▀ Geheime talent:

▲ Ek kan nogal goed fluit.

▀ Kleure:

▲ Rooi, blou en wit

▀ Stokperdjies:

▲ Naaldwerk, breiwerk en verf.

▀ Enige fobies:

▲ Groot grillerige spinnekoppe



# BLITSVRAE



## MARLENE ERASMUS

# BLITSVRAE AAN VLVK- WEBMEESTER

■ **Ware geluk is:**

▲ Vrede, vreugde, dankbaarheid en goeie gesondheid.

■ **Jy kan twee vroue oornooi vir tee:**

▲ Cintaine Schutte, Ruda Landman.

■ **Skrywer wat jou inspireer:**

▲ Francine Rivers

■ **Jou een les vir ander:**

▲ As jy twyfel, moet dit nie doen nie.

■ **Wat dra jou deur moeilike tye:**

▲ Geloof, ondersteuning van familie en vriende.

■ **Gunstelingitems in jou klerekas:**

▲ Donkerblou rok en nog 'n donkerblou rok!

■ **Watter drie plekke behoort elke Suid-Afrikaner te sien:**

▲ Golden Gate, Namakwaland in die blommetyd en Tafelberg.

■ **Wat maak jou trots van VLV:**

▲ Werk in die gemeenskap, uitreik na ander, geleenthede soos konferensies en kongresse om kennis te verbreed. Prestasies wat deur lede op vele terreine behaal is.

■ **Gunstelingseisoen:**

▲ Herfs, die heerlike weer en die kleurvolle blare.

■ **Droomvakansie:**

▲ 'n Bootreis in die Middellandse See

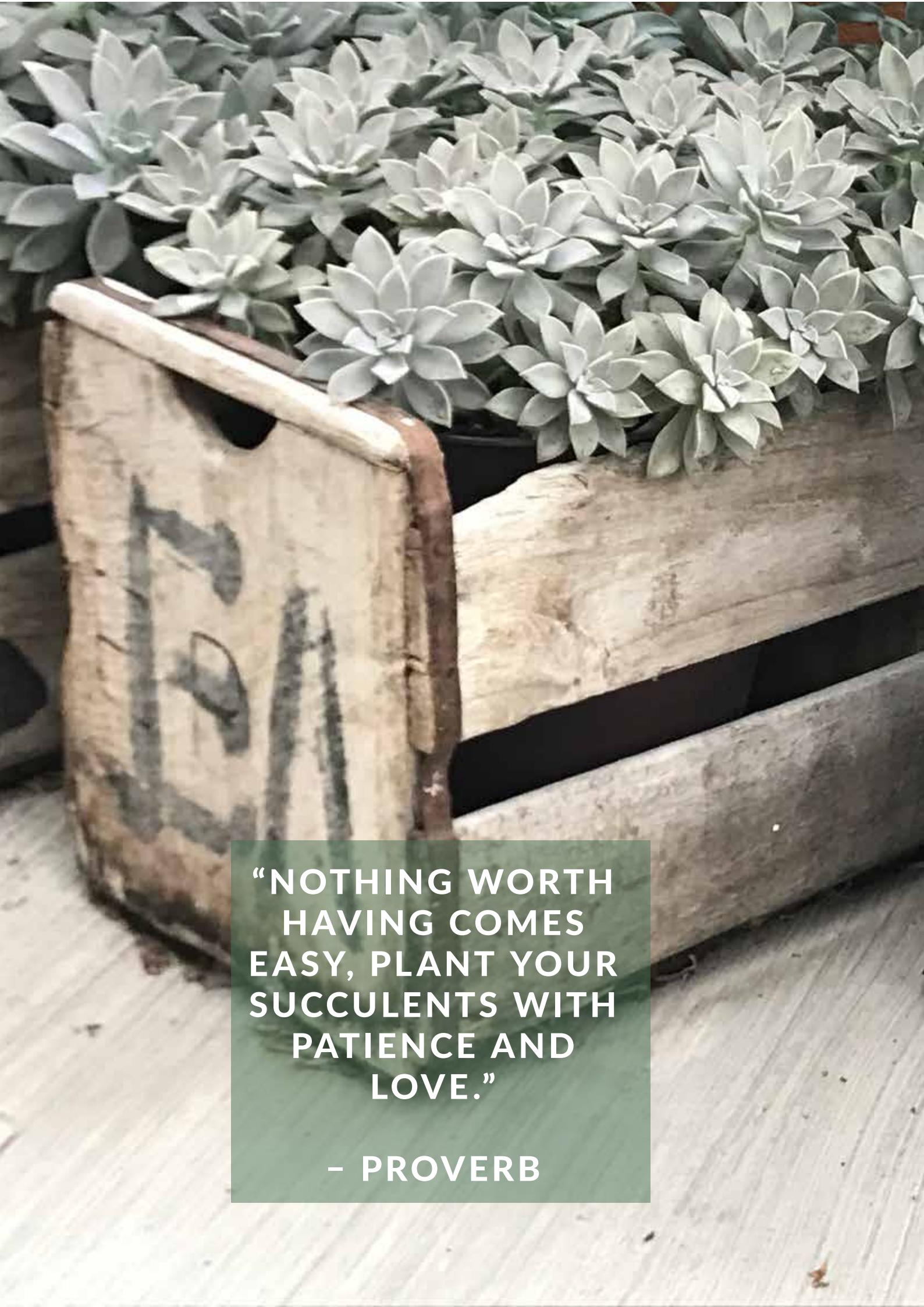
■ **Kleur:**

▲ Turkoois

■ **Stokperdjies:**

▲ Naaldwerk, brei, lees.





