JAARGANG 71 VOLUME 1 FEBRUARIE/FEBRUARY 2023

Huis & Haard
Hearth & Home

Leefstylwenke

Kunste en Handvlytwenke

HUIS EN HAARD
Amptelike blad van die Vroue-Landbouvereniging van Kaapland

HEARTH AND HOME
Official magazine of the CapeWomen's Agricultural Association

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 VLVK-saamroeperswenke
- 2022 Kongresnotule
- 2022 Presidentsrede en verslag
- 2023 Konferensiedatums
- 2024 Kunste en Handvlyt- en Leefstylwenke
- Nuwe programleiding

2023 Konferensie besoeke deur VLVK-president

1 Maart: Sirkel SWD, George

8 Maart: Sirkel Weskus, Moorreesburg

14 & 15 Maart: Sirkel Suid-Karoo, Merweville

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

Only I can change
my life. No one can
do it for me.
Carol Burnett

Voorwoord

Jy weet waar jou hulp vandaan kom

Kyk op verder as die son

Dis waar alles begin en waar alles sal eindig

Dis altyd heerlik die stilte die stilte

fluister die waarheid, dis in my gemoed.

Die antwoorde bly in die stilte die stilte in my

In stilte is vrede is rustigheid in my gemoed.

My stilte, my anker.

Kyk op verder as die son.

Uit die lied, "Stilte"

Andriëtte Norman se liedjie "Stilte" kom maak nes in my kop en ek wonder oor die reël: " Kyk op verder as die son".

Gedurende die afgelope dae luister ek na 'n boodskap met die tema, " Ek vergeet die dinge wat agter is en strek my uit na wat voor is" - Fil. 3:14. Dadelik begin ek wonder oor wat ek moet vergeet en waarna ek my moet uitstrek?

Vergeet wat agter is en kyk op verder as die son? Die vrae word 'n refrein en later begin dit duidelik word in my hart en gedagtes.

1. Wat moet ons vergeet?

- Dit is 'n nuwe jaar, elke sekonde van 2022 is verby en wat in elke dag en maand gebeur het, is in die verlede. Wat gaan ek onthou? Gaan ek vashou aan wie my te na gekom het, wie my verkleineer het, wie my dalk nie vergewe het nie? Iets wat ek dalk nog wou bereik, maar nie daarby kon uitkom nie?
- Vergeet dit wat agter is! Maak vrede. Hou op om om te kyk, terug te kyk.

2. Waarna moet ons streef?

- Streef daarna om op te kyk, verder as die son! Sien elke uitdaging van verandering as 'n wegkyk van myself, 'n geleentheid om ander raak te sien. 'n Opkyk na waar my hulp vandaan kom as my knieë knak onder elke dag se swaarkry en talle uitdagings.
- Streef daarna om ook na binne te kyk, hoe lyk my hart en gedagtes? Soek ek elke dag 'n stilwordplek waar ek nuwe krag kry om op te kyk? Stilte saam met ons Hemelse Vader, waar HY my beker laat oorloop, waar daar rustigheid kom in my gemoed?
- Kan ek my deure wyd oopmaak en ander innooi? Kan ek my mede VLV-vriendin se hand vat en in liefde en vrede vorentoe beur. Kan ek dit wat ek so ruimskoots ontvang uitdeel aan ander?
- Streef na omgee, werklike omgee. In Rachelle Greef se drama Rondomskrik sê die hoofkarakter: "Ons moet uitkyk-anties vir mekaar wees". Lizette Murray skryf: " Ons moenie terughou aan liefde en erbarming nie. Swaai oop jul spensdeure. Maak leeg die rakke

en gee: 'n goeie maat, ingestamp, geskud en propvol".

3. Waarna moet ek kyk?

- Kyk met nuwe oë na ander. Wanneer laas het iemand vir jou 'n kompliment gegee? As dit lank gelede was, wees jy dan die persoon wat aan ander vertel dat hulle goed lyk, 'n mooi handskrif het, goeie luisteraars is. Wees opreg met jou pluimpies. Iets soos: " Ek sien raak wat jy doen." Of: " Ek waardeer jou moeite." Dalk: "Jy is belangrik vir my".
- AK is deesdae belangriker as IK. AK, oftewel aanpasbaarheidskwosiënt, is die vermoë om suksesvol by nuwe en onbekende situasies aan te pas. Verandering kan opwindend of vreesaanjaend wees. Laat ons nie angstig rondkyk nie, want God het belowe dat Hy ons nooit in die steek sal laat nie.
- Kyk nuut en anders na veranderings. Staan soos die bergklimmers by elke hoogtetjie stil en kyk na die horison wat voor jou lê. Stap dan tree vir tree met vertroue en geloof in God die nuwe VLV-jaar binne.

Laat ons gebed in 2023 wees:

Vader,

Haal 'n slag my lense uit

en vervang dit met U soort kyk.

U soort begrip, fyn aanvoeling en genade.

Gee dan aan my die onderskeidingsvermoë,

die wysheid en die woorde

om die goeie dinge wat ek sien

woordvlerke te gee

waardeur ander hoër kan sweef.

En dalk voller, ryker kan leef.

Milanie Vosloo

'n Geseënde en vreugdevolle "opkyk"-jaar vir jou.

Estelle du Plessis

VLVK-PRESIDENT

VLVK-KOMPETISIES 2024

Raadpleeg die twee VLVK-handleidings, nl.

- VLVK-handleiding vir Deelnemers en Beoordelaars: Masjien-, Laslap-, Kwilt-, Spin- en Weef-, Brei- en Hekelwerk. (kortweg Blouboek)
- VLVK-handleiding vir Deelnemers en Beoordelaars: Borduurwerk (kortweg Rooiboek)

Bogenoemde boeke kan vanaf VLVK-hoofkantoor bestel word. Die koste van die boeke is R250.00 elk, plus die versendingskoste.

TEMA

Verbeeldingryk

1. BORDUURWERK

Middellap: Saamtrek- en rafelwerk

2. MASJIENWERK

Kreatiewe sweetpak vir 'n kleuter (3 tot 5 jaar)

3. BREIWERK

Damesoortrektrui

4. HEKELWERK

Melkbekerdoilie met ingehekelde krale

5. WEEFWERK

Sagte, snoesige serp

6. WISSELAFDELING

Masjiengemaakte bedoorgooi

VEREISTES / WENKE

1. BORDUURWERK

Middellap: Saamtrek- en rafelwerk

Historiese oorsig:

Saamtrekwerk is 'n treffende, redelik vinnige en duursame soort borduurwerk, wat gedurende die 17de en 18de eeu, hoofsaaklik in Vlaandere, Denemarke en Duitsland tot 'n fyn kunsvorm ontwikkel het. Geen drade van die borduurstof word verwyder nie, maar slegs op verskillende maniere saamgetrek - 'n kantagtige effek met baie oop spasies.

Rafelwerk is een van die oudste borduurwerksoorte en dateer uit Griekeland, Italië, Rusland, Duitsland, Spanje en later ook Engeland. Elke land het sy eie karakter aan die soort borduurwerk gegee. In teenstelling met geen verwydering van borduurdrade by saamtrekwerk, word by rafelwerk sommige borduurstofdrade in een of albei rigtings verwyder. Die orige drade word versterk en verfraai om 'n kantagtige voorkoms te verkry. Omdat rafelwerk op die reguit drade gedoen word, het dit 'n hoekige en geometriese karakter wat baie suksesvol saam met saamtrekwerk gebruik word.

Die verskillende tegnieke word onder "**Werksmetode**" bespreek.

Grootte en fatsoen:

- Minimum oppervlakte: 900 cm^2
- Fatsoen: reghoekig of vierkantig
- Die waaghalsige kan dalk 'n agkantige buiterand probeer. *Borduur So*, bl. 249

Ontwerp:

- 'n Goeie ontwerp is 'n voorvereiste vir 'n geslaagde borduurartikel en moet aan die volgende vereistes voldoen: ritme, balans, harmonie, aksent en verhoudings.

