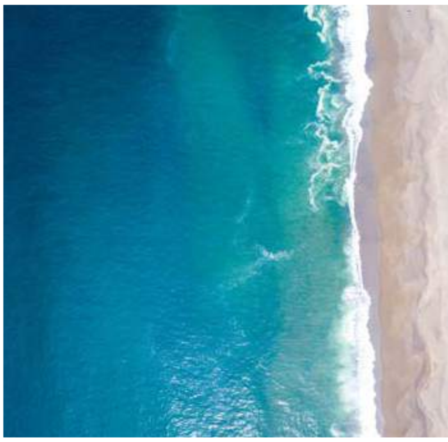
Huis & Haard

Hearth & Home

JAARGANG 70
VOLUME 4
OKTOBER /
OCTOBER 2022



HUIS EN HAARD

Amptelike blad van die Vroue-Landbouvereniging van Kaapland

HEARTH AND HOME

Official magazine of the CapeWomen'sAgricultural Association

“We can’t help everyone, but everyone can help someone.”

Ronald Reagan

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

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*

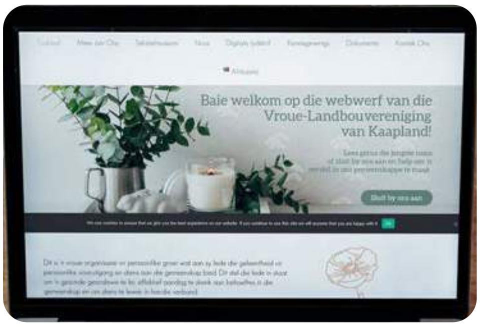
DIE UITDAGING VAN VERANDERING /
THE CHALLENGE OF CHANGE

VLVK-PROJEK / *CWAA PROJECT*

BOME VIR ONS KINDERS / *TREES FOR OUR CHILDREN*

---

www.vlv.co.za



Besoek die webwerf vir /
Visit the website for:

- 2022 Kongresnotule
- VLVK-jaarverslae
- 2022 VLVK-saamroeperswenke
- 2022 Presidentsrede en -verslag
- 2023 Kunste en Handvlyt- en Leefstylwenke
- 2023 Konferensiedatums
- 2022 Beoordelaarsverslag
- Nuwe programleiding

KANTOOR-SLUITING

Die kantoor is vanaf
15 Desember 2022 tot
16 Januarie 2023 gesluit.

Kersfees 2022

Leef hierdie Kersfees in die stilte van die Prins van Vrede!

Word stil by Hom, so neem 'n dieper vrede in jou lewe gestalte aan. Laat daar vrede in jou hart wees.
Loop Jesus se vrede stylvol na in hierdie Kersfeestyd.

'n Baie geseënde Kersfees word jou toegebid, laat die saamwees met familie mooi herinneringe skryf op jou hart.

Estelle du Plessis

PRESIDENTSREDE VLVK-KONGRES TE GANSBAAI 2022

DIE UITDAGING VAN VERANDERING / *THE CHALLENGE OF CHANGE*

Roy T Bennett het die volgende gesê:
Change begins at the end of your comfort zone.

Die tema, "Die uitdaging van verandering" is gerig tot elkeen van ons, u en ek moet dit net aanvaar!

Waar sal ons begin? Ek is van mening dat verandering eerstens by myself moet begin, juis daar waar ek gemaklik voel en waarmee ek bekend is. As ek 'n sirkel om myself sou trek, is dit die plek waar ek moet begin, by myself! As ek nie die uitdaging aanvaar om myself te verander nie, kan ek nie verwag dat enigiets anders sal verander nie. Ons almal wil graag hê dat alles rondom ons moet verander, die VLV, ons land en regering, die wêreld, maar as daar van my verwag word om net een klein treetjie te gee buite my gemaksone, dat deins ek terug! Ons moet dus selfondersoek doen en besluit om verandering te aanvaar.

Hier is net 'n paar algemene voorbeelde van 'n situasie wat kan verander:

- Deur die nors persoon vriendelik te groet en uit te reik na haar, gaan haar gesindheid laat verander.
- Deur die omgewing rondom jou netjies te hou raak die omgewing meer leefbaar en lekkerder.
- Deur jou dankbaarheid uit te leef en te bewys sal ander rondom jou laat besef ons ingesteldheid oor die lewe is baie belangrik.

Ons leef vandag in 'n snelveranderende wêreld. Elke individu en organisasie is deel van hierdie veranderinge en soms bring dit 'n *toekomsskok* mee omdat die toekoms so vinnig naderkom, baie vinniger as wat ons dalk kan hanteer. Daar vind voordurend politieke en ekonomiese veranderinge plaas wat baie uitdagings inhou.

Die vraag is telkens: Hoe hanteer ek die veranderinge?

Aangesien die funksionering van die brein en denkpatrone van die individu 'n groot invloed op die reaksie van die individu uitoefen, kan een van die gevolge van verandering, vrees meebring omdat die persoon:

In die eerste plek: Begin twyfel aan sy of haar eie waarde.

Hultman skryf die volgende waarheid: *When people feel bad about themselves it's hard to get them to do anything. If you're interested in motivating people, the single most effective approach is to help them have a more positive self-image.* Hultman, 1998, p.17

Tweedens:

As 'n persoon waardig voel, sal daar nie twyfel bestaan oor bekwaamheid en integriteit nie.

Verandering bring mee dat 'n persoon:

- Vrees vir mislukking
- Vrees vir doelloosheid
- Vrees vir oordeel
- Vrees vir verwerping

Hoe kan ek iemand help om te verander en al hierdie vrese te oorkom?

Help die persoon deur:

- 'n Gevoel van eiewaarde te bemeester. Ons kan in ons organisasie lede help om mekaar te ondersteun in plaas daarvan om mekaar te beoordeel.
- Respek vir self en vir ander as deel van integriteit te ontwikkel.
- Aanvaarding, 'n gevoel om te behoort.

Wat is die reaksie wat ons dikwels kry wanneer ons 'n persoon nader en dit dalk 'n uitdaging gaan wees om te verander:

- Ek dink nie ek sal die verandering kan aanvaar nie
- Ek is te besig om dit ook nog te doen
- Ek het nie die energie vir soveel nuwe dinge nie
- Ek is 'n volgeling, nie 'n leier nie
- Ek ken my beperkinge

Baie keer is negatiewe uitsprake die gevolg van teenkanting oor verandering:

- Ons het dit al probeer en dit het nie gewerk nie en dit sal nou ook nie werk nie.
- Dit sal nie regtig 'n verskil maak nie, al doen ons wat!
- Die druk is te veel op my!

Klink dit nie vir u bekend nie? Ek hoor myself! Hoeveel keer het ek nie ook al die uitlatings gemaak nie!

Positiewe reaksie kan verandering bewerkstellig!

- Dit sal werk as ons net 'n kans kry.
- As hulle dit kan doen, hoekom nie ons ook nie?
- Dit is tyd dat ons waag om 'n ander rigting in te slaan!

Toe die uitdaging van presidentskap na my gekom het, was die volgende deurslaggewende woorde van 'n skrywer my motivering: Moet nooit dat iemand vir jou sê jy is nie bekwaam genoeg nie!

Die bekende vers in Fil. 4:13: *Ek is tot alles in staat deur Christus wat my krag gee*, moet ons daaglikse motivering wees om die uitdaging van veranderinge te aanvaar.

Here are ten reasons why change are important for personal development:

- *Internal change: Will help you focus.*
- *External change: Will shape you.*
- *Change ensures life stays exciting.*
- *Change leads to opportunity and experiences.*
- *Change ensures that bad situations end.*
- *Change helps you move on.*
- *Change means progress.*
- *Change documents your journey.*

Ons het dus daagliks 'n keuse: Wil ek verander of draai ek weg en kyk aanhoudend terug?

Verandering kan 'n positiewe leerervaring wees. Menige mens vertel hoe 'n groot ongevraagde verandering soos 'n afdanking op die ou einde die beste ding was wat met hulle kon gebeur het aangesien hul nou in 'n nuwe, beter werk staan of dalk met 'n eie besigheid begin het.

Verandering is onafwendbaar. Elke verandering bied egter 'n geleentheid om te groei en nuwe dinge te beleef.

Ek wil graag die vertroue uitspreek dat elkeen van u die moeite sal doen om verandering beter te verstaan en die vaardighede sal aanleer om verandering in die toekoms met groot sukses te hanteer. Saam kan ons elke uitdaging van verandering binne ons geliefde vereniging aanpak.