**“NOTHING WORTH  
HAVING COMES  
EASY, PLANT YOUR  
SUCCULENTS WITH  
PATIENCE AND  
LOVE.”**

**– PROVERB**

# KOMPETISIE-INLIGTING

## Congress / Kongres 2022

### — GANSBAAI —



#### Competition articles / Kompetisie-artikels

1. *The first three articles, i.e. 1st, 2nd and 3rd prizes 70% and above, at circle conference qualify and may be entered for congress competition.*
2. *Entries must be the work of bona fide branch members. Work done under supervision may not be entered for congress competition.*
3. *Please fill in the name and full address of the member who created the article, NOT the name of the chairlady or secretary of the branch. Also fill in the name of the branch and circle on the exhibitor's label. Labels are supplied to you by your Lifestyle Convenor during or after circle conference. Please use labels supplied by Head Office.*
4. *If commentary is preferred in English, please write the letter "E" on the left upper corner on the outside of the label.*
5. **Please note:** *The labels of all garments are to be attached to the inside of the back neckline. All other labels are to be attached to the left upper corner when the back of the article faces you.*
6. *Labels and samples of thread and ribbon used in embroidery, crochet, knitting or weaving must always be attached to the article, even if not asked for in the hints.*
7. *Branch delegates must be supplied with a list of her branch's entries. This is needed for control when she collects the branch's articles at the end of Congress.*
8. *Branches not represented at Congress have to make arrangements, either with a neighbour branch delegate or the Circle president, to collect their articles. (Supply her with a list of articles to be fetched).*
9. *Vul die etikette korrek in en sorg dat dit korrek toegevou word. Heg die etiket met 'n stewige draad aan 'n koperspeldjie en heg aan die leefstylartikel. Moenie die etiket direk aan die artikel heg nie.*
10. *Heg die etiket met 'n stewige brei-/ hekeldraad of toutjie met koperspeldjie aan die liasseersakkies waarin K&H-artikels geplaas is, of knoop die etiket om die boekstutte vas. Moenie die etiket direk aan die foto, woordkuns of pasteltekening heg nie*
11. *Breedvoerige instruksies vir korrekte verpakking en versending van kompetisie-artikels behoort in u taklêer te wees.*
12. *Artikels word soos volg versend:*
  - (a) *Elke tak versend sy eie pakkie OF*
  - (b) *Die Sirkel se artikels word in een doos versend, MAAR elke tak s'n in 'n aparte plastieksak met die Taknaam duidelik bo-op asook die artikels wat in die sak verpak is.*
13. *Bring die Sirkel- en Taknaam bo-op die pakkie, in die regterkantste hoek, aan.*

14. **LEEFSTYL: Woensdag, 10 Augustus 2022 om 12:00**

**Adres:**  
Marianna Mostert  
Spronkstraat 17  
Klipfontein  
Kleinbaai, Gansbaai  
7220  
**Sel nr:** 082 446 8410

**Koerieradres:**  
Postnet, Gansbaai – Great White Junction  
  
PEP PAXI No. 6750  
Gansbaai  
Great White Junction

15. **Skakel ontvanger om vas te stel of die pakkie ontvang is.**

**NB** – indien iemand die pakkie persoonlik wil aflewer, moet dit by Marianna Mostert se huis gedoen word. Sy kan nie pakkies gaan kollekteer nie. Maak seker dat sy tuis sal wees om dit te ontvang.

**NB** – parcels are to be delivered at Marianna Mostert's home, ensure that she will be available at time of delivery. Do not expect her to collect parcels at any other address.

Baie dankie vir u vriendelike samewerking.

**VLVK-Leefstylsaamroeper :**

**Isabel Wilken**, Fortstraat 14, Somerset-Oos 5850  
Kontaknommer: 072 765 7709  
E-pos: wilkenim4@gmail.com

**KUNSTE EN HANDVLYT:**

pos die pakkies vroegtydig sodat die volgende adres nie later as 31 Mei 2022 bereik nie.

Koerieradres:

**IRMA DAVEL Sel nr. 082 927 8640**  
Hallstraat 47  
MOLTENO 5500



**PAXI (PEP TO PEP) PEP Stores MOLTENO**  
Smithstraat 55  
H/V Smith en Boucherstraat  
PAXI NOMMER: PO672  
PEP Tel nr. 045 957 0068

**VLVK-Kunste en Handvlytsaamroeper**

**Irma Davel**  
Kontaknommer: 082 927 8640  
E-pos: irmadavel@nokwi.co.za

Skakel ontvanger om vas te stel of die pakkie ontvang is. Die Kunste en Handvlytartikels word deur verskillende beoordelaars en op verskillende plekke beoordeel, daarom moet dit die adres vroeër bereik. Baie dankie vir u vriendelike samewerking.



Voorlesings: *Tips to look after your husband* uit 1950. Tog maar net soos my ma van Rachelle Greeff en Phillip de Vos se limeriek van Hansie en Grietjie.

Nuwe publikasies in Afrikaans: 'n Baie lang brief aan my dogter deur Marita van der Vyver; Stories van Grimm, Helde van Suid-Afrika, Onthouboek vir my kleinkinders en Hekel en word heel deur Nadia de Kock.

Lede skenk gebruikte boeke vir **Vryburg** se Boekhoekie om uit te ruil en elkeen ontvang 'n nuwe publikasie geskenk deur Lapa Uitgewers.

Beriggewer: Nellie Viljoen



Biffie de Wet en Carien van Niekerk fokus op Afrikaans en vrouwees.



Ds. Johann Ekkerd en Carien van Niekerk

Ds. Johann Ekkerd vertel vir **Vryburg** oor sy verblyf en werk in Israel. Jerusalem word beskou as die middelpunt van die wêreld. Hy het die Klaagmuur en die tonnel van 533 meter besoek wat koning Hiskia van die uitloop van die Gihonfontein tot by Siloam se bad herlei het. Dit is gedoen sodat die Assiriërs nie Jerusalem kon beleer en watervoorraad afsny nie. Dit wys heen na die lewende water van God. Koning Dawid se lewe leer ons hoe afhanglik ons van God se genade is. Die kruis van Jerusalem is soos 'n plusteken, maar Christus se kruis verander jou mismoeidige lewe na een vol lewe.