- **’n Blokpatroon (almal ewe groot) is vir hierdie artikel van saamtrek- en rafelwerk ’n vereiste.**
- Die blokpatrone kan met aanvullende steke soos holbein-, blokkie-, diagonale riffel-, gaatjies-, trappiesteek, Algerynse ogies, koringkorrels en nog baie meer, versag word.
- Herhaling is altyd strelend in ’n ontwerp.
- **Die borduurwerk moet ten minste 60% van die totale oppervlakte beslaan.**

Borduurstof en -draad, kleur:

- ’n Goeie kwaliteit ewedraadstof, met ’n draadtelling van nie growwer as 25 drade per 2 cm nie, lewer die beste resultate.
- ’n Ronde borduurstofdraad is meer geskik vir saamtrek- en rafelwerk as ’n plat borduurstofdraad.
- Stringkatoen en pêrelkatoen 5, 8 en 12, word as borduurdraad aanbeveel.
- Borduurstof en -drade is van dieselfde kleur, bv. wit op wit, ivoor op ivoor en ecru op ecru.
- Gekleurde of geskakeerde borduurdraad mag nie gebruik word nie.

Bykomstighede:

- Die gebruik van ’n borduurraam is noodsaaklik, dit verseker ’n baie egalige steekspanning.
- Trek die binneste ring van die raam met skuinsband oor.
- Wees versigtig om nie die borduurwerk met ’n raam te beskadig nie.
- ’n Tapisserienaald (stomppunt) no. 22, 24 en 26 word vir die borduurwerk gebruik en skerppuntnaalde vir die wegwerk van drade.
- Vir netjiese knipwerk is ’n skerppuntskêrtjie ’n vereiste.

Werksmetode:

Omdat die middellap vir twee verskillende borduurtegnieke vra, is hierdie afdeling van kardinale belang.

- Saamtrekwerk: *Borduur So,* bl. 1 – 82, Rooiboek, bl. 114 - 123
- Rafelwerk: *Borduur So*, bl. 185 – 198, Rooiboek, bl. 104 - 106

Gee spesiale aandag aan:

- Oorplaas van ontwerp op borduurstof.
- Saamtrek of verwyder van drade.
- Basiese steke, invulpatrone en randpatrone.
- Voorbereiding van geknipte oppervlaktes.

Some en randpatrone:

- *Borduur So*, bl. 7. Rooiboek, bl. 39 – 47. *Ontwerp om te borduur*, bl. 213
- Bykomstige steke
- ’n Monsterlappie, soortgelyk aan die borduurstof van die artikel, word aanbeveel om eers die stekewerk op te toets.
- **’n Soom of randafwerking is ’n vereiste.**

Aanbieding:

- Baie versigtige en oordeelkundige parswerk gee ’n professionele voorkoms.
- Moet nooit aan regte kant pars nie.
- Monsters en etikette van die borduurdrade moet aan die agterkant van die artikel geheg word.
- Die voorletters van die borduurster, asook die datum van voltooiing moet op die artikel borduur word.
- Die voltooide artikel moet op ’n stewige basis, wat met tekstielstof oorgetrek is, vertoon word.
- Heg twee derdes van die artikel met rygsteke aan die basis vas.

Verwysings:

- *Borduur So* - Hetsie van Wyk
- *Ontwerpe om te borduur* - Hetsie van Wyk
- VLVK-handleiding: Borduurwerk - Rooiboek

2. MASJIENWERK

Kreatiewe sweetpak vir 'n kleuter (3 tot 5 jaar)

Styl:

- 'n Prettige sweetpak as ontspanningsdrag vir 'n kleuter.
- 'n Kledingstuk met goeie verhoudings wat gemaklik pas.
- Koop patrone wat spesiaal vir die stof ontwerp is.
- **Langmoue, sakke, kraag/kappie en rits is 'n vereiste.**
- 'n Sweetpak het altyd 'n langbroek.

Tekstielstof en gare:

- Tekstielstof moet pas by die styl en doel van die artikel.
- **Slegs rekstof mag vir die konstruksie van hierdie artikel gebruik word.**
- Gebruik goeie kwaliteit gare, asook masjiennaalde wat spesiaal vir breistowwe ontwerp is. ("stretch" naald)

Tooisels:

- Gekoopte, funksionele tooisels toelaatbaar.

Werksmetode:

- Die uitleg en uitknip moet met oorleg gedoen word omdat rekstowwe nie 'n draadrigting nie, maar 'n rekrigting het.
- Keuse van nate word bepaal deur die kledingstof en styl. Toe enkelnate en vals platnate is geskik.
- Nate kan met omsluitsteek of 'n ander geskikte steek afgewerk word. Met 'n 4- of 5-tol omkapmasjien kan die smal nate in een aksie gestik en afgewerk word.
- 'n Dubbelstiksel of rekstiksel word aanbeveel vir die kruisnaat.
- Binne-afwerking van die nate moet baie netjies vertoon.
- Riffelstof as afwerking is toelaatbaar.
- Stik ritssluiters slegs in een rigting, d.w.s van onder na bo of omgekeerd.

Aanbieding:

- Oordeelkundige parsing verseker 'n vertoonklaarartikel.
- Oorpars kan nooit herstel word nie.
- Heg broek en baadjie met 'n 30 cm lint met koperspeldjies aan mekaar vas.
- Heg monsters van tekstielstowwe wat gebruik is, aan. (10 x 4 cm)

Verwysings:

- VLVK-handleiding: Blouboek, bl. 36 - 43.

3. BREIWERK

Damesoortrektrui met langmoue en 'n ronde skouerstuk gebrei van bo na onder. (*Top to bottom*)

Styl:

- Hierdie artikel met die aaneengebreide skouerstuk leen hom by uitstek tot die aanwend van 'n kreatiewe breitegniek.
- Die trui mag in koussteek gebrei word, maar die skouerstuk moet in 'n ander patroonsteek (effekleur) of enige ander tipe breitegniek, bv. Fair Isle (twee of meer kleure) gebrei word.
- Die trui mag egter in geheel ook in 'n patroonsteek gebrei word.
- 'n Oortrektrui word oor die kop aangetrek.
- Moet maklik aan- en uittrek.
- Die lengte strek tot oor die heupe of langer.
- Hierdie artikel word in geheel gebrei van bo na onder, sonder vasmaakmiddels en geen nate nie.

Breidraad en steekkeuses:

- Eie keuse, maar nie dikker as dubbeldraad nie.
- 'n Dunner, natuurlike vesel lewer altyd 'n baie geslaagde eindproduk.
- **Geskakeerde draad is nie toelaatbaar nie.**

Werksmetode:

- 'n Stewige, egalige en elastiese spanning word vereis.
- Brei 'n monsterlappie om die geskikte penne vir die breidraad te bepaal.
- Die aanhegting moet elasties wees sodat die trui maklik oor die kop getrek kan word.
- As die skouerstuk voltooi is, word 'n paar steke onder die arm opgetel om die moue ook sonder nate te brei.
- Indien Fair Isle gebrei word, moet die drade van een ontwerp na die ander ingebrei word en daar mag geen los drade aan die verkeerde kant wees nie.

Tooisels:

- Geen gekoopte tooisels is toelaatbaar nie.

Aanbieding:

- Sorg dat die artikel vertoonklaar aangebied word.
- Oordeelkundige parswerk gee 'n professionele voorkoms. Oorpars kan nie herstel word nie.
- Heg monsters en etikette van verskillende breidrade aan die artikel.

Verwysing:

- VLVK-handleiding: Blouboek, bl. 101 - 124
- Internet - *Drops Design*.

4. HEKELWERK

Melkbekerdoilie met ingehekelde krale

Grootte:

- Minimum: 20 cm in deursnee.

Hekeldraad en steekkeuses:

- Hekeldraad eie keuse.
- 'n Fyner artikel sal verkry word, met 'n dunner hekeldraad.
- Die gewig van die krale moet in verhouding tot die sterkte van die hekeldraad wees.
- Geskakeerde draad ontoelaatbaar.

Tooisels:

- Gekoopte krale word vir hierdie artikel gebruik.
- Kies krale waarvan die gate se rande goed afgerond is sodat dit nie die draad mettertyd sal sny nie.

Werksmetode:

- 'n Stewige, egalige en elastiese spanning word vereis.
- Die doilie moet in geheel gehekel word.
- Die patroonsteek vir die middelstuk moet stewig en dig wees en die randpatroon moet daarby aanpas.
- Maak seker dat die aantal steke in die beginsirkel in verhouding met die res van die artikel is.
- Die gebruik van groot hoeveelhede krale in die middelstuk word nie aanbeveel nie, maar klein hoeveelheid fyner krale mag met oorleg gebruik word.
- Die krale om die buiterand moet swaar genoeg wees sodat die doilie styf oor die beker span, maar moet nie lomp vertoon nie.
- Die krale om die buiterand word met kettinglusse aangehekel.