Ek sluit af met die drie volgende aanhalings:

I can't change the direction of the wind, but I can adjust my sails to always reach my destination. ***Jimmy Dean***

If you don't like something, change it. If you can't change it, change your attitude. ***Maya Angelou***

The secret of change is to focus all of your energy not on fighting the old, but on building the new. ***Socrates***

Erkenning: Cowley MJP, 2007.
Welstand, Solidariteit

Hartlike kongresgroete

ESTELLE DU PLESSIS
VLVK-PRESIDENT

VLVK-KONGRES 2022
HOOGTEPUNTE

Estelle du Plessis (VLVK-president) en Hannelie Low (VLVK-visepresident)

Dr. Ivan Meyer, minister van Landbou in die Wes-Kaap (Dankie-persoon) en Estelle du Plessis (VLVK-president)

Magdie de Kock (WBPV-president) en Rina Kotze

Prof. Chris Engelbrecht (spreker)
Onderwerp: Die impak van natuurverandering op die mens

Machel van Niekerk (VLVK-landbou en Tuinbousaamroeper) en Helena Atkinson (spreker)
Onderwerp: Ietermagog.

Isabel Wilkens (VLVK-Leefstylsaamroeper), Erika Lubbe (argivaris), Wickus Pretorius (redakteur van TUIS), Estelle du Plessis (VLVK-president) en Karien van Schalkwyk (voormalige VLVK-president)

VLVK-KONGRES 2022 WENNERS
KUNSTE EN HANDVLYT

WOORDKUNS

Brief aan 'n vriendin: Ek wil nie skinder nie, maar.......

BABSIE HANEKOM, *HUMANSDORP, SIRKEL SUID-OOSKUS*

Breëstraat 16
Ganspan
10 Februarie 2022

Liewe Estelle

Was dit nou lekker om van jou te hoor! Ek kan nie glo dat dit reeds 'n jaar gelede is dat julle hiervandaan verhuis het nie. Ek is bly dat dit goed gaan en dat julle gelukkig is in julle nuwe dorp. Net soos by julle, het ons dorp ook maar sy deel aan hartseer, skades en skandes.

Ek wil nou nie skinder nie, maar ek moet jou vertel van Dina Maree, die mooi donkerkop vrou wat in die bank gewerk het. Sy en haar man en drie kinders was altyd 'n voorbeeld van die ideale gesin. Wat 'n skok was dit nie toe die nuus 'n maand gelede soos 'n veldbrand deur die dorp versprei is dat sy weg is. Haar man beweer sy kuier by haar ouers in Namibië, maar gerugte doen die rondte dat sy saam met 'n gewese skoolliefde weg is. Dié wewenaar het dikwels, as hy vir besigheid in die dorp was, by hulle tuisgegaan. Ek kry die kinders jammer, want in so 'n situasie is hulle gewoonlik die lydende party.

Hoor bietjie hierdie een: Ouers dink dikwels dat hulle kinders die mooiste, slimste en beste is. Dit moet sekerlik ook so wees, maar beslis nie ten koste van ander kinders nie. Hier by ons het dit gelei tot 'n onaangename situasie, baie hartseer en vernedering asook groot verdeeldheid in die gemeenskap.

Dit het by ons skool se prysuitdeling gebeur toe Esther Brown se naam afgekondig is as hoofdogter vir 2022 en Marie Verster slegs as lid van die leerlingraad. Albei kinders se ouers is gerespekteerde inwoners. Skielik het Marie se ma opgespring en histeries geskree dat Ester as hoofmeisie gekies is omdat haar pa die sportspanne borg. Sy het na die verhoog gestorm en allerlei beskuldigings rondgeslinger. Haar man het tevergeefs probeer om haar tot bedaring te bring.

Die gehoor was geskok en sprakeloos en baie het die saal verlaat. Ook die Brown-egpaar het stil die saal verlaat. Die twee dogters het verslae en in trane die verhoog verlaat. Niemand weet hoekom Marie se ma so opgetree het nie. Sy is in die hospitaal opgeneem vir waarneming en behandeling vir depressie. Dis 'n tragiese toestand wat so baie mense raak in ons land en nie een van ons het die waarborg dat ons dit sal vryspring nie. Dit is net genade!

Dan moet ek darem ook vertel van oom Koos Viljoen, die afgetrede, drie-en-tagtigjarige prokureur. Ek onthou hom as 'n "gentleman", wel ter tale, netjies, jonk van gees met 'n wonderlike sin vir humor. Hy was baie verslae en eensaam toe sy vrou vyf jaar gelede skielik oorlede is na 'n gelukkige huwelik van vyf-en-twintig jaar. Ses maande gelede is hy na die aftree-oord. Hy was baie gelukkig en gewild onder die personeel en inwoners, veral onder die dames.

Toe hy weer een aand by 'n dame gaan kuier, soos hy dikwels gedoen het, het sy rug so erg in spasma gegaan dat hy nie kon loop nie. Tot sy groot verleentheid moes die matrone se hulp ingeroep word. Hy het gebieg dat hy nie die vrolike konsertina musiek op die radio kon weerstaan nie en die tannie "gevat" het vir die vastrap wat gelei het tot die probleem. Hy het matrone gevra om tog vir niemand te vertel nie, maar dit het wel rugbaar geword en die oom moes baie terg en spot verduur. My hoed af vir 'n drie-en-tagtigjarige, stoere Afrikaner wie se voete nog jeuk by die hoor van die konsertina en iets daaraan doen – spasma ten spyt.

Liefde en seën in die jaar wat voorlê.

Groete
Jou vriendin
Ronel

VLVK-KONGRES 2022 WENNERS
KUNSTE EN HANDVLYT

TAK MET DIE MEESTE PUNTE: KURUMAN, SIRKEL KALAHARI

SIRKEL MET DIE MEESTE PUNTE: SIRKEL PAARL

FOTOGRAFIE
Deur/Deure
ZELDA LOMBAARD, *KURUMAN, SIRKEL KALAHARI*

BEELDENDE KUNS
Kwaslose abstrakte skildery in akrielverf:
"Ordelike Wanorde"
WILHELMIEN LE ROUX, *STRAND, SIRKEL PAARL*

MEES UITSTAANDE ARTIKEL IN KUNSTE EN HANDVLYT
TINA ERASMUS, *EDEN, SIRKEL SWD*

HANDVLYT
Macramé-muurbehangsel
AMANDA BASSON,
VELDDRIF, SIRKEL WESKUS

VLVK-KONGRES 2022 WENNERS
LEEFSTYL
TEMA: IMMERGROEN EN GEWILD

MEES UITSTAANDE ARTIKEL IN LEEFSTYL & BORDUURWERK

Prent: Swartwerktegniek in kleur

JOHLENE MULLER, *VOëLVLEI, SIRKEL SWD*

MASJIENWERK

Dames omkeerbare moulose-baadjie

ARINA BEUKES, *KURUMAN, SIRKEL KALAHARI*

BREIWERK

Mans kortmou-oortrektrui

KITTY MELLOR, *PAROW, SIRKEL TYGERBERG*

HEKELWERK

Rugsakkie vir 'n kleuter

LETA DU PREEZ, *STRAND, SIRKEL PAARL*

VLVK-KONGRES 2022 WENNERS
LEEFSTYL
TEMA: IMMERGROEN EN GEWILD

WISSELAFDELING
Dames drasak: Leer en denim
CYNTHIA HUSAMEN, *LANGEBAAN, SIRKEL WESKUS*

WEEFWERK
Sierkussing-oortreksel: Tema: Covid-19
SUSAN DE VILLIERS,
BRACKENFELL, SIRKEL TYGERBERG

“THE SECRET OF GETTING AHEAD IS GETTING STARTED.”
MARK TWAIN

VLVK-SAAMROEPERS

GESONDHEID
RENÉE SWANEPOEL, *SIRKELPRESIDENT NOORD-KAROO*

KUNSTE EN HANDVLYT
IRMA DAVEL, *SIRKELPRESIDENT NOORDOOS-KAAP*

LANDBOU EN TUINBOU
RENÉ NEL, *SIRKELPRESIDENT TYGERBERG*

LEEFSTYL
ISABEL WILKENS, *SIRKELPRESIDENT CRADOCK*

OPENBARE SAKE
JORETHA DE WAAL, *SIRKELPRESIDENT NAMAKWALAND*

OPVOEDING EN KULTUUR
ANNALENE VAN NIEKERK, *SIRKELPRESIDENT SUID-OOSKUS*

VLVK-LANDBOU EN TUINBOU

SAAMROEPER - RENé NEL

BUDDLEJA SALIGNA / OLIVE SAGEWOOD (SA Tree no 636)

Also called the False Olive, Butterfly Bush, Bastard Olive, Olive buddleja
In Afrikaans it is also called the "witolienhout" and "basterolienhout"

Description: *Buddleja saligna generally grows a sprawling shrub or small tree, with attractively woven bark, a multi-branched, weeping crown of glossy, silvery leaves and masses of decorative, heavily scented, creamy flowers. The trees are remarkably hardy and make excellent garden and ornamental plants. This species has leaves very similar to that of Olea europaea, but they are more textured, dark on the top surface and conspicuously paler underneath, with a distinct film of ochre hairs. Height: 2 – 15 m, in a garden setting it may only reach between 3 & 5 m.*

Spread: 1.5 – 4 m. Growth Rate: Fast.
1-1.5 m per year under favourable conditions.