Beriggewer: Nellie Viljoen



**Graaff-Reinet** bied 'n mosaïek werkswinkel aan.

Riana Jonker (voorsitter), Ria Krause (Leefstylsaamroeper), Lieze Geldenhuys en Maxie van Aswegen



**Graaff-Reinet** gaan op 'n uitstappie na Maxie van Aswegen se plaas. Elkeen het vetplantjies in 'n glas houer geplant. Carla Bosch, Betty Petzer, Riana Jonker, Ria Krause, Maxie van Aswegen en Mariëtte Slabbert.

Beriggewer: Hanfi Neuhoff





**Links:** Aberdeen kry nuwe idees, wenke en resepte tydens die Leefstylvergadering. 'n Boervrou van Rietbron, Norette Janse van Rensburg deel idees rondom spyskaart beplanning vir funksies, tafeldekor en huishoudelike wenke. Die tafels was versier met unieke dekor.

**Regs:** Norette demonstreer haar gewilde gekrummelde sampioene, calamari en vis voor.

Beriggewer: Christelle Nel

## **Joey Fourie, Sirkel Middelland se Openbare Sakesaamroeper verduidelik:**

*Phishing* is die onwettige praktyk om e-posse of boodskappe aan onskuldige mense te stuur en voorteggee dat dit van wettige maatskappye afkomstig is, ten einde persoonlike inligting te bekom soos bv. wagwoorde en kredietkaartnommers.

Groot kuberkraker-netwerke hou hulself daagliks besig met hierdie wanpraktyk. Volgens die 2021 *Phishing Benchmark Global Report* word daar daagliks meer as drie biljoen van hierdie e-posse uitgestuur

en een uit elke vyf van die persone wat hierdie e-posse ontvang, sal heel waarskynlik op 'n skakel kliek wat hulself in gevaar kan stel om skade te ly op een of ander manier.

Wat is 'n *phishing* e-pos?

Slagoffers van hierdie kubermisdaad word om die bos gelei ten einde die volgende inligting te bekom:

- Geboortedatum of ID-nommer
- Foonnummers

- Kredietkaart besonderhede
- Huisadres
- Wagwoord inligting (of inligting nodig om wagwoord te verander)

Hierdie inligting stel die kuberkrakers in staat om die slagoffer se identiteit te gebruik om aansoek te doen vir kredietkaarte of lenings, bankrekeninge oop te maak of ander bedrog te pleeg. Sommiges gebruik ook die inligting vir *Spear phishing*



of *Business email compromise incident*. In sulke gevalle word daar dikwels, wanneer daar op 'n skakel geklik word 'n program op die betrokke rekenaar afgelaai wat die kuberkrakers toegang gee tot inligting op die rekenaar. Die doel hiervan is om inligting rakende die spesifieke besigheid te bekom.

Voorbeeld van aksies wat gevra word in 'n *Phishing* e-pos:

- Kliek op die skakel
- Enable macros in Word document
- Update a password
- Reageer op 'n sosiale media konneksie
- Gebruik van 'n nuwe Wi-Fi hot spot

## Smishing

*Smishing* is 'n woord wat verwys na *Mobile Phishing*. Dit sluit in 'n SMS, sosiale mediaboodskap (*FBMessenger*), stemboodskap of selfs 'n versoek binne 'n toepassing (App) wat die persoon versoek om hulle details op te dateer, hul wagwoord te verander of om hulle in te lig dat hul rekening "gehack" is en hulp aanbied om dit reg te stel. Die

### Spear Phishing Explained

Spear phishing is a targeted cyberattack toward an individual or organization with the end goal of receiving confidential information for fraudulent purposes.

1. A cybercriminal identifies a piece of data they want and identifies an individual who has it.
2. The cybercriminal researches the individual and poses as one of their trusted sources.
3. The cybercriminal convinces their victim to share the data and uses it to commit a malicious act.

boodskap bevat dan 'n skakel of u word versoek om iets op u foon in te tik, waardeur die kuberskerm toegang kry tot u besonderhede of selfs die inhoud van u foon. Sommige kuberskelms skakel ook die slagoffer met 'n baie ernstige



boodskap dat hulle dadelik 'n ander nommer moet skakel. Hierdie boodskappe gaan gewoonlik gepaard met 'n groot mate van dringendheid en lei gewoonlik tot die opskorting van 'n diens, bv. bankrekening sal gesluit word, e-pos rekening sal nie meer werk nie, ens.

Middelman-*Smishing* vind plaas wanneer die kuberskerm die slagoffer onder die indruk plaas dat hy kommunikeer met iemand anders, bv. 'n bank, leningsmaatskappy ens. Wees altyd bedag op die adres van waar 'n e-pos gestuur word. Meestal gebruik hulle 'n adres wat baie na aan die korrekte adres is, dalk net



een letter wat verskil. Intussen korrespondeer die slagoffer met 'n netwerk van skelms en nie met die organisasie van wie die e-pos blyk te wees nie.