Aanbieding:

- Maak artikel vertoonklaar.
- Oordeelkundige parswerk verseker 'n professionele voorkoms.
- Heg monsters en etikette van hekeldraad asook voorbeelde van krale aan.
- Vertoon op 'n netjiese, stewige basis, wat met tekstielstof oorgetrek is. Twee derdes van die artikel moet aan die basis vasgeryg wees.

Verwysings:

- VLVK-handleiding: Blouboek, bl. 134 - 135; 147 - 148.

5. WEEFWERK

Sagte, snoesige serp

Geweefde serpe kan dekoratief wees deur van interessante weefdrade gebruik te maak. By die beplanning van die serp moet "snoesig" onthou word.

Grootte en fatsoen:

- Minimum lengte: 100 cm.
- Fraiings en tossels is nie by hierdie mate ingesluit nie.

Weefdraad:

- Eie keuse, maar dit moet die effek van snoesig gee.
- Dunner weefdraad verg vaardigheid, maar gee 'n besondere resultaat.
- **Tekstuurdrade en geskakeerde drade is toelaatbaar.**
- Natuurlike vesels gee 'n besondere effek.
- Verskillende tipe weefdraad mag saam gebruik word om 'n geslaagde eindproduk te verseker, solank die effek van snoesig nie verlore gaan nie.

Werksmetode:

- Weeftegniek eie keuse.
- Handhaaf 'n egalige weefspanning.
- Selfkante moet netjies en reguit wees.

Tooisels:

- **Geen gekoopte tooisels toegelaat nie.**
- Fraiings moet van die weefdrade gevorm word.

Aanbieding:

- Heg monsters en etikette van weef-, skerings- en inslagdrade aan artikel.
- Plaas die voltooide serp in 'n skoon, nuwe en netjiese plastieksakkie.

Verwysings:

- VLVK-handleiding: Blouboek bl. 86 - 100

6. WISSELAFDELING

Masjiengemaakte bed-oorgooi in tradisionele laslap- en kwiltwerk

Hierdie afdeling is om aandag aan 'n artikel van kultuur-historiese waarde te gee sodat die kuns nie uitsterf nie, of om dit weer te laat herleef. Hierdie artikel word oor die voetenent van 'n bed gegooi as versiering. "Laslapwerk is 'n nuttige bedryf, omdat daar van reslappies pragtige gebruiks- en vertoonartikels geskep word. As vaardigheid fassineer die eenvoud daarvan; daarenteen verstom dit in die verruklike moontlikheid wat dit as kunsvorm bied. Dit gee die geleentheid om met tekstuur, ontwerp en kleur te eksperimenteer en daardeur 'n sin vir sodanige waardes in te skerp" (*Las met Lap Stap vir Stap*)

Grootte:

- Minimum: 4 800 cm^2 (40 X 120 cm)

Voorkoms en ontwerp:

- Kwiltwerk bestaan uit 'n bolaag, 'n tussenlaag van watteersel en 'n onderlaag.
- **Vir hierdie artikel is kwiltwerk deur al drie lae 'n vereiste.**

Tekstielstof, gare en naalde.

- Dit moet duursaam, wasbaar, kleurvas en klaar gekrimp wees.
- Lappies moet naastenby almal van dieselfde gewig wees. 'n Swaar brokaat sal bv. nie goed kombineer met dun, sagte katoen nie.
- Gebruik goeie, duursame gare in 'n kleur en vesel wat by die stof pas.
- Die onderlaag moet van dieselfde kwaliteit as die bolaag wees en daarmee harmonieer.
- Die onderlaag moet uit een stuk tekstielstof bestaan.

Werksmetode:

- **Alle kwiltwerk moet met 'n naaimasjien gedoen word.**
- **Geen appliekwerk is toelaatbaar nie.**
- **Handwerk word slegs by die randafwerking toegelaat.**

- **Slegs reguitlynkwiltwerk is toelaatbaar.**
- Maak gebruik van 'n langer steeklengte as die normale vir die deurstikwerk.
- **Ten minste twee verskillende laslaptegnieke is 'n vereiste.**
- Stryk elke eenheid wat klaar gewerk is. Stryk die naattoelating na die donker kant en nie oop nie.
- Vierkantige hoeke is tradisioneel, maar geronde hoeke is ook toelaatbaar.
- Die randafwerking mag met 'n soom, randstrook, buiskoord, skuinsband of enige ander geskikte metode gedoen word.
- Die voering mag ook na die voorkant omgeslaan en vasgewerk word om 'n soom te vorm.
- Die naattoelating van die rand moet die hele randstrook vol lê.
- Die soom of randstrook mag met die hand of naaimasjien ingewerk word.

Aanbieding:

- Maak artikel netjies vertoonklaar.
- Doeltreffende parswerk gee 'n professionele voorkoms.
- Heg monsters (2.5 x 5 cm) van tekstielstowwe aan die agterkant van die voltooide artikel.

Verwysings:

- VLVK-handleiding: Blouboek, bl. 67 - 84
- *Las met Lap Stap vir Stap* - Chris en Hettie Schwellnus

Lifestyle

CWAA COMPETITIONS 2024

Please refer to the CWAA manuals for all CWAA competitions:

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

Above mentioned books are only available in Afrikaans and can be ordered from CWAA Head Office. The price of the books are R250 plus consignment charges.

THEME

Imaginative

1. EMBROIDERY

Centre-piece - worked in a combination of pulled- and drawn thread work.

2. MACHINE WORK

Creative tracksuit for a toddler (3 to 5 years)

3. KNITTING

Ladies' long-sleeved sweater knitted from the neck down.

4. CROCHET WORK

Beaded doily for a milk jug.

5. WEAVING

Soft, snug scarf.

6. FLOATING SECTION

Bed throw made in traditional patch – and quilt work

REQUIREMENTS / HINTS

1. EMBROIDERY

Centre-piece - worked in a combination of pulled- and drawn thread work.

History:

Pulled work is a striking, quick to do and enduring type of embroidery which originated in Flanders, Denmark and Germany during the 17th and 18th centuries and developed into an art form. No threads are removed from the fabric, but the threads are pulled in different directions to create a lacy result with many open spaces.

Drawn thread work is one of the oldest types of embroidery and was first practiced in Greece, Italy, Russia, Germany and Spain and later in England. The embroidery developed different characteristics in each country where it was practised. In contrast to pulled work where no threads are removed, threads are removed in one or even two directions when doing drawn thread work. The remaining threads are then strengthened and decorated to obtain a lacy effect. Because drawn thread work is done on straight threads, it has an angular and geometric character which can successfully be combined with pulled work. The different techniques will be discussed under **Workmanship**.

Size and shape:

- Minimum area: 900 cm^2
- Square or rectangular
- The venturesome may try an octangular shape. *Embroider Now*, p. 228

Design:

- A good design is essential in order to create a successful article and must adhere to the basic principles of good design, e.g. rhythm, balance, harmony, accent and proportion.
- **This article must be worked in alternate, same sized squares of pulled- and drawn thread work.**
- These squares can be enhanced with additional stitches such as holbein-, block-, diagonal rib stitch, eyelets, step stitch, Algerian eyelets and detached buttonhole bars.
- Repetition is always soothing in a design.
- **Embroidery must cover at least 60% of the total area.**

Fabric, thread, colour:

- Good quality even weave fabric with a thread-count of not fewer than 25 threads to 2 cm will ensure the best results.
- Round embroidery thread is a better option when doing pulled- and drawn thread work than a flat thread.
- Stranded and pearl cotton numbers 5, 8 and 12 are recommended.
- **The embroidery fabric and thread used, must be the same colour, i.e. white on white, ecru on ecru and ivory on ivory.**
- **Coloured or variegated thread is not allowed.**

Accessories:

- The use of an embroidery frame is recommended as it ensures even stitch tension.
- Cover the inner ring of the frame with bias binding.
- Be careful not to damage the embroidery work when positioning the frame.
- Rounded tapestry needles no. 22, 24 and 26 are recommended for the embroidery work and sharp pointed needles for working away loose threads.
- A small, sharp pointed scissors is essential for neat cutting work.

Workmanship:

- Because the centre-piece is worked using two different techniques this section is extremely important.
- Pulled work: *Embroider Now*, p.1 – 75. Rooiboek, p. 114 – 123
- Drawn thread work: *Embroider Now*, p. 169 -181. Rooiboek, p. 104 – 106

Pay special attention to:

- Transferring the pattern to the fabric.
- Pulling of- or cutting of thread.

- Basic stitches, filling- and border patterns.
- Preparation of cut areas.