Habitat: *The trees can mostly be found growing in the warmer parts of the country, are very well adapted to our climate, and are almost completely endemic to South Africa. They are most common in ravines, rocky outcrops and dry forests, but also grow on semi-arid hillsides, in bushveld, wooded valleys and at the margins of evergreen and coastal thickets, from sea-level to elevations of about 2 000 m. They have a wide distribution in Natal, Transkei, Limpopo, Gauteng, Free State, Western and Eastern Cape, even reaching Zimbabwe and Swaziland.*

Advantages: *This fast-growing tree makes for a wonderful, quick screen plant, as well as a hedge or windbreak, and is able to endure harsh environments. It does not have an aggressive root-system, and is not a messy tree, so it can be planted close to patios and walls, where it can be fully appreciated. The rich honey-scented flowers will perfume the entire garden, as well as luring a myriad insects and birds. Suitable for coastal and smaller gardens.*

Tolerance: *Exceedingly hardy and robust, able to tolerate high and strong winds, long period of drought and very low temperate, even frost.*

Lighting: *Full sun or semi-shade.*

Soil and Water: *Well-drained, loamy, slightly acidic soil is preferred, but it can adapt to a wide variety of soil types.*

This tree is remarkably water-wise, and does not require regular watering, but in very hot summers a little extra can be given every 3-5 days. Added compost will improve the tree's general health and development.

Soures: CJM Growers. (2017). Trees, Shrubs, Aloes, Grasses and Ground Covers. (Online). CJM Growers. Available at: https://cjmgrowers.co.za/buddleja-saligna (Accessed 4 September 2022)

VLVK-LANDBOU EN TUINBOU

SAAMROEPER - RENé NEL

BOLUSANTHUS SPESIOSUS / WISTERIA (SA Tree no 222)

Also called the Tree Wisteria and Elephant's Wood
In Afrikaans it is called the "Vanwykshout".

Description: *One of our most splendid indigenous trees, with dark, beautifully corrugated bark, a tall, graceful form and a narrow, ascending, often weeping crown of silvery grey-green leaves that shimmer in the sunlight. In spring, the tree is truly a fine sight, when it produces large, pendant sprays of striking, bluish mauve, wisteria-like flowers. It is a protected tree in South Africa. Height: 4-18 m. Spread: 2-4 m*

Habitat: *Usually found in low to medium altitudes, in a variety of soil types, but typically an indicator of clay soils.*

The trees are naturally prevalent in open and wooded grasslands of South Africa, also bushveld, and are often found growing on heavy, alkaline soils. From Angola and Malawi, to the warm northern parts of Natal, also Zimbabwe and the northern and eastern parts of Gauteng. The largest specimens are generally found on heavy soils near water.

Foliage: *Briefly deciduous, losing its leaves only for a short period in late winter or early spring.*

Flowers: *Strikingly beautiful, pendant sprays (250-300 mm), of numerous, pea-like, pale blue to violet or mauve flowers.*

Each bell-shaped flower has five unequally shaped petals and five lobes, and a white "flare" can be seen in the centre of the upper petal. Silky textured, almost stalkless, with a very insignificant scent, and produced before or with new leaves.

August – March.

The flowers will attract butterflies, honey and Carpenter bees, as well as a host of other insect life, and the new flower buds are often eaten by monkeys. The leaves and pods are eaten by game animals (giraffe, elephant, large and small antelope), as well as livestock.

Advantages: *These trees have very high potential as garden ornamentals, and are highly decorative, especially when in flower. They make good shade trees, and because they do not have aggressive root systems, they are ideal specimens for beautifying smaller and townhouse gardens, as well as patios, as they do well in large containers. For bee-keepers, they are an excellent choice, as the flowers are a rich source of nectar.*

Tolerance: *The trees prefer areas with hot summers and low rainfall, and, once properly established, can endure mild but not severe or extended frosts. They can withstand a fair amount of drought once established but should be watered well and frequently for at least the first four years to promote sturdy and healthy growth.*

Growth Rate: *If planted in a sunny, warm position with good quality soil, it can be fast growing, between 600 & 800 mm per year. The growth will be rapid when the tree is young, but generally slows down as*

VLVK-LANDBOU EN TUINBOU

SAAMROEPER - RENÉ NEL

BOLUSANTHUS SPESIOSUS / WISTERIA (SA Tree no 222)

it ages. First flowering can be expected at 6-7 years of age, if grown from seed.

Lighting: *Full sun.*

Soil & Water: *Prefers a very well-drained, sandy or loamy, slightly alkaline soil, but will tolerate clayish soils. Added compost will always benefit the tree, and during very hot periods, an added layer of mulch around the tree will help retain moisture. Water-wise, the species prefers a hot dry climate.*

Sources: CJM Growers. (2017). Trees, Shrubs, Aloes, Grasses and Ground Covers. (Online) CJM Growers. Available at: https://cjmgrowers.co.za/bolusanthus-speciosus/ (Accessed 4 September 2022)

WIT-OLIENHOUT (SA BOOM NR. 636)

Wit-olienhout (*Mock olive*), Baster-olienhout (*Bastard olive*), Berg-olienhout (*False olive*), Wit-saliehout, Igqeba (Zulu)

Die plant behoort aan die Buddlejaceae, die Wildevlier-familie. Die genusnaam Buddleja is ter ere van Adam Buddle (1660 – 1715), 'n Engelse plantkundige en die spesienaam salignus / -a / -um beteken lyk soos 'n wilger. Dit is 'n klein immergroen boom wat tussen 2 – 7 m hoog word. Die hoofstam is donkerbruin, gewoonlik reguit en baie keer gedraai en ingeduik. Jong takkies is kenmerkend vierkantig. Die enkelvoudige blare is kruisgewys teen-oorstande. Die blare is langwerpig. Die bo-kant van die blaar is heldergroen tot grys-groen en haarloos. Die are aan die bokant van die blaar is versonke. Die onderkant is dofgrys en oortrek met fyn skubbe. Die netwerk are aan die onderkant van die blaar staan uit en dit is baie opvallend. Die blaarrand is glad en effens na onder gerol. Die blaarsteel is tussen 2 – 10 mm lank.

Die blompluime is wit en het die reuk van heuning. Dit verskyn vanaf Augustus – Januarie. Die vrug is 'n eiervormige kapsule ongeveer 2 mm lank. Die hout is baie duursaam en is vroeër as heiningpale gebruik. 'n Aftreksel van gekookte blare word gedrink vir verkoue en griep. Die plant kan maklik van saad of steggies gekweek word en dit is droogte- en rypbestand. Die plant kan maklik met die olienhout verwar word.

Die Vanwykshout (Bolu-santhus speciosus) is 'n klein tot middelgroot boom. Dit kom voor in die noordooste van KwaZulu-Natal, Mpumalanga en Limpopo. Dit is ook inheems aan die noord-ooste van Botswana en sentraal Zimbabwe. Dit het saamgestelde blare en die blomme het 'n tipiese ertjievorm. Die blomme is blou tot ligpers van kleur en word in blomtakkies gedra wat tot 30 cm lank word.

Bron: POSTED IN MAGALIES TREES

VLVK-PRESIDENT BESOEK VVLU-KONGRES TE BLOEMFONTEIN

1 *Antoinette van Pletzen (Noordoos-Kaap sekretaris), Irma Davel (Sirkelpresident Noordoos-Kaap), Estelle du Plessis (VLVK-president), Gerda Pienaar (VVLU-president) en Christo du Plessis. Afwesig op die foto: Snoekie Erasmus (Sirkelpresident Kimberley & Distrik)*

2 *Christo en Estelle du Plessis en die gasspreker, prof. Stefan Joubert met die tema:* ***Waar jou skat is, daar sal jou hart ook wees.***

3 ***Estelle du Plessis, VLVK-president*** *dra 'n groeteboodskap oor.*

"You don't need a silver fork to eat good food."