### Voorbeeld van e-posse wat heel moontlik verdag is:

'n E-pos van *Paypal* wat lui dat daar moontlik bedrog op die slagoffer se rekening gepleeg word. Die rekening sal toegemaak word indien die bankbesonderhede nie bevestig word nie. Die skakel in die e-pos neem die slagoffer na 'n onwettige webtuiste wat lyk soos *Paypal* en die gesteelde kredietkaart inligting word gebruik om verdere bedrog mee te pleeg. Die kuberskerm weet dat die slagoffer 'n aankoop per kredietkaart by 'n sekere instansie gemaak het en stuur 'n e-pos vanaf die spesifieke instansie wat lui dat die transaksie nie kon deurgaan nie en dat die besonderhede bevestig moet word. 'n Facebook versoek word ontvang van 'n persoon wat vriende is met van die slagoffer se vriende en die versoek word daarom aanvaar. Die versoek kom egter van 'n vals profiel wat geskep word met die betrokke vriend

se profielfoto. Die vals vriend stuur dan 'n FB-boodskap op Messenger met 'n skakel na 'n video, wat indien u daarop kliek, 'n program installeer wat toegang tot u rekenaar offoon bied. Dit gebeur ook dat die vals profiel die slagoffer aanmoedig om 'n prys te eis en dui daarop dat hulle reeds so 'n prys ontvang het.

Daar is ook tale SMS-e wat gebruik word deur kuberskelms om toegang tot 'n slagoffer se foon of persoonlike inligting te kry, bv.:

- U het 'n groot bedrag geld gewen!
- 'n Familielid wat gestef het, het u benoem as erfgenaam!
- 'n Pakkie moet by u afgelewer word, maar inligting word benodig! En nog vele meer.

Hoe beskerm ons onself? Wees wakker en bedag en gee **geen** inligting aan enige persoon sonder om vas te stel presies wie dit is nie. Skakel die organisasie, stuur eers 'n e-pos aan die instansie om vas te stel dat hulle wel inligting van u verlang. Gaan kyk presies hoe die betrokke e-pos adres lyk en of dit korrek is. Maak geen aanhangsels oop of kliek op geen skakels tensy u 100% seker is dit is wettig nie. Skakel die persoon en praat persoonlik met hom of haar indien u vreemde versoek d.m.v. 'n boodskap ontvang. En onthou, as iets te goed klink om waar te wees, dan is dit gewoonlik! Niemand kan iets wen as jy nie deelgeneem het aan 'n kompetisie nie, die lank vergete familielid wat alles aan iemand bemaak wat hom nooit ontmoet het nie gebeur net in die feëverhale. Wees veilig!





Adri Krüger, Kunste en Handvlytsaamroeper, **Murraysburg** vertel van die nuwe Suid-Afrikaanse musiek wat sy gereeld by die Hoërskool Murraysburg, waar sy 'n onderwyseres is, by die leerders hoor. Haar interessante bespreking van die ontwikkeling van Suid-Afrikaanse musiek deur die eeue vanaf die 1600's tot nou, sluit die volgende enkele interessanthede in:

- Tydens die jare 1600 het Suid-Afrikaanse inboorlinge Westerse musiekinstrumente en idees aangeneem en vermeng met hul eie. So het die Khoi die ramkie, 'n kitaar met drie of vier snare geskep en Westerse en Khoi volksliedjies is vermeng.
- 1800's: In die styl van die Britse Militêre Marsorkeste het kleurvolle groepe (verskillende bevolkingsgroepe) musikante deur die strate van Kaapstad begin paradeer en musiekmaak. Hierdie tradisie neem steeds vandag in Kaapstad plaas in die vorm van die Alabamas.
- Gedurende hierdie tyd het sendelinge ook die binneland ingetrek en komponiste soos John Knox Bokwe het begin om gesange te komponeer met tradisionele Xhosaklanke.
- 1900's: Enoch Sontonga, toe 'n onderwyser, komponeer Nkosi Sikelel' iAfrika (*God Bless Africa*). Die Marabi-musiekstyl ontwikkel in plakkerskampe. Marabi is op klaviere gespeel en begelei met blikkies gevul met skulpies.
- S.A. musiek verwerf nasionale bekendheid met die skepping van Kwela (of in Zulu "get up") musiek. In *Township-slang* het dit ook verwys na polisiewaens, "kwela-kwela"!
- Dit was ook nou die geboorte van mbaqanga, 'n tipe Afrika-jazzmusiek. Die sangers Miriam Makeba, Dolly Rathebe en Letta Mbula het

groot aanhang en bekendheid verkry. Baie sangers van *African Jazz*, het oorsee bekendheid verwerf.

- 1962: die regering het Radio Bantoe die lig laat sien. Hulle wou onafhanklikheid en onafhanklike ontwikkeling hiermee aanmoedig, deur Zuluvolksmusiek en liedere te speel, maar gou het dit 'n forum geword vir aanvalle op die regering van die dag.
- 1970's: Die boy band Rabbit tref S.A. met 'n slag! Hulle poseer naak op hul tweede album *A Croak and a Grunt in the Night!* Konsternasie!
- 1973: Die eerste goue plaat vir swart musikante! *Ladysmith Black Mambazo* kry goud vir hul album *Amabutho*.
- 1980's: Johnny Clegg, oorsee bekend as the white Zulu, kenner van die Zulukultuur, vorm die groep Juluka.
- Reggae – Lucky Dube. Yvonne Chaka Chaka - *I'm in love with a DJ. Was the first hit for bubblegum music.*
- 1985 Township Pop – Brenda Fassie

Sedert 1994 en die val van apartheid, is die S.A. musiektoneel bevry en nuwe musiekstyle verskyn op die toneel. Hip-hop ook bekend as kwaito was gou op die voorgrond. Elektroniese instrumente en sintetiseerders vorm 'n integrale deel in die maak van musiek.

Adri Krüger speel uittreksels van die verskillende musiekgenres voor. Lede neem spontaan deel en deel hul eie gedagtes oor musiek. Dit word 'n lekker interaktiewe byeenkoms!