Hems and border patterns:

- *Embroider Now*, p.6. Rooiboek, p. 39 – 47. *Ontwerpe om te Borduur*, p. 213.
- Additional stitches.
- The use of a sampler, of similar fabric to that of the centre piece, is recommended in order to test the stitchwork of the different types of embroidery.
- A hem or border is required.

Presentation:

- Careful and discerning pressing gives a professional finish.
- Never press on the right side.
- Samples and labels, of all threads used, must be attached to the back of the article.
- The initials of the embroiderer, as well as the date of completion, must be embroidered on the centre-piece.
- The finished article must be presented on a sturdy, fabric covered base.
- Attach two thirds of the article to the base.

References:

- *Embroider Now* – Hetsie van Wyk
- *Ontwerpe om te Borduur* – Hetsie van Wyk
- VLVK-handleiding: Rooiboek

2. MACHINE WORK

Creative track suit for a toddler (3-5 years)

Style:

- An amusing, creative track suit to be used as play wear.
- A loose fitting, comfortable garment with good proportions is required.
- Patterns used must be specially designed for the type of fabric.
- **Long sleeves, pockets, a collar or hood and a zip fastener is called for.**
- A track suit always has long pants.

Fabric and thread:

- Fabric must suit the style and purpose of the garment.
- Only stretch fabric may be used for this item.
- Use good quality thread.
- Use a "stretch" needle. This needle is specially manufactured for knitted fabrics.

Trimmings:

- Bought, functional trimmings are allowed.

Workmanship:

- When preparing to cut out the pattern pieces, pay special attention to the direction in which the fabric stretches.
- Seams will be determined by the fabric and style. Closed single seams and false flat seams are suitable.
- Seams can be finished with an overlocker or by using any other suitable method. When using a 4- or 5- reel overlocker the seam and finishing off can be done simultaneously.
- Double stitching or a stretch stitch is recommended for the crotch seam.
- Inside finishing of seams must be very neat.
- Ribbing is allowed as finishing.
- Sew zip fasteners in one direction only. Either from the top to bottom or vice versa.

Presentation:

- Careful pressing will ensure a presentable garment for judging.
- Damage caused by over pressing can never be rectified.
- Join pants and top of track suit together by using a 30 cm ribbon and copper safety pins.
- Attach samples of fabric used (10 x 4 cm) to the inside of the neck.

References:

- VLVK-handleiding: Blouboek, p. 36 - 43

3. KNITTING

Ladies' long-sleeved sweater with a round yoke. This garment is knitted from the neck down to the bottom.

Style:

- This sweater enables the knitter to use creative knitting techniques.
- The sweater may be knitted in stocking stitch, but the yoke must be in a different stitch (same colour) or any other technique such as Fair Isle (with two or more colours)
- The entire sweater may be knitted in pattern if so desired.
- A sweater is put on over the head.
- Must be easy to put on or take off.
- Length of sweater: onto the hips or longer.
- This garment is knitted in one piece from the neck down to the bottom without any seams or fasteners.

Knitting yarn:

- Own choice - not thicker than double knitting
- Thinner, natural fibres will result in a better article
- **Variegated thread is not allowed.**

Workmanship:

- A firm, resilient and even tension is required.
- It is recommended that you knit a sample to determine the correct choice of needle to match the yarn used.
- The cast on edge must be resilient as the sweater is put on over the head.
- When the yoke is completed, cast on extra stitches under the arm to allow for the sleeve to be knitted without seams.
- If the yoke is knitted in Fair Isle, take care to knit in all loose threads. No loose threads will be allowed on the inside.

Trimmings:

- No bought trimmings will be allowed.

Presentation:

- Ensure that the article is ready for judging.
- Discerning pressing gives a professional finish. Damage done by incorrect pressing can never be rectified.
- Attach samples and labels of thread used to the back of the neck.

References:

- VLVK-handleiding: Blouboek, p. 101-104

4. CROCHET WORK

Beaded doily for a milk jug

Size:

- Minimum size: 20 cm in diameter.

Crochet thread and choice of stitches:

- Thread – own choice
- Thinner thread will ensure a successful article.
- The weight of the beads must be in proportion to the strength of the crochet thread.
- Variegated thread is not permitted.

Trimmings:

- Bought beads are allowed for this article.

- Ensure that the openings of the beads are well rounded to prevent the thread being cut.

Workmanship:

- A firm, even and resilient tension is required.
- The doily must be worked in one piece.
- Choose a firm and compact pattern for the centre.
- Ensure that the correct number of stitches are worked in the centre. Too many stitches will result in a bulge, while too few will cause a sunken centre.
- The use of too many heavy beads in the centre is not recommended, but tiny beads may be used with care in small amounts.
- The beads on the outer edge must be heavy enough to pull the edge down in order to cover the jug. They must, however, not appear clumsy and heavy.
- The beads on the outer edge are attached by means of chain stitch loops.

Presentation:

- Ensure that the article is ready for judging.
- A professional result is obtained by careful pressing.
- Attach all samples and labels of thread used, as well as samples of beads to the back of the base on which the doily is mounted.
- The finished doily must be displayed on a sturdy, fabric covered base. Sew two thirds of the doily to the base.

References:

- VLVK-handleiding: Blouboek, p.134-135 and p. 147 – 148

5. WEAVING

Soft, snug scarf

By using original designs and interesting threads a decorative result can be achieved.

Size and shape:

- Minimum length: 100 cm.
- Fringes and tassels are not included in measurement.

Weaving thread:

- Own choice but must deliver a snug result.
- A skilful weaver can achieve special effects by using thin weaving threads.
- **Both textured and variegated threads are allowed.**
- Natural fibres lead to interesting results.
- A combination of weaving threads is allowed but remember that the result must be a soft and snug article.

Workmanship:

- Weaving technique: own choice.
- Maintain an even weaving tension.
- Self-edges must be neat and straight.

Trimmings:

- **Bought trimmings are not allowed.**
- Fringes and / or tassels must be made from weaving thread.

Presentation:

- Attach samples and labels of thread used, as well as warp and waft threads to the back of the scarf.
- Pack the scarf in a clear plastic bag.

References:

- VLVK-handleiding: Blouboek, p.86 – 100

6. FLOATING SECTION

Machine made bed throw in traditional patch- and quilt work.

The aim of this section is to pay attention to a craft of cultural historical value in order to keep the art form alive. This article is used as a decoration and is placed at the foot of a bed. Patchwork is a useful craft in which remnants of material are combined to make beautiful articles for daily use or to be displayed. The simplicity of the craft is fascinating, but one is amazed by the endless possibilities that can be achieved by practising

this craft. It gives one the opportunity to experiment with design, texture and colour and to become aware of a new set of values.

Size:

- Minimum 4 800 cm² (40 x 120 cm)

Appearance and design:

- Quilted articles consist of an upper (top) and bottom (backing) layer with an inner layer of batting.
- **For this article the quilting must penetrate all three layers.**

Fabric, thread and needles:

- Fabric must be durable, washable, colour fast and pre-shrunk.
- The "weight" of fabrics used must be similar. A heavy brocade and a soft cotton fabric will not combine successfully.
- Matching, good quality thread must be used.
- Fabric used for the backing and the top layer must be of similar quality and match.
- The backing consists of a single piece of fabric.

Workmanship:

- **All quilting must be done by machine. No applique will be allowed.**
- **Handwork only in border.**
- **Only straight- line quilting will be allowed.**
- **Use stitches of longer length for quilting.**
- **At least two different techniques of patchwork must be utilised.**
- Press each section when completed. The seams must not be pressed open, but towards a darker area.
- Square corners are traditional, but rounded corners are allowed.
- The border may be finished off with a hem, edging, piping, bias binding or in any other suitable way.
- The backing may be folded to the right side and sewn fast to form a hem.
- The seam allowance must fill the entire border.
- The hem of the border may be either hand- or machine sewn.

Presentation:

- Ensure that the article is ready for judging.
- Careful pressing will ensure a professional finish.
- Samples (2,5 x 5 cm) of fabric used must be attached to the back of the throw.

References:

- VLVK-handleiding: Blouboek, p. 67-84
- *Las met Lap Stap vir Stap* – Chris and Hettie Schwellnus

Do your work with your whole heart, and you will succeed - there's so little competition.