Paul Prudhomme

BLITSVRAE
AAN DIE NUWE VLVK-FINANSLID

Dinette Lochner

Ware geluk is: Om net jouself te wees

Jy kan twee vroue oornooi vir tee: My dogter en ouma Gertie

Jou een les vir ander: Wees geduldig

Wat dra jou deur moeilike tye: Geloof, hoop en liefde

Gunstelingitems in jou klerekas: Denimbaadjie

Watter drie plekke behoort elke Suid-Afrikaner te sien: Weskus, Kaapstad en Namibië

Geheime talent: Geduld

Wat maak jou trots van VLV: Vriendinne waarop 'n mens kan staat maak

Gunsteling seisoen / dag van die week / tydverdryf: Winter, Saterdag en familietyd

Droomvakansie: Enige reis saam met my familie

Kleure: Wit, blou en rooi

Stokperdjie: Ek kry nie baie tyd om 'n stokperdjie te beoefen nie, maar doen so nou en dan naaldwerk

Enige fobies: Hoogtes, klein spasies

BLITSVRAE
AAN SIRKELPRESIDENT NOORDWES-KAAP

Wilna Nel

Ware geluk is: Ware geluk is wanneer dit wat jy dink, dit wat jy doen en dit wat jy sê in harmonie met mekaar is.

Jy kan twee vroue oornooi vir tee: My ma en dogter.

Jou een les vir ander: As jy vertrou wil word, wees eerlik en opreg.

Wat dra jou deur moeilike tye: Vergenoegdheid, want dit is 'n gewoonte. Kweek genoeg daarvan in jou hartstuin.

Watter drie plekke behoort elke Suid-Afrikaner te sien: Die Kalahari, blomtyd in Namakwaland en Botswana.

Gunstelingitems in jou klerekas: Leerbaadjie.

Wat maak jou trots van VLV: Die wonderlike erfenis wat vir ons nagelaat is van deursetting, aanhou en van iets uit niks skep.

Gunsteling seisoen / dag van die week / tydverdryf: Lente. Maandag vir nog 'n kans om 'n verskil te maak. Lees.

Droomvakansie: Beslis 'n vakansie by die see.

Kleur: Blou

Stokperdjie: Tuinmaak.

Enige fobies: Spinnekoppe

BLITSVRAE AAN SIRKELPRESIDENT PAARL

Marinda Rall

Ware geluk: Is om positief te bly en die lewe geniet

Jy kan twee vroue nooi vir tee: My twee dogters, Elmarie en Corlia

Skrywers wat jou inspireer: Wilbur Smith en Nora Roberts

Jou een les vir ander: Toon respek en moenie negatief wees nie.

Wat dra jou deur moeilike tye: My geloof en gesin

Gunstelingitems in jou klerekas: 'n Ou blou trui in die winter

Watter drie plekke behoort elke Suid-Afrikaner te besoek: Kruger Wildtuin, Amsterdam en Delft in Holland.

Wat maak jou trots van VLV: Samesyn en dit wat ek deur die jare geleer het.

Gunsteling seisoen / dag van die week / tydverdryf: Winter / Woensdae / Tennis en sport op TV.

Droomvakansie: Parys, Frankryk en Engelse platteland

Geheime talent: Tower vinnig iets lekker op om te eet!

Kleur: Blou

Stokperdjie: Hekel en lees, veral Danielle Steel se boeke

Enige fobies: Slange en goggas

SIRKEL KALAHARI

Ds. Riaan van Staden besoek **Vryburg** en skets die rol van oupas en oumas in die lewe van hul kleinkinders na aanleiding van Spreuke 17:6. Grootouers moet 'n nalatenskap van seën skep. Statistieke het bewys dat gelowige ouers 'n verskil maak in die lewens van hul nageslag. Bid vir beskerming, maar ook dat elkeen van jou kleinkinders God sal ken. Onderrig hul in Bybelse waarhede. Grootouers se ervaring en lewensverhale speel 'n beduidende rol in kinders se lewens. Hulle moet lewende modelle wees van God se liefde. Luister na jou kleinkind en word 'n wyse vertroueling. Wees daar en wees beskikbaar. Bly op hoogte van nuwe tegnologie, dit is soms die enigste manier om kontak te behou met kinders wat ver bly.

Ds. Riaan van Staden en Petro Ollewagen (Opvoeding en Kultuursaamroeper)

SIRKEL KALAHARI

Nonnie Scheepers en Marthie Grobler

Kerse bring vreugde en skep 'n rustige atmosfeer. Nonnie Scheepers inspireer en motiveer **Vryburg** om kerse te gebruik gedurende beurtkrag. 'n Kersie in 'n wynglas met 'n papierskerm is ideaal om die regte atmosfeer aan die eettafel te skep. Sy toon 'n wye verskeidenheid van kandelare, maar gebruik ook ongewone houers soos 'n vleismeul, blikkies of glasbottels. Kerse word simbolies gebruik soos by troues waar elke familie 'n kers aansteek en die bruid en bruidegom dan een kers saam aansteek. Dit word gebruik om mylpale te vier, soos verjaarsdae of ter herinnering aan 'n geliefde. 'n Blommekrans met 'n geurige kers kan as blyk van simpatie gegee word.

Kerse het ons spreektaal beïnvloed. Soos kersregop, om nie by iemand kers te kan vashou nie, as jy iemand se kers doodblaas, maak dit joune nie helderder nie, een kers kan baie kerse aan die brand steek of duisternis kan verlig word deur 'n enkele kers.

Hendriette van Huyssteen en Carien van Niekerk

Hendriette van Huyssteen, raadslid van die plaaslike munisipaliteit, het **Vryburg** besoek. Dit is belangrik dat kiesers moet registreer. Met die vorige verkiesing was daar sowat 26 000 geregistreer kiesers in Vryburg, maar minder as die helfte het van die voorreg gebruik gemaak om te stem. Geen inwoner kan bekostig om polities neutraal te bly nie, die probleem gaan nie verdwyn nie. Die publiek se insae is belangrik wanneer die Geïntegreerde Ontwikkelingsplan (*Integrated Development Plan*) van stapel gestuur word. Daarsonder kan fondse nie toegewys word aan instandhouding nie. Raak betrokke by gemeenskaps-aktiwiteite. Maandelikse wyksvergaderings word gehou. Dit is prysenswaardig dat die gemeenskap eie inisiatief neem om bv. slaggate te herstel. Die verfraaiing van Warrenweg word in die vooruitsig gestel.

Vryburg reik uit na vroue in die gemeenskap om hulle te inspireer, motiveer en bemagtig. Esta Twigge demonstreer hoe om veelsydige deeg te maak met net twee bestanddele. Daarvan kan platbrood, roosterkoek, pasteie, pizza of kluitjies gemaak word. Carien van Niekerk wys hoe servette as versierings opgetooi kan word. Elke gas ontvang 'n resepteboek met ekonomiese disse, tydskrifte, 'n vadoek en tuisgemaakte seep.

Carien van Niekerk, Esta Twigge en Memory Scholtz

SIRKEL KALAHARI

Carien van Niekerk word verkies as nuwe voorsitter in die plek van Esta Twigge.

Beriggewer: Nellie Viljoen

SIRKEL MIDDELLAND

'n Skouspel van aalwyne vir **Aberdeen** se uitstappie op Elsa Featherstone se plaas.

Beriggewer: Christelle Nel

SIRKEL OVERBERG

Bredasdorp was integraal deel van Nampo Kaap 2022 wat op die plaaslike skouterrein, Bredasdorppark, aangebied is.

Sandra Nolte, *Huis & Haard*-koördineerder en Letty-Ann Möller, VLVK-kongresmediaverteenwoordiger van sirkel Overberg het die vroueoggend bygewoon. Die volgende persone het daar opgetree: Sonja de Beer (Kokkedoor), Jannie Moolman (sanger), Elsabe Aldrich (komediant) en Ricus Summers (wynkundige)

Annette van Eeden (Bredasdorp voorsitter), Sarie Mommsen en Madelé Burger het die verwerking van skaapwol by 'n stalletjie gedemonstreer.

Beriggewer: Letty-Ann Möller

Dr. Ivan Meyer, minister van Landbou in die Wes-Kaap, Ora Laubscher en Annette van Eeden.

Kobus Conradie demonstreer tafelrangskikkings in porseleinpotte by **Kleinmond**.