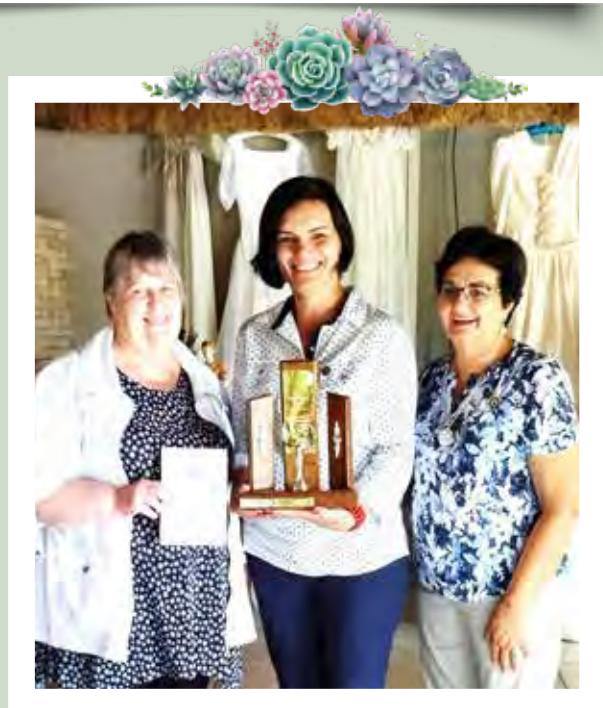
Beriggewer: Renée Swanepoel



Sirkel Noordwes-Kaap se 88ste konferensie word deur **Oranjevallei** aangebied.



Corrie Liebenberg (visepresident), Wilna Nel (Sirkelpresident) en Esmé du Toit (Sirkelsekretaris en Opvoeding en Kultuursaamroeper)



Rina Brink het eerste pryse in borduur-, brei-, hekelwerk en handvlyt behaal. Upington was die tak met die meeste punte, Mandi van der Westhuizen (voorsitter) en Wilna Nel (Sirkelpresident)



Werkswinkel in puntverfkuns (dot art paint) is aangebied.



Sirkel Noordwes-Kaap se sirkelbestuur: Jean du Randt (Openbare Sakesaamroeper), Keppies Spangenberg (voorsitter Kakamas), Esmé du Toit (Sirkelsekretaris, Opvoeding en Kultuursaamroeper en voorsitter Marydale), Wilna Nel (Sirkelpresident), Corrie Liebenberg (visepresident en voorsitter Prieska), Christa Lochner (Landbou en Tuinbousaamroeper en voorsitter Augrabies), Mieke Bezuidenhout (Sirkeltesourier, Kunste en Handvlytsaamroeper en voorsitter Oranjevallei), Andrea Wenholt (hulp Leefstylsaamroeper), Elmarie van Niekerk (Leefstylsaamroeper), Mandi van der Westhuizen (voorsitter Upington) en Aretha Meerholz-Vos (voorsitter Keimoes)

Beriggewer: Mieke Bezuidenhout



George du Plessis wat die silo's vir Overberg Agri bestuur, sê: "My pa was 'n skaapman, maar my liefde vir graan het ek by my skoonpa geleer". Die afgelope 20 jaar, was daar vooruitgang. In 2019 was die opbrengs 'n probleem, terwyl 2020 'n rekordjaar was en in 2021 was die oeste groot, maar kwaliteit swak. Die gestoorde gewasse in die silo's was die boere se redding. In 2022 was daar 'n lae opbrengs en swak gradering aan die westekant teenoor die ooste se fenomenale opbrengs. Die ligging en verspreiding van die reën is die rede.

Beriggewer: Letty-Ann Möller, Bredasdorp

Die volgende lede van **Bredasdorp** ontvang hul VLVK-jaarkentekens: Riona Swart (45), Annette van Eeden (voorsitter), Barbara Mandy (35) en Rosemarie Maytham (40 jaar).

Berig: Ora Laubscher



Bo: Annie Jooste (visevoorsitter, **Kleinmond**) en Wilma Fyfer ontvang haar 65-jaarkenteken.

Regs: Annie Jooste, Wilma Fyfer, Susan Marais en Chrissie Kelly word benoem as **Kleinmond** se erelede.





Hermien van Zyl en Alice van Rooyen (links) het die polisie van **Kleinmond** bederf.



Philippa Marks en Lisbé Badenhorst het melkterte by die kliniek oorhandig aan die bestuurder Mark Andrews. **Kleinmond** vier jaarliks Melkterdag!

Beriggewer: Hermien van Zyl



**Bredasdorp** luister na Marie van Zyl se Damaskuservaring en die meierte van 'n ekstra taal.

'n Klipgoot van Judas se huis, in 'n ondergrondse kapel, het Ananias vir Paulus gedoop nadat die skille van Paulus (voorheen) Saulus se oë afgeval het. Ondergronds omdat, soos die ou stad verval het, bo-oor die fondasies gebou is. Een van die sewe stadsportes is na Paulus vernoem.

Joanie Pretorius, opvoedkundige sielkundige, het die korrelasie tussen 'n ekstra taal en breinstimulasie uitgelig.