Elbert Hubbard

VLVK-KOMPETISIES 2024

TEMA

Verbeeldingryk

1. BEELDENDE KUNS

Gemengde media: drie (3) houthuisies

2. WOORDKUNS

Eenbedryf: Die vere maak die voël

3. FOTOGRAFIE

Begin van 'n nuwe dag

4. HANDVLYT

Shabby Chic: Herinneringsboek

VEREISTES / WENKE

Voorkoms: 60% Werksgehalte: 40%

1. BEELDENDE KUNS

Gemengde media: Drie houthuisies

Vereistes:

- Drie houthuisies, met of sonder dakkies, versier met gemengde media; saam gemonteer op 'n plankie/voetstuk.
- Hoogte: 15 - 30 cm, dakkies ingesluit. Huisies mag verskillende groottes wees.
- Breedte: 4 – 7 cm.
- Dikte: 4 – 7 cm
- Tipe dakkies: eie keuse.
- Enige media is toelaatbaar

Aanbieding:

- Plak die vertonerskaart met 30 cm hekelgare of dun toutjie onderaan die huisies vas met "duct tape".

Versending:

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

(Geleen by Pinterest)

- Plak 'n foto van die huisies bo-op die die boks, en ook 'n foto onder in die boks.

Bron:

- Pinterest.
- Tydskrifte.

2. WOORDKUNS

Eenbedryf: Die vere maak die voël

Vereistes:

- 900 – 1 000 woorde
- Die titel word in die middel bo-aan die blad in swart letters getik.
- Hou dialoog kort en kragtig.
- 3 – 4 karakters.
- Spesifiseer die karakters, bv. Anna: rondom 30 jaar, aantreklik, baie katterig. / Jan: laat vyftigs, mooi donker man, ens.
- Verduidelik hoe die verhoog daaruit sien, bv. die verhoog is donker; 'n lang tafel staan in die verste hoek.
- Spesifiseer ook die kleredrag wat pas by die tyd/ era.
- Elke karakter kry 3 – 4 spreekbeurte.
- Begin die eenbedryf met 'n paragraaf wat die verloop uiteensit m.a.w. waaroor die eenbedryf gaan
- Verrassende einde.
- Die taal en woordeskat moet pas by die ouderdom en tipe karakters.
- Vermy kru taal.
- Dui die aantal woorde onderaan.

Voorlegging:

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

Versending:

- Plaas in 'n stewige A4-koevert.

Bronne: *Google*

3. FOTOGRAFIE:

Tema: Begin van 'n nuwe dag

Tipe:

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

Kamera:

- Slegs digitale kameras en selfoonkameras word toegelaat.

Ontwikkeling:

- Slegs by 'n fotowinkel / kiosk.

Aanbieding:

- Plak foto met suur- en lignienvrye gom op 'n swart A4-karton.
- Voorsien die foto van 'n gepaste onderskrif en plak dit 2 cm onder die foto (Times New Roman, lettergrootte 20, swart letters op wit papier)
- LET WEL: Op die onderskrif kom die naam van jou foto. "Begin van 'n nuwe dag" is slegs die tema van die kompetisie. Hou dit kort en kragtig.
- Tik op 'n aparte A4-bladsy met Times New Roman, lettergrootte 12: die byskrif van die foto, fabrikaat en tipe kamera wat gebruik word.
- Plaas die getikte bladsy en die swart karton rug-aan-rug in 'n liasseersakkie
- Heg die vertonerskaart deur 'n gaatjie aan die linkerbokant van die liasseersakkie, d.m.v. 'n koperspeldjie en 30 cm hekeldraad of dun toutjie.

Versending:

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

Wenk:

- Die begin van 'n nuwe dag is nie noodwendig 'n natuurtoneel met die goue lig van die son wat oor die rante loer nie, maar dit mag 'n natuurtoneel wees.
- **Kom ALLE voorskrifte presies na om die beste punt te verseker.**

Bronne:

- https://www.photographytalk.com/photography-articles
- Fotografietydskrifte.

4. HANDVLYT

Shabby chic: Herinneringsboek

(Geleen by Pinterest).

'n Herinneringsboek weerspieël aangename herinneringe. Die *Shabby chic*-metode maak dit interessant. *Shabby chic* het geen definitiewe styl nie, maar gebruik materiaal wat oud en gebruik is, elegant met tooisels te kombineer.

Vereistes:

- 6 bladsye in boekvorm.
- Grootte: A5 (ongeveer).
- Die herinneringsboek moet van enige tekstielstowwe gemaak word.
- Enige ander materiaal wat daarmee saam gekombineer word, is toelaatbaar.
- Enige ander medium (verf, papier, ens.) wat daarmee saam gekombineer word, is toelaatbaar.
- Versierings wat by die tema pas word toegelaat.
- Mag 'n vasmaakmiddel gebruik om te verhoed dat die boekie gaap.

Konstruksie:

- Voorkoms is hier die belangrikste (60%).

- Stik-en handwerk mag egter nie afgeskeep word nie, dit moet nog steeds netjies en duursaam vertoon.
- Elke bladsy moet 'n herinnering uitbeeld of 'n enkele tema kan deurgaans gebruik word.
- Bring die tema op die voorblad aan indien dit 'n enkele tema is of op elke bladsy as dit verskillende temas is.
- Moet rug aan rug gebind word, d.w.s. bl. 1 & 2 saam, bl. 3 & 4 saam en bl. 5 & 6 saam. Voor- en agterblad is ekstra.
- Die bladsye kan op enige manier saamgevoeg word. Moet maklik kan blaai.

Aanbieding:

- Heg die vertonerskaart aan die binnekant van die agterkant van die boek. Gebruik 'n koperspeldjie en 'n 30 cm hekeldraad of dun toutjie.
- Verpak in 'n deursigtige plastieksak en merk dit duidelik met die uitstaller se naam, tak en sirkel.
- Verpak in borrelplastiek en pak in 'n geskikte boks.
- Plak 'n foto van die boek bo-op die boks, en ook 'n foto onderaan die boks.

Bronne:

- Pinterest.
- Handvlyttydskrifte.

Arts & Handicraft

CWAA COMPETITIONS 2024

THEME

Imaginative

1. CREATIVE ART

Mixed media: Three (3) small houses from wood.

2. LITERARY ART

One-act play: Fine feathers make fine birds.

3. PHOTOGRAPHY

Start of a new day

4. HANDICRAFT

Shabby chic: Memory book.

REQUIREMENTS / HINTS

Appearance: 60% Work quality: 40%

1. CREATIVE ART

Mixed media: Three small houses from wood.

(Borrowed from: Pinterest).

Theme:

- Three wooden houses, with or without roofs, decorated with mixed media; mounted on wood/pedestal.
- Height: 15 - 30 cm, roofs and pedestals included. Houses may be different sizes.
- Width: 4 – 7 cm.
- Breadth: 4 – 7 cm
- Type of roofs: own choice.
- Any media is permissible

Presentation:

- Affix the exhibitor's card with 30 cm crochet yarn or thin string to the bottom of the houses with "duct tape".

Dispatch:

- Pack in a suitable, sturdy box, well protected with bubble wrap.
- Paste a photo of the houses on top of the box, and also at the bottom of the box.

Sources:

- Pinterest.
- Craft Magazines.

2. LITERARY ART

One-act play: Fine feathers make fine birds.

Requirements:

- 900 – 1,000 words
- The title is typed in black letters in the centre at the top of the page.
- Keep dialogue short and sweet.
- 3 – 4 characters.
- Specify the characters, e.g., Anna: around 30 year's old, attractive and very catty. / Jan: late fifties, handsome man, etc.
- Explain what the stage looks like: e.g., the stage is dark; a long table stands in the far corner.
- Also specify the clothing appropriate to the time/era.
- Each character gets 3 – 4 turns to speak.
- Begin the first act with a paragraph that outlines the one-act play, i.e. what the play is all about.
- Surprising end.
- The language and vocabulary should match the age and type of characters.
- Avoid crude language.
- Indicate the number of words at the bottom.

Presentation:

- Typed on an A4 page.
- Font: Arial, size 12.
- Spacing: 1.5
- Place in a filing sleeve.
- Affix the exhibitor's card through a hole in the top left side of the filing sleeve, by means of a brass safety pin and a 30 cm length of crochet thread or thin string.

Dispatch:

- Use a firm A4 envelope.

Sources: *Google*

3. PHOTOGRAPHY

Start of a new day

Type:

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

Camera:

- Only digital cameras and cell phone cameras permissible.

Development:

- Only at a photo shop / kiosk.