Henriëtte Derby sê, gebruik jou porselein, dis waarin die waarde lê. Wat wel waarde het, is groot porseleinstukke vir 'n fokuspunt. *German Pottery* is op die oomblik in die mode. Noritake is van die beste porselein. Dis baie hard en tjip nie so maklik nie. Japanese porselein is ongelukkig nie baie werd nie, omdat dit nie in aanvraag is nie.

Wedgewood, blou en wit, selfs die nagemaaktes, is populêr. Wedgewood was 'n pottebakker in Engeland. Dit was oorwegend bruin keramiek kleiwerk.

Ingestuur: Letty-Ann Möller

SIRKEL NOORD-KAROO

Murraysburg bied jaarliks 'n bemagtigingsdag vir die matrieks van die plaaslike hoërskool aan. Die leerders kry elkeen 'n geskenkie. Vanjaar het die VLV vir 32 matrieks R150 geborg om die koste van hul matriekbaadjies te help dra. Hulle wys met trots die "VLV" op hul baadjies se moue.

Beriggewer: Renée Swanepoel

Frances Heroldt (Landbou en Tuinbousaamroeper)

Marise de Villiers demonstreer geregte waarin sitrus gebruik kan word.

Petrusville hou 'n sitrusmiddag. Frances Heroldt, praat oor die verbouing van sitrus in Suid-Afrika. Jan van Riebeeck plant die eerste sitrusbome in 1654. In 1691 word die eerste suurlemoene gepluk. Lemoene in Suid-Afrika word verbou in die Wes-Kaap, Limpopo, Oos-Kaap, Vrystaat en Gauteng. Die grootste sitrusplaas is "Goede Hoop Sitrus" by Citrusdal in die Wes-Kaap. Lemoene beslaan 60% van sitrusuitvoere. Brasilië is die grootste produsent van sitrus in die wêreld, gevolg deur China en dan Suid-Afrika. Durbanhawe is die hawe waar sitrus hoofsaaklik uitgevoer word. Daar is talle uitdagings vir die sitrusprodusente, naamlik brandstofpryse, kunsmisskaarste, infrastruktuur, vervoer en arbeid.

Beriggewer: Alta Waldeck

SIRKEL NOORD-KAROO

Hugo Barendse is al vanaf geboorte siggestremd. Ten spyte daarvan dat hy blind in een oog was en slegs 15% sig in sy ander oog het, was hy tot in graad 9 in 'n hoofstroomskool. Sy tweelingbroer en sy ma het hom baie bygestaan met sy skoolwerk totdat die werk so eskaleer het dat die skool aanbeveel het dat hy spesiale onderrig moet kry. In 2017 is hy na die Pionierskool in Worcester waar hy gematrikuleer het. In graad 12 het hy aansoek gedoen vir 'n gidshond. Hugo was altyd lief vir honde en het besef dat hy met die hulp van 'n gidshond baie meer onafhanklik sou kon wees.

Die keuring van 'n kandidaat vir 'n gidshond sluit die volgende in:

•'n Verteenwoordiger van die Gidshondvereniging van SA besoek die aansoeker en deurdringende vrae word gevra en beantwoord om die aansoeker met presies die regte hond te "partner".

- Hy moes na Pretoria reis om twee weke daar deur te bring om sy hond te leer ken en om te leer hoe om die hond te hanteer.
- Daarna kom 'n verteenwoordiger / hondeafrigter saam met die aansoeker huis toe om hom daar touwys te maak.

Jaarliks besoek verteenwoordigers van die Gidshondvereniging die honde om te sien of dit steeds goed gaan met hulle by hul eienaars. Enige iets wat 'n gidshond oorkom, moet aan die Gidshondvereniging gerapporteer word, bv. siekte of aanvalle deur ander honde. Daar word baie geld in die honde belê en daar moet baie goed na hulle omgesien word. Interessant is dat wanneer die hond die harnas en leiband aanhet, verander hy heeltemal van persoonlikheid en word hy 'n "werker". Hy voer opdragte uit en niks sal sy aandag van sy werk aftrek nie.

Net spesifieke bloedlyne word as gidshonde opgelei, bv. Labradors, Golden Retrievers en Duitse herdershonde. Saad word van Duitsland ingevoer om tewe hier kunsmatig te insemineer.

Vandag woon Hugo as 21-jarige jongman in sy eie woonstel. Hy werk by hul familiebesigheid en met die hulp van Astro, sy gidshond, kan hy baie dinge onafhanklik doen.

Onkunde oor gidshonde/werkende honde onder die publiek is baie algemeen. Al bestaan daar wetgewing dat hierdie honde in alle openbare plekke toegelaat moet word, is daar dikwels in die praktyk probleme hiermee. Om hierdie rede dra Hugo altyd wetgewing hieroor met hom saam.

Beriggewer: Theresa Troskie, ***Murraysburg***

SIRKEL NOORD-KAROO

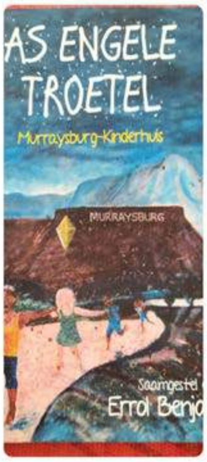
Murraysburg hou damesoggend vir huishulpe. Renée Swanepoel, voorsitter, open met die lees van 'n gedeelte oor die gevaar van die tong uit Jak. 3. Sy vra een dame om die tandepasta uit 'n buisie te druk. 'n Ander een moet dit egter weer terugsit ... onmoontlik, natuurlik! Net so kan ons nie negatiwiteit, skinderpraatjies of vloektaal wat by ons monde uit is, weer terugkry nie! Hierna val die gaste spontaan in met die sing van "Môre my hart!"

Renée Swanepoel wys op praktiese wyse met plakkate aan die teenwoordiges waar die regering se geld vandaan kom. Alles wat die regering besit, is dus in effek ons s'n ook, want dit is met ons belastinggeld gekoop! Ons moet dus "ons" eiendom beskerm asof dit ons eie is en ook vir ons kinders leer om dit te respekteer en op te pas.

Susanna van der Merwe gaan voort met haar praatjie wat oor "respek", handel. Ons is almal koningskinders en deur God geskape. Daarom is ons sterk en kan alleen staan. Liefde en respek gaan saam om lewe as 'n eenheid te vervolmaak. Stap dus wég van negatiwiteit en besluit om gelukkig te wees. Onthou altyd dat *one flower can be your garden* en *one good friend can be your world*.

Die onlangse afsterwe van koningin Elizabeth II van Engeland het ons weer gewys hoe belangrik dissipline in ons lewens moet wees! Sy was 'n voorbeeld van iemand wat gedissiplineerd haar werk as koningin altyd eerste gestel het. Leer jou kinders om gedissiplineerd te lewe: staan soggens op, maak jou bed op, gaan eet, gaan borsel jou tande, trek aan en maak jouself netjies, stap skool toe, wees vriendelik en groet jou maatjies en onderwysers, let op in die skool, sê baie dankie en totsiens en stap terug huis toe. In 'n huis met dissipline, loop alles elke dag reg! Al hierdie dinge gee vir jou en jou kinders selfrespek.

Verder, wees vriendelik en 'n aangename mens, wees 'n dienaar wat graag ander help met takies. Leer jou kinders om skaam te kry as hulle sit of speel en Mamma alleen staan en skottelgoed was of die huis of werf vee. Hulle moet opstaan en gaan



help!

Om 'n blink kroon as 'n Godskind te dra moet jy regop wees! Susanna sit 'n kroon op en demonstreer hoe 'n vrou maklik en netjies soos 'n dame uit 'n glasie kan drink met jou kroon op jou kop. As jy egter gulsig word en sommer 'n bottel gryp om uit te drink, val jou kroon af as jy jou kop agteroor buig! As jy vir jou kinders al hierdie mooi eienskappe en waardes leer, sal hulle jou en ook ander volwassenes respekteer.

Hannelize van Heerden demonstreer verskillende slaapposisies en elkeen moet besluit hoe sy lê en slaap. Sy gee daarna die eienskappe van persone vir elke slaapposisie. Dit sorg vir baie pret!

Miemie Hoffman wys van die pragtige poppe wat sy maak en verkoop. Sy was reeds daarmee besig toe hulle 'n kursus oor entrepreneurskap in Murraysburg kon bywoon. Sy het baie geleer en wil graag haar poppebesigheid uitbou. Twee jong dogters het ook hierdie kursus bygewoon en demonstreer aan ons hoe hulle krale, ringe en selfs oorbelle uit papier en gom leer maak het en wat hulle dan verkoop.