C.J. Langenhoven het gesê: "Soveel tale as ek kan, soveel male is ek man." Daarby impliseer hy dat tale jou toerus om 'n beter potensiaal te kan bereik. Jy word blootgestel aan media in ander tale as jou moedertaal en dit verbreed jou ervaringswêreld. Verder het navorsing bewys dat mense wat tweetalig is eers vier jaar later met dementia gediagnoseer is as eentaliges en dat hulle brein stadiger agteruitgaan (Ellen Bialystok, Kanadese sielkundige, 2007). Die feite is in 2011 met 'n studie in Indië en ook weer in 2018 in Wallis deur 'n span wetenskaplikes van Cambridge bevestig. Wendy Ayres-Bennett het gesê geen medisyne gee vir jou vier jaar se uitstel van dementia nie. Meertaligheid is nie net voordelig vir die ontwikkeling van daardie deel van die brein wat jou leer om beter te leer



Marie van Zyl en Joanie Pretorius

en beter te onthou nie, dit kan jou ook help om jou brein fikser te hou as jy oud word. Die konsentrasie van tweetaliges is aansienlik beter as dié van mense wat net een taal kan praat en hulle herstel ook vinniger na 'n beroerte. Navorsing toon dat kinders wat meertalig is hoër kognitiewe funksies kan uitvoer. Hulle logiese redenering is beter as dié van eentaliges. Watter groter bydrae kan jy tot die kind se opvoeding maak as om hom toe te rus om beter te kan leer, onthou, hoër breinvaardighede te bemester, begrip en insigte kan toon in diegene wat van hom verskil. Praat met die kinders in hul moedertaal as hulle blootgestel word aan 'n ander taal.

Mandela het gesê: *If you talk to a man in a language that he understands, that goes to his head. If you talk to him in his language, that goes to his heart.*

Beriggewer: Letty-Ann Möller

MORE THAN A PLANT, A SUCCULENT  
IS A MEMORY OF WHERE YOU'VE  
BEEN AND A REMINDER OF  
WHAT'S IMPORTANT.

- UNKNOWN





Jackie Genis, Chrystal Muller, Thea Basson, Karmi Ralph en Levina Koorsen (sprekers) en Milly Myburgh

Karmi Rhalf vertel aan **Slot-van-die-Paarl** oor gesinstruktuur en gesinsverantwoordelikhede. 'n Mens het verskillende fases in die lewe, nl. die prenatale ontwikkeling en die geboorteproses, babajare (eerste twee jaar), kleuter (twee tot ses jaar), middelkindjare (ses tot twaalf jaar), adolessensie/tiener (11/13 tot 17/21 jaar), vroeë volwassenheid (20 tot 39 jaar), middelvolwassenheid (40 tot 59 jaar) en laatvolwassenheid/bejaardheid.

Kinders het regte, nl. 'n naam en nasionaliteit, familie of ouerlike versorging, basiese voeding, skuiling, basiese gesondheidsdienste en maatskaplike dienste. Hulle het die reg om beskerm te word teen mishandeling, verwaarlozing en vernedering en om beskerm te word teen arbeidspraktyke wat eksplorasie van kinders bevat. Hulle mag nie forseer word om te werk of werk te verrig wat skadelik vir 'n kind se algemene welstand, skoolopvoeding en ontwikkeling is nie. Kinders mag nie by die polisieselle in aanhouding gehou word nie en indien wel, moet dit vir die kortste moontlike tydperk wees. Die kind het 'n reg om skool by te woon en te leer, maar dan moet hy/sy respek hê vir die ouer persoon. Verantwoordelikheid word aan 'n kind se ouderdom en ontwikkeling gemeet.

Beriggewer: Annalise Loubser



*Sannalize Schreuder, Hetta Kirsten, Lara Kirsten en Ingrid du Toit (sprekers) en Aletta Keyser*

**Slot-van-die-Paarl** leer meer oor outisme by Lara Kirsten en Ingrid du Toit, skoolhoof van Boland Outismeskool.

Lara het baie idees en drome vir haar seun gehad, maar God het ander planne gehad. Hulle het vroeg na sy eerste jaar agtergekom dat sy ontwikkeling anders is as ander kinders s'n. 'n Pediatriese neuroloog is volgens haar die beste persoon vir 'n diagnose. 'n Outistiese kind het baie terapie nodig. Roetine is baie belangrik en die rendeltyd het dit erg onderbreek wat in baie gevalle gelei het tot depressie, want hulle weet ook nie altyd hoe om hulself uit te druk nie.

Ouers se geloof, geduld en empatie is nodig om die uitdagings te oorkom. Die skool het agtergekom dat hy baie musikaal is en hulle probeer om sy ander vakke deur musiek aan hom te bring. Skoolvakke is egter nie so belangrik nie, maar die leefwyse buite die skool, bv. 'n besoek aan 'n haarkapper of 'n tandarts. Die spesiale skool skep 'n plek waar die kinders veilig voel. Gebruik kort sinne wanneer opdragte gegee word. Ouers moet die ander gesinslede goed bestuur en gelukkig hou.

*Beriggewer: Annalise Loubser*



Marinda Rall (Sirkelpresident), Jenny Moore (spreker) en Rouxné Koegelenberg



Marinda Rall (Sirkelpresident) oorhandig die Tip Toptrofee aan Leta du Preez (voorsitter Strand)

Jenny Moore vertel aan **Paarl Aandtak** van die Walter Sisulu Nasionale Tuin, waar sy gewerk het.

- Dis een van die elf botaniese tuine onder SANBI (Die SA Nasionale Biodiversiteitsinstituut) se sambrel, waarvan Kirstenbosch Botaniese Tuin seker die bekendste is.
- Dit het in 1982 tot stand gekom.
- Die tuin is 'n 300 ha reservaat in Roodepoort.
- Sowat 240 voëlspesies is al daar opgemerk.
- Alles wat daar aangeplant is, behalwe die gras, is inheems.

Beriggewer: Una Engelbrecht

Beriggewer: Gonny du Plessis



Voor: Estelle du Plessis (VLVK-president) besoek **Sirkel Paarl** se konferensie, Marinda Rall (Sirkelpresident)

Agter: Aletta Keyser (Sirkeltesourier), Gonny du Plessis (visepresident) en Berta Spangenberg (Sirkelsekretaris)



Marietjie Coetzee in die middel van die groep.