Presentation:

- Paste photo, using acid- and lignin free glue, on a black A4 cardboard.
- Provide a suitable caption, to be attached 2 cm below the photo (Times New Roman, font size 20, black lettering on white paper).
- NOTE: The caption is the name of your photo. “Start of a new day” is only the theme. You have to think of your own appropriate name of your photo. Keep it short and sweet.
- Type on a separate A4 page (Times New Roman, font size 12): Caption of your photo as well as the make and type of camera used.
- Place the typed page and the black cardboard back-to-back in a plastic filing sleeve.
- Affix the exhibitor’s card through a hole in the top left side of the filing sleeve, by means of a brass safety pin and a 30 cm crochet thread or thin string.

Tips:

- The beginning of a new day is not necessarily a natural scene with the golden light of the sun peeking over the ridges, but it can be a natural scene.
- **Follow ALL instructions exactly to ensure the best marks.**

Dispatch:

- Use a firm A4 envelope. Do not fold.

Sources:

- https://www.photographytalk.com/photography-articles
- Photography Magazines

4. HANDICRAFT

Shabby Chic: Memory Book.

(Borrowed from Pinterest).

A memory book reflects pleasant memories. The Shabby Chic method makes it interesting. Shabby Chic has no definite style, but combines elegantly ornaments with what is old and used.

Requirements:

- A book with 6 pages (front and back cover excluded)
- Size: A5 (approx.)
- The memory book must be made of any textile fabric.
- Any other embellishments permissible.
- Any other medium (paint, paper, etc.) is permissible.
- If cardboard it must be covered with textile fabric.
- Decorations that match the theme are allowed.
- May use a fastening agent to prevent the book from yawning.

Construction:

- Appearance is the most important element here (60%).
- Sewing and handicrafts must not be neglected, should be neat and durable.
- Each page must depict a memory or a single theme can be used throughout the book.
- Attach the theme on the front page if it is a single theme or on each page if it is different themes.
- Pages must be tied back to back i.e. pages 1 & 2 together, pages 3 & 4 together and pages 5 & 6 together. Front and back cover are extra.

Presentation:

- Attach the exhibitor's card on the inside of the back of the book. Use a copper pin and a 30 cm crochet thread or thin string.
- Pack in a transparent plastic bag and clearly marked with the exhibitor's name, branch and circle.
- Wrap in bubble wrap and pack in a suitable box.
- Stick a photo of the book on top of the box, and also a photo on the bottom of the box.

Sources:

- Pinterest.
- Craft magazines.

Imperfection is beauty, madness is genius and it's better to be absolutely ridiculous than absolutely boring.

Marilyn Monroe

Blitsvrae

VLVK-VISEPRESIDENT EN SIRKELPRESIDENT MIDDELLAND

Hannelie Low

1. Wat beteken VLV vir jou?

VLV is by uitstek die rede hoekom ek in Gqeberha (Port Elizabeth) goed kon aanpas. Ek sou nie naastenby die vriendinne gehad het en soveel mense ontmoet en leer ken het, as dit nie vir die VLV was nie.

2. Vertel ons iets van jouself wat ons sal verras?

Ek is 'n plaaskind wat daarvan gehou het om op 'n trekker, saam met my pa, die lande om te ploeg, koeie te melk en kalwers te versorg. Ek skilder ook graag,

3. Wat was jou ma se grootste lewenswaarheid?

Jy moet besig bly, want as jy stilsit en niks doen nie, gaan jy vinniger oud word. Nodeloos om te sê my ma is steeds aan die gang en altyd met iets doenig – van poppe brei tot groente plant, verwerk en inlê.

4. Wat inspireer jou?

Mense wat kreatief is.

5. Die impak van musiek.....

Behalwe vir Metal en swaar klassieke musiek, is musiek 'n belangrike deel van my daaglikse bestaan. Ek kan stilte nie verdra nie en tydens beurtkrag is die stilte vir my die ergste.

6. Gunstelingwoord in Afrikaans.

"Pokkelpensies" – my troetelnaam vir my twee worshondjies.

7. Mooiste dorp in RSA. *Wildernis en kort op sy hakke Stilbaai.*

8. Droombestemming. *Wit Kersfees in Lapland, Finland*

9. Top-3-liedjies vir die langpad.

- *Treffers van Tom Jones soos It's not unusual*
- *Goeie tye van Elvis se seun*
- *Musiek van André Rieu – veral die Radetzkymars (dit laat my terugdink aan die dae toe my pa nog 'n rofstoeier, vanaf 1966 tot en met sy uittrede in 1982, was)*

10. Jou gunstelingsêding.

Ek het sommer 'n hele sin...."Ek wens dit kom reën" (In die 14 jaar wat ons in PE woon, het ons al 12 jaar waterbeperkings)

11. Inspirerende aanhaling.

"Maak elke dag jou meesterstuk" (John Wooden)

12. Sondagmiddagete is.......

Enige iets – solank ek dit nie moet maak nie.

Blitsvrae

SIRKELPRESIDENT SUID-KAROO

Cecilia Louw

1. Wat beteken VLV vir jou?

Jy leer geweldig baie van onderwerpe wat deur verskillende studierigtings aangebied word en word daardeur bemagtig. Jy sluit ook baie vriendskappe tydens vergaderings.

2. Vertel ons iets van jouself wat ons sal verras?

Ek kan klavier speel.

3. Wat was jou ma se grootste lewenswaarheid?

Dit neem 'n leeftyd om jou naam op te bou, maar 'n minuut om dit af te breek.

4. Wat inspireer jou?

My kinders en kleinkinders

5. Die impak van musiek.....

Ek kry altyd lus vir dans en vrolik wees.

6. Mooiste dorp in RSA. *Kaapstad*

7. Droombestemming. *Hawaii*

8. Top-3-liedjies vir die langpad.

Jessica / Little peace / Beautiful at Beaufort-Wes

9. Jou gunstelingsêding.

O, my aarde / Jy weet... / En so aan

10. Inspirerende aanhaling.

Jou geluk hang af van jou positiewe denke wat jy na buite straal.

11. Sondagmiddagete is....... *braaivleis*

Blitsvrae

AAN SIRKELPRESIDENT OVERBERG

Rienie Lüdick

1. **Wat beteken VLV vir jou?**

   VLV is my universiteit: opleiding, kennis en ontdekking van talente.

2. **Vertel ons iets van jouself wat ons sal verras?**

   Ek is eintlik 'n introvert.

3. **Wat was jou ma se grootste lewenswaarheid?**

   "My kind, sorg altyd dat jy 'n geldjie het, wat niemand van weet nie en wees onafhanklik"

4. **Wat inspireer jou?** *My man en gesin.*

5. **Die impak van musiek.....** *nostalgies, kalmerend en vry*

6. **Mooiste dorp in RSA.** *Greyton*

7. **Droombestemming.** *Israel*

8. **Jou gunstelingsêding.** *Ai jai, jai jaijaai*!

9. **Inspirerende aanhaling.** *"Choices have consequences"*

10. **Sondagmiddagete is** *waarvoor ons lus is, het afgewyk van groot tradisionele etes.*

Yesterday is history, tomorrow is a mystery, today is a gift of God, which is why we call it the present.

Bill Keane

VLVK-Gesondheid-Saamroeper

RENEÉ Swanepoel

HOEVEEL WATER IS GENOEG?

Om te bepaal presies hoeveel water jy nodig het vir jou liggaam om jou huidige gewig te onderhou en algemene gesondheid te handhaaf, gebruik die volgende formule:

STAP 1: Neem jou gewig en vermenigvuldig dit met 2,2 (bv. 80 kg X 2,2 = 176)

Jou antwoord is gelyk aan jou gewig in pond.

STAP 2: Verdeel bg. getal deur 2. (bv. 176 / 2 = 88)

Jou antwoord is gelyk aan die aantal onse water wat jy elke dag moet drink.

STAP 3: Verdeel nou hierdie getal deur 33,81 (bv. 88 / 33,81 = 2.6)

Hierdie getal verteenwoordig die aantal liters water wat jy daagliks moet drink vir jou spesifieke gewig. (Deel hierdie getal deur 0.25 om die aantal glase te kry. Vir bg. voorbeeld sal die antwoord ongeveer 10 glase wees. ‘n Glas is 250 ml)

As jy gewig wil verloor, moet jy méér water drink as wat jou liggaam nodig het om te funksioneer. Dit verhoog metabolisme en verseker dat al die organe wat teenwoordig is by die vetverbrandingsproses (bv. jou lewer en pankreas) optimaal funksioneer.