Roos Booysen demonstreer die maak van 'n ekonomiese soutgereg en deel resepte daarvoor uit.

SIRKEL NOORD-KAROO

Elana Conradie praat oor die waarde van plante en spesifiek potplante in die huis. Die groenigheid lig sommer 'n mens se gemoed. Dit verbly jou hart as jou potplant mooi groei en blom. Koolstofdioksied word uit die lug opgeneem en suurstof afgegee en daar word selfs gesê dat 'n mens beter konsentreer en leer in 'n vertrek met plante. Elana beklemtoon ook die waardes van die spekboom en demonstreer hoe om dit te plant en aan die groei te kry. Sy het 'n heerlike spekboomkoek gebak waaraan die gaste tydens teetyd kon proe.

'n Woordvoerder van Risiha vertel van 'n regeringsorganisasie in Murraysburg wat kinders uit hul moeilike omstandighede neem na 'n gevoel van "ek kan, ek kan glimlag, ek is sterk en ek het hoop!" Die dames van hierdie projek het opleiding by Maatskaplike Dienste in Kaapstad ontvang en is terug in Murraysburg om hul leuse *Vulnerability to Resilience* hier onder kinders te kom bewerkstellig met hul werk.

Beriggewer: Theresa Troskie

Renée Swanepoel wat onlangs die naaswenner van die blokkiesraaiselprogram op TV-kanaal 147 (VIA) was, deel haar ervarings met ons. Die opnames het in die Naspersgebou in Kaapstad plaasgevind. Die kleure en patrone op die deelnemers se klere is eers goedgekeur omdat sekere kleure en patrone nie goed saam met die kameras werk nie!

Groot dele van wat in die opnames gesê is, is gesny uiteindelik voordat dit uitgesaai is. Omdat die hele kompetisie afgehandel word voordat dit uitgesaai word, moet deelnemers baie in hul pasoppens wees vir wat hulle sê, veral as daar na tyd verwys word. Natuurlik moet hulle ook die uitkoms van die kompetisie geheim hou tot nadat dit uitgesaai is. Dit was nogal amusant dat mense haar weekliks raad gegee het vir die volgende week se blokraaisel terwyl die hele kompetisie toe reeds afgehandel was!

Renée leer ons ook hoe die *Wordle*, oftewel Wortelblokkiesraaisels waaraan 'n mens elke dag op die internet kan deelneem, werk.

Hannelize van Heerden (foto regs) demonstreer hoe hierdie ou sakrekenaar, *Otis Kings's Calculator,* wat deur 'n Engelse ingenieur reeds in 1921 ontwerp en gemaak is, werk. Hierdie sogenaamde *pocket calculator* is spesifiek vir besigheidslui gemaak as 'n *business calculator.* Dié sakrekenaar is gereeld opgegradeer en die verskillende modelle is alfabeties genommer. Die een wat sy gedemonstreer het, was reeds K. Dit is egter nie net 'n eenvoudige geskuif van die buise om 'n antwoord te bepaal nie, die desimale moes alles met hoofrekene gedoen word.

Elana Grobler demonstreer hoe 'n terrarium suksesvol in 'n glasbak gemaak kan word. Die bak kan oop of toe wees, bv. onder 'n koepel of in 'n ou vistenkie met 'n deksel. Die mooiste miniatuurtuintjies kan gemaak word.

- Was die glasbak met twee dele asyn en een deel water.
- Die onderste laag is gruisklippies wat redelik dig gestrooi word.
- Plaas 'n gaaslappie of iets soortgelyk op die gruis om te verhoed dat die grond regdeur tot op die bodem deurdring.
- Hierna volg 'n lagie geaktiveerde steenkool, dit weer slegte reuke en verrotting af. Dit word ook in vistenke gebruik.
- Nou volg 'n lagie goeie komposgrond.

SIRKEL NOORD-KAROO

- Plant van dieselfde tipe plante, bv. vetplantjies. Die punte kan in hormoonpoeier/bakpoeier gedruk word voordat dit geplant word om wortelvorming te aktiveer.
- 'n Moslagie kan op die grond tussen die plantjies geplaas word om vog in die grond te help behou.
- Maak so een keer per week nat, deur die plantjies met 'n spuitkannetjie met water te bespuit.

Adri Krüger demonstreer Kintsugi, 'n Japannese kunsvorm wat gebruik word om byvoorbeeld 'n erdepot of glasvaas te las met goud, silwer of platinum. Oorspronklik is die potte met egte goud gelas, want die kraak is sigbaarder gemaak om dit te aksentueer en om deel van die pot se skoonheid te vorm. Soos die siel/gees dikwels seerkry of "breek" kan dit sterker en mooier wees as dit weer heel word. Sy beveel aan dat die skerp rande van die gebreekte vaas eers effens afgeskuur word, sodat dit nie perfek inmekaar pas nie. Epoksie word gebruik om die stukke van die vaas te las. Daar kan geëksperimenteer word met kleurstof / goudpoeier in die epoksie om die kraak sigbaarder te maak. Die epoksie wat effens by die kraak "uitpeul" kan ook weerskante goud of silwer geverf word as dit droog geword het.

Beriggewer: Theresa Troskie, ***Murraysburg***

SIRKEL PAARL

Amarie le Roux (voorsitter), Lennie Henderson, Christa Schreuder en Albertus Buckle

Albertus Buckle van Les Abeilles kom vertel **Paarl Aandtak** oor byeboerdery. Hy boer tans met 250 korwe.

Die koninginby lê tot 2 000 eiers per dag. Die jongbye doen die werk binne-in die korf. Die volwasse bye vlieg uit om nektar (koolhidrate) en stuifmeel (proteïen) te versamel om heuning te maak.

Dis 'n groot probleem vir die byeboerdery in die Kaap dat uitheemse bloekombome voor die voet uitgekap word, want bloekomblomme is 'n waardevolle kosbron vir die Kaapse heuningby. Sommige heuning wat van oorsee af ingevoer word, behalwe van Namibië, is onder verdenking wat betref die gehalte.

Beriggewer: Una Engelbrecht

SIRKEL PAARL

IN MEMORIAM

Elaine Joubert
06.02.1937 – 31.07.2022
Suider-Paarl

Susan de Villiers
05.12.1931 – 01.09.2022
Suider-Paarl

Frouwien du Toit (voorsitter van Slot-van-die-Paarl), Marinda Rall (sirkelpresident), Bokka Wagenaar (Openbare Sakesaamroeper), Kaptein Louise du Plessis (spreker) en Gonny du Plessis (visepresident, sirkel Paarl)

Slot-van-die-Paarl bied die jaarlikse Intertakvergadering aan. Kaptein Louise du Plessis lig die lede in oor veiligheid, Sy lê klem op persoonlike veiligheid, hoe jy bedag moet wees op waar en in watter omgewing jy beweeg. Die gesin moet ingelig wees oor veiligheidprosedure in die huis.

Louise wys aan Leta du Preez (Strand voorsitter) hoe om jou handsak veilig te hou.

Beriggewer: Gonny du Plessis

SIRKEL SUID-OOSKUS

Toni Meyer enlightened the ladies of Humansdorp on healthy lifestyles for the aged. Many factors influence healthy aging. Some of these, such as genetics, are not in our control. Others like exercise, a healthy diet, going to the doctor regularly and taking care of our mental health are within our reach.

While scientists continue to actively research how to slow or prevent age-related declines in physical health, they have already discovered multiple ways to improve the chances of maintaining optimal health later in life. Taking care of your physical health involves staying active, making healthy food choices, getting enough sleep, limiting your alcohol intake, and proactively managing your health care. Small changes in each of these areas can go a long way to support healthy aging.

***Get moving:** Exercise and physical activity*

Whether you love it or hate it, physical activity is a cornerstone of healthy aging. Scientific evidence suggests that people who exercise regularly not only live longer, but also may live better — meaning they enjoy more years of life without pain or disability.

***Healthy eating:** Make smart food choices*

Making smart food choices can help protect you from certain health problems as you age and may even help improve brain function. As with exercise, eating well is not just about your weight. With so many different diets out there, choosing what to eat can be confusing. The 2020-2025 Dietary Guidelines for Americans provide healthy eating recommendations for each stage of life. The Dietary Guidelines suggest an eating pattern with lots of fresh fruits and vegetables, whole grains, healthy fats and lean proteins.