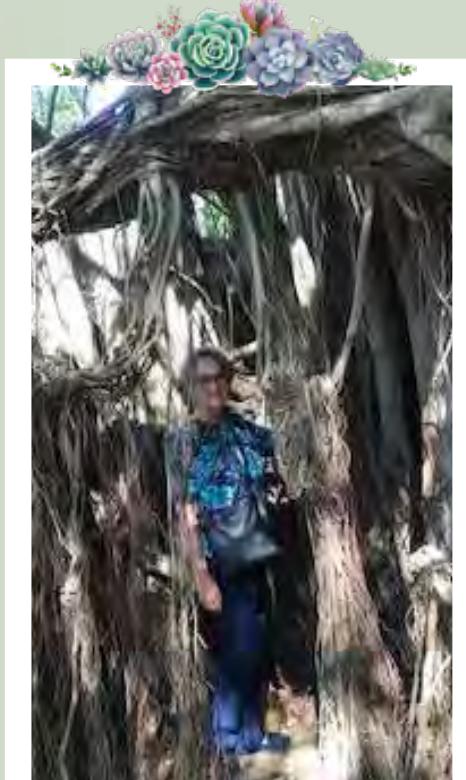
**Voëlvlei** besoek Albertinia se “Fluisterboom”, een van die tien dikste bome in Suid-Afrika. Die 1,6 hektaar eiendom, Voëlroepersfontein, spog met 23 fonteine en is soos ’n oase in ’n woestyn. Danksy die eienaar, Marietjie Coetzee, pryk die knewel op Suid-Afrika se lys van kampioenbome.

#### **Wat is kampioenbome?**

Die kampioenboomprojek is ‘n inisiatief van die departement van landbou, bosbou en visserye waar bome vanweë hul grootte, ouderdom, landskap-, histories of ekonomiese

waarde en visuele impak van nasionale bewaringsbelang geïdentifiseer word en onder die nasionale bosbouwet van 1998 beskerm word. “Fluisterboom” is ‘n gewone Wildevy (*Ficus burkei*) met ’n stamomtrek van 14,6 m, stamdeursnee van 4,67 m, hoogte van 17 m en kroondeursnee van 36,4 m, soos gemeet in 2017. Die perseel is oop vir besoekers – volg net die duidelike aanwysingsborde soos jy Albertinia binnery.

*Beriggewer: Anne-Marie van der Merwe*



*Mien Naude onder die “Fluisterboom”*



Zettie Jonker en Anthea du Preez

**Voëlvlei** was bevoorreg om deur Zettie Jonker en Anthea du Preez van die Zettie Jonker Hulpsentrum en ETHAN-projek ingelig te word oor die werk wat hier in Mosselbaai gedoen word vir kinders met outisme en ander spesiale behoeftes. Die holistiese, kindgerigte onderwys by die ZR-hulpsentrum is 'n passie by 'n toegewyde personeel. Kinders tussen 3 en 18 kry spesiale onderrig in gedrags-, emosionele-, fisiese-, sosiale- en intellektuele uitdagings. Die ETHAN-projek behels opleiding aan ouers, onderwysers, terapeute en ander betrokkenes om outistiese kinders beter te ondersteun. Hulle help met die diagnostering van outisme, en bied maandelikse byeenkomste aan ouerondersteuningsgroepe.

Beriggewer: Ada Gericke



**Voëlvlei** lede ontvang hul VLVK-jaarkentekens:  
Marie van Rensburg (25), Freda Menderoi (50),  
Andrieshia Radyn (30) Dania van der Walt (15)



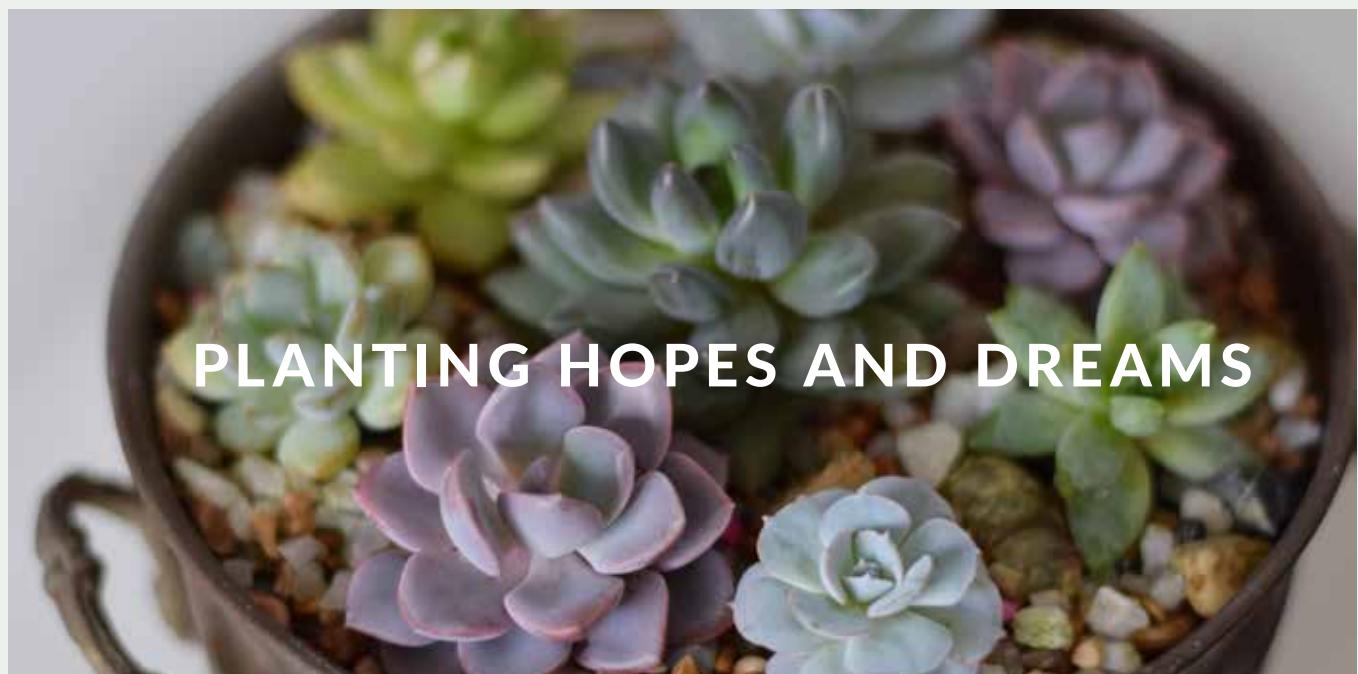
Retha Nagel bespreek en demonstreer aan  
**Klein-Brakrivier** hoe om te weef. Die dames  
ontvang uitdeelstukke, stopnaalde, wol en  
klaar voorbereide raampies.