STAP 4: Voeg 3 – 6 glase (750 – 1 500 ml) water by jou aanbevole daaglikse water inname. (bv. 10 + 3 = 13)

Hierdie getal verteenwoordig dan jou daaglikse aantal glase water wat jy moet drink om gewigsverlies te bevorder. Vir hierdie voorbeeld is dit ongeveer 3,25 l water per dag.

KAN ‘N MENS TE VEEL WATER DRINK?

Alhoewel onwaarskynlik, is dit egter moontlik om te veel water te drink. Dit kan hiponatremie, baie lae vlakke van natrium in die bloed veroorsaak wat erge neurologiese komplikasies en ander newe-effekte kan hê. Raadpleeg jou dokter as jy te gereeld dors word (wat kan dui op abnormale bloedsuikervlakke) of as jy bekommerd voel dat jy te veel water drink. Verskeie siektes en medisyne kan jou waterbehoeftes beïnvloed. Hiponatremie is redelik ongewoon, so moenie jouself onwillekeurig ontwater nie. Die kanse dat die algemene persoon te min water drink is veel meer as dat hulle te veel water drink. Self wanneer jy water retensie ervaar, moet jy steeds baie water drink.

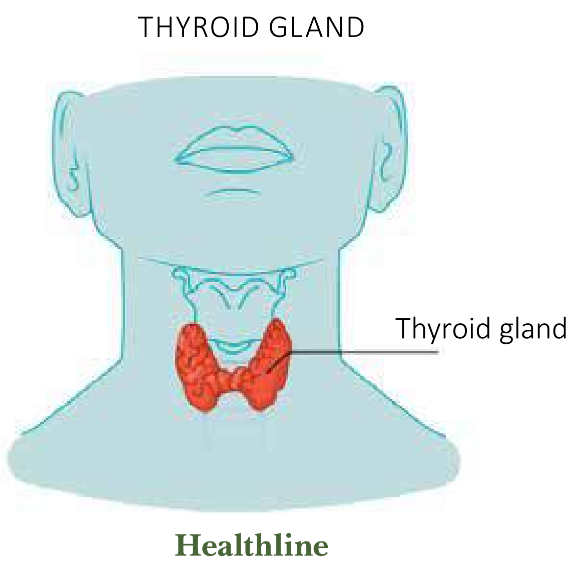
HOE OM JOU WATER INNAME TE VERHOOG

Om genoeg water te drink klink dalk na 'n uitdaging, maar 'n paar klein veranderinge kan jou help om meer water in te neem. Probeer gerus 'n paar van hierdie wenke:

- Moenie dink dat suiwer water deur koeldrank, swart tee, energie- of ander drankies vervang kan word nie. Dit is dikwels vol kafeïen, suiker of albei, wat jou hormone kan verander en ware hidrasie en gewigsverlies kan belemmer.
- Drankies versoet met "vals" versoeters soos Aspartame kan soms selfs erger wees en kan insulienweerstandigheid en gewigstoename veroorsaak.
- Begin jou dag met 'n glas water. Hou 'n glas op jou bedkassie as 'n visuele herinnering.
- Dra 'n termiese waterbottel saam met jou en maak dit gereeld vol.
- Hou 'n glas water op jou lessenaar by die werk.
- Drink 'n glas water 15 tot 20 minute voor elke maaltyd. Dit help met metabolisme, verhoed ooreet en bevorder goeie spysvertering.
- Kies tuisgemaakte sodawater as jy voel dat die borrels jou sal help om meer water te drink. Geur dit met 'n suurlemoenskyfie of mentblaar.

THYROIDGLANDANDELTROXIN

Die skildklier is 'n orgaan in die nek en vou om die lugpyp. Hierdie klier het te make met die regulering van metabolisme d.m.v. verskeie hormone wat deur die klier afgeskei word. Die skildklier is nie die adamsappel nie, die adamsappel is die tiroïedkraakbeen. 'n Jodium tekort lei tot die vergroting van die skildklier, 'n toestand wat as kropsiekte (Goitre) bekend staan. Die skildklier (glandula thyreoidea) of tiroïed is die grootste endokriene (hormoonproduserende) orgaan van die liggaam. Dit is in die nek geleë, voor die strottehoof en die lugpyp. Die belangrikste werking van die skildklierhormoon is die stimulering van die metabolisme. Vir die normale groei van die skildklier sowel as vir die vorming van die skildklierhormoon is jodium onmisbaar.



Simptome van 'n ooraktiewe skildklier: hart klop vinniger, bloeddruk styg, sweet oormatig as dit baie warm is, bewerig, moeg en groot eetlus maar verloor tog gewig. Starende oë is goeie kenmerk.

Simptome van 'n onderaktiewe skildklier: moegheid, depressie, spierpyne, hardlywigheid, gewig aansit, voel koud, erge menstruasie, dik en droë vel, geswelde ooglede, diep stem, stadige hartklop, verlies van gehoor, dik tong, vroegtydige grys hare, min belangstelling in intimiteit.

WHAT IS ELTROXIN USED FOR?

*Eltroxin is used to treat hypothyroidism, a disease in which the thyroid gland is **underactive** and does not produce enough thyroxin, a hormone, which is important for controlling your metabolism.*

Hair loss may occur during the first few months of treatment. This effect is usually temporary as your body adjusts to this medication. If this effect persists

or worsens, tell your doctor or pharmacist promptly.

Remember that this medication has been prescribed because your doctor has judged that the benefit to you is greater than the risk of side effects. Many people using this medication do not have serious side effects.

Tell your doctor right away if you have any serious effects of high thyroid hormone levels, including: increase sweating, sensitivity of heat, mental/mood changes (such as nervousness, mood swings), tiredness, diarrhoea, shaking (tremor), headache, shortness of breath, bone pain, easily broken bones.

Get medical help right away if you have any very serious effects of high thyroid hormone levels, including, including: chest pain, fast/pounding/irregular heartbeat, swelling hands/ankles/feet, seizures.

AVOID TAKING YOUR THYROID HORMONE AT THE SAME TIME AS:

- *Walnuts*
- *Soybean flour*
- *Cottonseed meal*
- *Iron supplements or multivitamins containing iron*
- *Calcium supplements*
- *Antacids that contain aluminium, magnesium or calcium*
- *Some ulcer medications, such as sucralfate (Carafate)*
- *Some cholesterol-lowering drugs, such as those containing cholestyramine (Prevalite) and colestipol (Colestid)*

To avoid potential interactions, eat these foods or use these products several hours before or after you take your thyroid medicine.

WHEN SHOULD I TAKE ELTROXIN?

Take this medication by mouth as directed by your doctor, usually once daily on an empty stomach, 30 minutes to 1 hour before breakfast, with a full glass of water. Take this medication with a full glass of water unless your doctor directs you otherwise. If you are taking the capsule form of this medication, swallow it whole. Use this medication regularly in order to get the most benefit from it. To help you remember, take it at the same time each day. Do not stop taking this medication without first consulting with your doctor. Thyroid replacement treatment is usually taken for life.

Dosage is based on your age, weight, medical condition, laboratory test results and response to treatment.

[Bronne: Wikipedia, WebMD, die28daeeetplan]

When a woman becomes her own best friend life is easier.

Diane Von Furstenberg

Sirkel
GRIEKWALAND-WES

Griekwastad het die inwoners van Huis Heldersig met 'n oggendtee getrakteer. Voetspore van Hoop se kleuterskool het opgetree.

Ruby Kriel het die inwoners en personeel ingelig oor die voordele van spekbome en die gebruike daarvan. Elke bejaarde ontvang 'n spekboom in 'n versierde blikkie.

Voor: Doulina Murray en Rina Cornelissen. Agter: Ruby Kriel, Linda Jansen, Martie Maritz, Marlene Nel en Andra Lambrecht

SPEKBOOM

Wonderplant, Portulacaria afra,
Pork Bush, Elephants food

- Spekbome help om lugbesoedeling te beveg.
- Dit kan vier tot tien ton koolstof per hektaar opvang.
- Dit is basies 'n spons wat die koolstof uit die atmosfeer onttrek.
- Besoedeling is verantwoordelik vir globale verwarming wat weer die oorsaak is van vloede, droogtes en hittegolwe.
- Spekbome is droogtebestand en oorleef op net 250 mm tot 350 mm water per jaar.
- Dit is 'n mooi boom met ronde groen blare en 'n rooikleurige stam.
- Spekbome het pienk blommetjies en trek aandag van insekte en voëls in die tuin van laat winter tot lente.
- Die bome pas aan in die meeste omstandighede en is gepas vir klein en groot tuine.
- Dit groei baie maklik van 'n 8 cm steggie. Verwyder die onderste blare en druk dit in die grond.
- Gee dit een keer per week water tot plant gevestig is en dan net een keer per maand.
- Dit groei maklik in 'n houer op 'n sonnige plek.