- *Don not smoke, and quit if you do.*
- *If you drink alcohol, drink in moderation.*
- *Do breathe exercises from the diagram.*
- *Don't eat too much salt.*
- *Maintain a healthy weight.*
- *Eat slowly and chew your food properly.*
- *Drink a lot of water.*

Reporter: Ora Schroeder

Irene Firez van *Smart*-sekuriteit gee 'n praatjie by **Humansdorp** oor persoonlike veiligheid. Dit is die beste om vir die ergste voor te berei. Vroue moet selfbeskerming 'n groter prioriteit maak. Om onder die waan te verkeer dat dit nie met jou sal gebeur nie of dat dit iets is wat net met ander gebeur, is die soort houding waarop verkragters staatmaak. Hoe meer ingelig jy is, hoe beter sal jy voorbereid wees ingeval jy deur 'n verkragter of grypdief aangeval word. Volg die wenke hier onder om te voorkom dat jy deel van die statistiek word. Onthou ons word dopgehou. Dit kan help om jou daaglikse roetine te verander aangesien dit jou bewegings onvoorspelbaar maak en kan keer dat misdadigers daarvan misbruik maak. Probeer om verskillende planne gereed te hê wanneer jy moontlik 'n slagoffer van 'n misdaad is. Dink hoe jy sal optree, wat jy kan doen om hulp te kry. Die belangrikste is om te alle tye bewus te wees van jou omgewing ten einde betyds te kan sien jy is in gevaar en genoeg tyd te kan hê om te probeer optree. Probeer om op verskillende tye die huis te verlaat. Moet nooit alleen loop nie. Sorg dat jy jou handsak styf vashou en dat dit toegerits is. Dra pepersproei saam. Moenie bang wees om te veg as jy bedreig voel nie. Die eerste selfverdedigingstegniek is om te skree so hard as jy kan en jou aanvaller weg te stamp. Slaan eerste en slaan hard, dit is om van jou aanvaller weg te kom en hulp te kry.

Beriggewer: Ora Schroeder

SIRKEL SWD

Nancy Naidu van *Curry in a Hurry* lig **Voëlvlei** in oor die kultuur en gewoontes van die Indiërs in Suid-Afrika. Huwelike word deur die families van die bruid en bruidegom gereël, partykeer selfs sonder dat die twee mekaar goed ken. Oor die jare het die moderne jongmense egter daardie gebruik tot 'n groot mate minder formeel begin benader. In die Indiese kultuur is opvoeding baie belangrik. Goeie punte in wiskunde en wetenskap is baie belangrik en ouers verwag dikwels dat hul kinders as dokters of rekenmeesters sal afstudeer.

Omdat die koei volgens die Hindoegeloof 'n heilige dier is, word beesvleis nie deur hulle geëet nie. Hulle beskou die koei as 'n moederfiguur en daarom word hul verbied om koeie dood te maak. Die Hindoes glo in 'n almagtige opperwese, maar het ook baie ander gode. Hul lewensingesteldheid word saamgevat in die woorde: *Be good, do good* en *Do not condemn, accept*.

Lig en liggies speel 'n belangrike rol in die Indiese kultuur. In die oggend word 'n olielamp aangesteek om positiewe energie in die huis te bring. Die Fees van die Ligte of Diwali is 'n belangrike viering van lig waartydens vuurwerke afgeskiet word en kos uitgeruil word om respek en goedheid aan ander te toon.

'n Ander baie groot feesviering is 'n troue. Reeds 'n week voor die tyd kom die ouer vroue bymekaar om te begin voorberei. Drie dae voor die tyd begin die fees wat deur die hele uitgebreide families van die bruid en bruidegom en hul vriendekring bygewoon word. Op die troudag word geskenke uitgeruil, en pronk veral die vroue in hul pragtige sari's. Die klere weeg baie swaar en sommige dames is moeg na die dag se dra aan al die krale en swaar borduurwerk.

Met begrafnisse is dit ook 'n geleentheid vir die hele uitgebreide familie en vriendekring.

Om 'n sari aan te trek is 'n ingewikkelde proses. Nancy het 'n demonstrasie gegee van hoe al die verskillende dele aangetrek en vasgemaak word.

Tipiese Indiese happies soos samoesas en chilliebites en Nancy se hoenderbreyani is voorgesit.

Beriggewer: Ada Gericke

SIRKEL SWD

Calitzdorp besoek vier plaaslike kunstenaars. By Marcia's Studio is Lizel von Wielligh, 'n tekstielontwerper wat die mooiste aalwyne, proteas en vetplante uit materiaal maak. Sy maak ook replikas van troeteldiere, alles uit opgestopte lap om 'n draadraamwerk.

'n Yslike lapkraai en vis wat deur Lizel gemaak is. Die ou woning leen dit tot hierdie pragtige uitstallings.

Die Handelshuis waar Toni Upman, metaalkunstenaar ons meer vertel oor Steampunk.

PPeter Coe, kurator van die Kraaldoorn Galery by die kleurryke versameling skilderye.

Michelle en David van MiClay, keramiekkunstenaar verduidelik oor glasure.

Beriggewer:
Nina Retief

SIRKEL SWD

Marlise Labuschagne van Solidariteit Helpende Hand vertel aan **Klein-Brakrivier** dat dit 'n gemeenskapsorganisasie wat fokus op opheffing deur middel van opleiding. Helpende Hand se dienslewering strek van kinders tot bejaardes met die fokus om armoede te verlig deur mense selfstandig te maak en jongmense voor te berei vir die wêreld van werk. Die organisasie werk vanuit 'n Christelike waardestelsel en stel gemeenskappe in staat om kort-

en langtermynoplossings te vind vir die nood in hul eie omgewing. Helpende Hand se dienste word, soos die vyf vingers van 'n helpende hand, in vyf temas verdeel om mense se lewens blywend te verander, nl. ontwikkeling, opleiding, ondersteuning, onafhanklikheid en omgee. Solidariteit Helpende Hand funksioneer binne die Solidariteitbeweging as 'n maatskappy sonder winsoogmerk wat sy eie fondse genereer.

Cecilia Pieterse en Lydie Terblanche

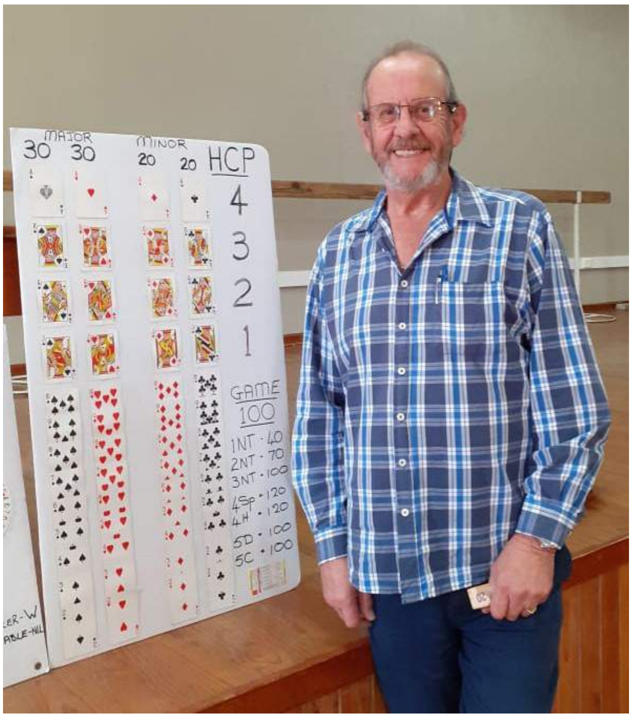
Klein-Brakrivier het boomplantweek gevier deur in die tuine van die Groot-Brakrivierstasie te wandel en 'n draai te maak by verlede jaar se geelhoutboompie wat daar geplant is.

Meisie Pretorius maak die koorsboom nat nadat dit geplant is. Die koorsboom (Acacia xanthophloea) is inheems aan Afrika. Dit is 'n boom wat tot 25 meter hoog kan groei. Die baskleur is lemmetjiegroen tot geelgroen en is glad met 'n geel poeier op die oppervlakte. Die boom het lang, reguit dorings wat in pare voorkom. Die boom het dubbelveervormige, saamgestelde blare.

Vroeë pioniers in Suid-Afrika het geglo dat hierdie boom koors veroorsaak, aangesien die mense wat in die gebiede gereis het waar die bome voorkom, koors ontwikkel het – vandaar die naam. Die bome het oorspronklik in gebiede wat moerasagtig is, voorgekom. Dit was egter die muskiete wat in die water gebroei en malaria gedra het, wat die oorsaak van die koors was.