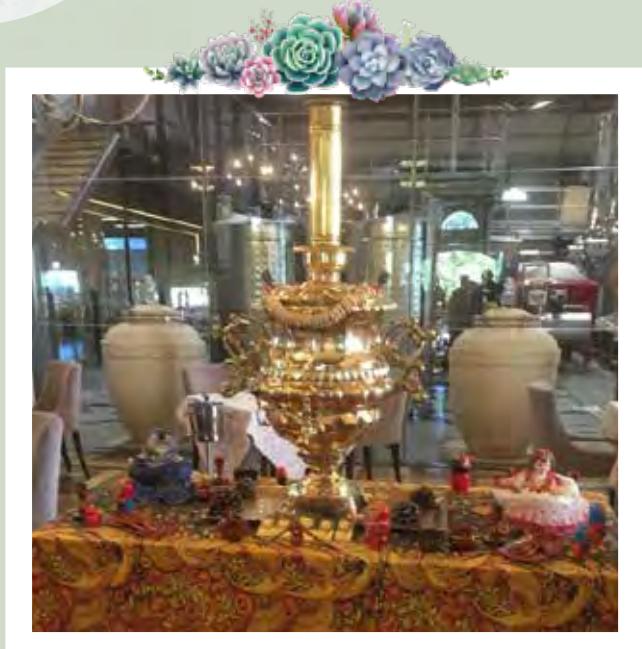
Beriggewer: Lydie Terblanche



*Klein-Brakrivier woon Eden se handvlytwerksessie by.*

**PLANTING HOPES AND DREAMS**





*Ansie Potgieter, Jacqueline Scheepers (biokinetikus vertel oor die belangrikheid van soepelheid vir senior burgers) en Charlotte Kriek (voorsitter, Hottentots-Holland)*



*Marie Hofmeyr en Truitjie van Bosch*

*Beriggewer: Jeanette Snyman*

**Hottentots-Holland** was op 'n uitstappie na Hazendal-wynplaas. Daar is verskeie Russiese kultuur items.



**Graafwater** se lede ontvang hul VLVK-jaarkentekens:  
Hester Moas (45), Maritha de Klerk (35), Hanli van Zyl (15) en Magda Kotze (10)



**Moorreesburg verfklippe.**  
Marthie du Plooy het die werkswinkel aangebied.



Tydens **Sirkel Weskus** se 89ste konferensie te Leipoldtville is Elsabe Carstens as Sirkelpresident verkies, sy volg Estelle du Plessis op.



*Redelinghuys is as die algehele wenners aangewys. Karin Wiese (voorsitter) ontvang die trofee van Estelle du Plessis (VLVK-president)*

*Beriggewer: Maggie Enever*

Bregda Mostert, 'n boervrou van Koringberg, het aan **Moorreesburg** vertel hoe sy en haar gesin gesonder leef deur 'n suikervrye dieet te volg. Kombucha word van 'n scoby, suiker en tee gemaak. Scoby is 'n lewendige plantjie wat in 'n glasbottel asem haal en die bottel word met 'n moeseliendoekie toegemaak. Dit staan vir 'n week om te fermenteer.

Een van die gesondheidsvoordele is dat die noodsaklike biome in ons liggaam terugsit. Volgens Bregda is 70% van die siektes wat ons kry, a.g.v. 'n verkeerde dieet en leefwyse. Sy en haar gesin eet niks wat uit 'n pakkie, blikkie of bottel kom nie.

Kombucha is van Chinese/Japanese/Russiese oorsprong. Die Duitsers het ook 'n gefermenteerde dis in die vorm van Sauerkraut terwyl Kimchi oorspronklik van Korea kom.

Volg gerus Annelien Pienaar (skrywer van *Boerekos met 'n Twist*) op Facebook. Annelien is nie net 'n kosskrywer nie, sy is 'n voedselkonsultant. Sy volg



*Yolanda du Toit en Bregda Mostert*

ook 'n dieet wat preserveermiddelvry is en is 'n voorstander van gefermenteerde kos/drankie.

*Beriggewer: Nella Nel*



*Sirkel Weskus se bestuur:*

Voor: Marié Grobbelaar (visepresident en Opvoeding & Kultuur), Elsabe Carstens (Sirkelpresident)

Agter: Elize Knoetze (Kunste en Handvlyt), Nicoline Brown (Openbare Sake),  
Melaine Brand (Leefstyl), Dinette Lochner (tesourier), Maggie Enever (Landbou en Tuinbou) en  
Mary-Ann van Schalkwyk (Gesondheid)

‘n Donasie, as bydrae tot Charné Hugo  
se mediese uitgawes, is tydens die  
konferensie ingesamel.





A SUCCULENT  
WILD WOMAN  
IS ONE OF  
ANY AGE WHO  
FEELS FREE TO  
FULLY EXPRESS  
HERSELF  
IN EVERY  
DIMENSION OF  
HER LIFE.

— SARK