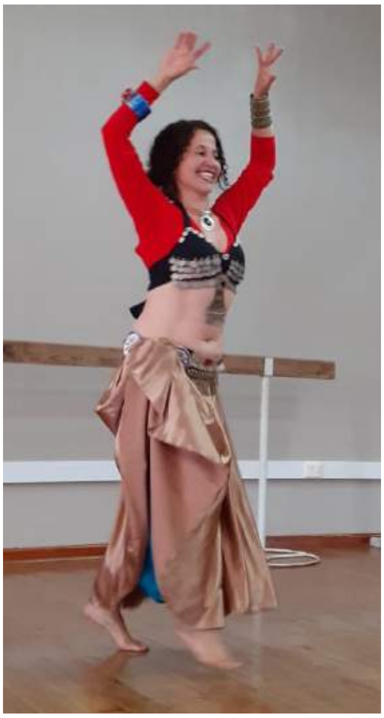
SIRKEL SWD

Klein-Brakrivier se fotobeeld.



Johan Snyman verduidelik die kaartspel, brug.

Christa Vreugenberg (regs) en Amanda Marais van Provision Wellness wat gesels het oor persoonlike welstand.

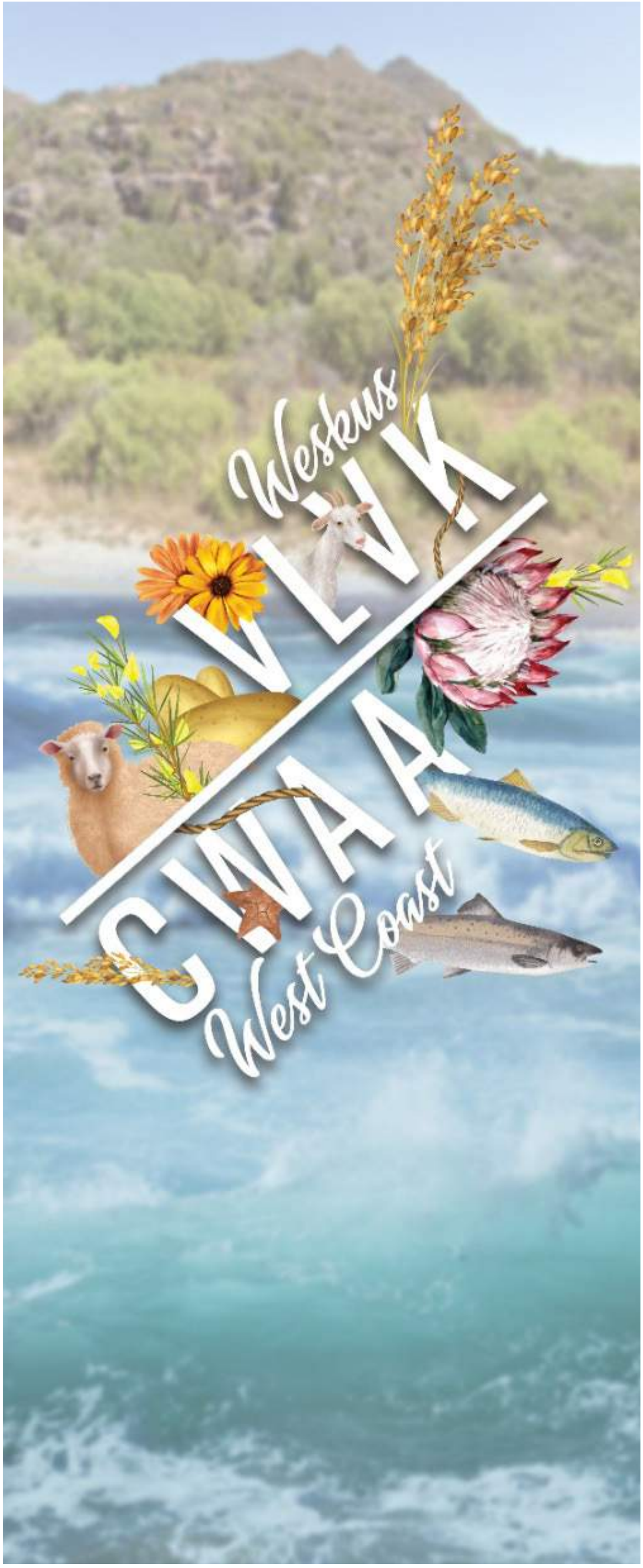


Lirian Alencar, bekende buikdanser wat op die maat van "Meisie sonder Sokkies" 'n nommer lewer.

***Klein-Brakrivier** het die kusskoonmaakprojek ondersteun. Francois en Christa van Dyk, Dawn Greyling, Ria van Straaten, Helen le Roux, Miens Williers, Gerda en Nico Sieberts*

SIRKEL WESKUS

Sirkel Weskus se nuwe vaandel.



Leipoldtville se nuwe takvaandel.

Die tak verteenwoordig die hegte gemeenskap van Leipoldtville waarvan die kerk die kern is. Die lammetjie is die Lam van God. Ons is rotsvaste mense (die berg) en water is skaars, kosbaar en ons lewensaar (windpomp) en (spilpunt).

Op Leipoldtville kan niks gebeur sonder die boerderygemeenskap nie, nl. aartappels, graan, sitrus, rooibos, proteas en skaap.

Beriggewer: Elsabe Carstens

SIRKEL WESKUS

Graafwater besoek die groentefabriek van Patrysvlei. Die fabriek word deur verskeie plase van organiese en nie-organiese groente voorsien. Die groente gaan deur 'n wasproses en word op verskillende maniere verwerk. Hulle verskaf rou en gaar groente en groentegeregte met verskillende selfgemaakte souse aan 'n sekere winkelgroep. Die produkte word klaar verpak en geprys deur die fabriek en daagliks versend.

Beriggewer: Marina Visser

Hannetjie du Plooy (Gesondheidsaamroeper) en Heinelize Knoetzen (spreker)

Heinelize Knoetzen lig **Moorreesburg** in oor Sinethemba Swartland. Sinethemba beteken "Ons het hoop". Die doel is om fisiese, finansiële, geestelike en emosionele welstand van inwoners wat dit benodig te verbeter. Die verskeie programme in die gemeenskap is:

- Sien om na die gemeenskap se gesondheid.
- Bedryf 'n voedingskema.
- Help gestremde volwassenes.
- 'n Gemeenskapstuinprojek en daar is 'n ondersteuningsprogram vir hul personeel.

Neville van Rensburg, bestuurder van die Wes-Kaap se Metro nooddienste, verduidelik hoe 'n paramedikus mediese hulp verleen.

Elda Kitshoff, Amori Hanekom (spreker) en Suretha Fourie

Amori Hanekom van *Herballife Nutrition* het **Moorreesburg** oor 'n gesonde leefstyl aangemoedig. Sy het die belangrikheid van ontbyt onderstreep en verduidelik waarom proteïeninname so 'n belangrike rol in ons dieet speel. Proteïene help 'n mens om langer versadig te voel, voorkom dat die metabolisme verlaag, help om meer kalorieë verbrand, help om minder energieryke voedsel in te neem en suiker- en insulienvlakke meer konstant te hou.

Hoe begin jy 'n nuwe leefstyl? Begin vyf minute per dag oefen, drink meer water, voeg meer vesel by die dieet en verander slegte gewoontes stelselmatig.

SIRKEL WESKUS

Neville van Rensburg en Dennis Pietersen demonstreer die meganiese kake. Dit is 'n meganiese hidrouliese apparaat wat tydens reddingsoperasies gebruik word

Dennis Pietersen, 'n reddingstegnikus, het die doel en werking van die toerusting op 'n reddingsvoertuig verduidelik en die hidrouliese meganiese kake (*Jaws of Life*) wat gebruik word om mense wat vasgekeer is te bevry. Dit is soms nodig om met hierdie apparaat te werk terwyl die tegnikus op sy rug lê wat uiteraard baie gevaarlik is.

Neville was by verskeie internasionale reddingsoperasies betrokke, soos die aardbewings in Iran, Turkye, Haiti en Japan, asook die tsunami in Japan.

Beriggewer: Nella Nel, ***Moorreesburg***

Langebaan se fotobeeld.

Dr. Frans Moolman vertel oor die mobiliteit en oriëntering van blinde kinders.

Retha Zandberg en Marieta Slabbert met die mooiste hooftooisels.

Cynthia Huysamen het 'n eerste plek in die Wisselafdeling vir die denim en leerdrasak by VLVK-kongres verower.

Beriggewer: Cynthia Huysamen

USE WHAT TALENTS YOU POSSESS; THE WOODS WOULD BE VERY SILENT IF NO BIRDS SANG THERE EXCEPT THOSE THAT SANG BEST.

HENRY VAN DYKE