Vier redes hoekom 'n spekboom geplant moet word:

Pas maklik aan.

- Spekbome kom oorspronklik van die Karoo en Oos-Kaap.
- In die koeler en reënerige maande absorbeer hulle koolstofmonoksied deur hulle huidmondjies (stomata) gedurende die dag. In die warm tye en droogtes maak die huidmondjies net in die nag oop.
- As jou tuin geneig is om ryp te kry sal die boom heel waarskynlik nie oorleef nie.

Sterk en Stewig

- Baie droogtebestand en oorleef in harde omstandighede en tuinpeste groei nie sommer op spekbome nie.
- Dit kan tot 5 meter hoog word.
- Die bome word ook as vuurbrekers gebruik.
- Dit maak mooi struike en kan omskep word in 'n bonsai.

Lewe tot 200 jaar

Kan dit eet

- Wilde diere soos koedoes, olifante en renosters hou baie van spekbome.
- Dit is geskik vir menslike gebruik en in baie restaurante word dit in bredies en slaaie gebruik, asook garnering.
- Dit bevat baie Vit C.

Dr. Marina Janse van Rensburg wat 'n passie vir visuele kuns en liefde vir joernale het, het vir **Griekwastad** oor niksnutjoernale (*junk journaling*) ingelig.

Hierdie joernale het begin as 'n rebellie dat jy nie duur items of papier hoef te koop om jou memoires in boekvorm te bewaar nie. *Scrapbooking* bestaan meer uit foto's en aandenkings om jou herinneringe te bewaar.

'n Mens gebruik vir die niksnutjoernaal enigiets wat 'n mens op 'n daaglikse basis sal weggooi, bv. kitspapverpakking, ou boekblaaie, muurpapier, teesakkies, materiaal, kant, ou musiekboeke, mooi papier, gekleurde papier kan in 'n nuwe baadjie kry. Dit is baie kreatief en mooi. Die joernaal kan 'n baie spesiale geskenk wees.

Bewoordings is aangeleer, bv. *tuckspot* – wegsteekhoekie, *collage* – versameling van verskillende fragmente, *pocket* – sak, *side tuck* – sywaartse wegsteekplek, *sippet roll* – snipper rol, *flip out envelope* – uittrekkoevert.

Beriggewer: Ruby Kriel

Griekwastad se jaarafsluiting het op die plaas Latour van Zirkie en Linda Jansen met die tema, Hippie plaasgevind.

Regs: Agter: Rina Cornellisen en Doulina Murray.

Middel: Andra Lambrechts, Ruby Kriel, Martie Maritz, Natasha du Plessis.

Voor: Linda Jansen en Marlene Nel

Just one small positive thought in the morning can change your whole day.

Dalai Lama

Sirkel KALAHARI

Margo du Plessis gesels oor die geskiedenis en vervaardiging van naalde vir huishoudelike naaimasjiene by **Vryburg**. Die oudste naalde dateer vanaf 2 800 jaar voor Christus. Teen 1755 was die meeste naalde reeds ontwikkel wat tans nog gebruik word. Naalde het die weg gebaan vir meganisering van naaimasjiene. Vanaf 1953 is metrieke mate gebruik om omtrek van naalde aan te dui. In die vervaardiging van naalde gaan die metaal deur 35 prosesse en word na elke stadium getoets. 'n Naald met deursnee van 0,8 mm word aangedui as 80 NM (*number metric*).

Daar bestaan 20 - 25 tipes naalde, bv.

- Universele naalde: 60 - 120 NM met effens ronde punt (geskik vir alle materiale)
- Borduurnaalde: met 'n groter oog vir dikker garing
- Leernaalde: met 'n lem aan die punt
- Goue naalde: is baie sterker en langer (vir meer stikwerk)
- Viltnaalde: vir vilt
- Omkapmasjiene: 90 NM word aanbeveel a.g.v. spoed van masjien

Beriggewer: Nellie Viljoen

***Kuruman** se bestuur: Voor: Hettie du Plessis-Krüger (mediaskakelbeampte), Janet West (tesourier), Bessie Kriek (argivaris), Alta Roets (Gesondheid), Lynn Nel (sekretaris), Ansie Cilliers (Landbou enTuinbou), Marianne Vorster (voorsitter) en Elien Menge (Openbare Sake)*

Agter: Petro Spangenberg (Kunste & Handvlyt), Karin van der Walt (Opvoeding en Kultuur), Zelda Lombaard (Leefstyl) en Arina Beukes (visevoorsitter)

Beriggewer: Hettie du Plessis-Krüger

In Memoriam

Annetjie Ollewagen
12.06.1945 – 12.01.2023
Kuruman, Sirkel Kalahari

Frans van der Berg vertel aan **Dordrecht** van sy byeboerdery. Hy maak sementkorwe wat bestand is teen brand en vandalisme.

Werkerbye leef net ‘n maand. Hommelbye is groter as die werkerbye en die enigste doel is om die koningin te bevrug. Hulle maak ook ‘n eiesoortige geluid. Die koningin word koninginjellie gevoer. Sy leef ongeveer vyf jaar en lê tot 2 000 eiers per dag. Ou koninginne word deur jonger koninginne uitgestoot, maar soms “swerm sy af” om ‘n nuwe swerm te vorm, met ‘n minimum van 15 000 jong bye.

Daar is ongeveer 55 000 bye in ‘n korf. Hulle soek kos tot 6 km vanaf die korf en kan tot 15 km trek na ‘n nuwe tuiste. As hulle nie genoeg kos kry nie, speen hulle die koningin vir ‘n paar dae, en trek dan weg. Vyande sluit in gif (selfs net die reuk kan hulle doodmaak) en mense of diere wat bye se wintervoorraad heuning verwyder. ‘n Korf se temperatuur moet 39°C bly. Die bye wat hul vlerkies klap, help om die temperatuur te beheer.

Canolaheuning versuiker vinnig. Heuning kan nie sleg word nie.

Die houtrakke wat binne-in die sementkorwe pas. Die koningin bly in die onderste deel van die korf; dus word die boonste heuning uitgehaal. ‘n By gaan dood nadat hy jou gesteek het, want sy angel is aan sy ingewande vas. Heuning bestaan uit 87% suiker en 13% vog. Heuning se smake en kleure wissel a.g.v. die blomme wat gebruik word.

‘n Spesiale uitrusting en roker waarmee heuning veilig uitgehaal word. Los genoeg voedsel vir die bye gedurende die wintermaande. Die heuning word in die was-”holtes” deur die werkerbye gemaak. Daar kom 7 kg heuning uit 1 kg was.

Teabag folding is a form of the Japanese origami in which small squares of paper (e.g. a teabag wrapper) are folded so as to interlock and produce a 3D version of the design. It is credited to Dutch artist Tiny van der Plas, who developed the technique in 1992 as a paper craft art for embellishing greeting cards. The basic kite fold is used to produce rosettes that are a three dimensional version of the 2D design. The basic rosette design requires eight matching squares to be folded into the 'kite' design.

Marieke Baker van Queenstown het dié kuns vir **Dordrecht** gedemonstreer. Nadat die kartonkaartjie gevou is, word die teesakkieskeppings daarop vasgeplak. Die kaartjie is versier met knope of enige ander items kan opgeplak word.

Beriggewer: Antoinette van Pletzen

Voor: Antoinette van Pletzen, Lenie Fourie, Anna van Niekerk en Lida Rossouw. Agter: Martha Schmidt, Irma Davel, Marieke Baker en Emma Pietersen.

In Memoriam

Sonja Kruger
08.11.1969 – 23.09.2022
Dordrecht

Sirkel NOORD-KAROO

Luané McLachlan, ma van 'n baba asook 'n kleuter, vertel entoesiasties hoeveel beter die gebruik van lapdoeke vir die omgewing sowel as vir jou kind is. 'n Verskeidenheid lapdoeke is in die handel beskikbaar, maar dit is belangrik dat jy doeke van kwaliteit koop. Sy meld dat goeie tweedehandse doeke ook op die internet beskikbaar is teen billike pryse. Sy demonstreer die verskillende doeke en gee wenke oor die was van lapdoeke.

Elizma Steenkamp van *Super juice me*, is 'n voorstander daarvan om gesond te eet. Sy moedig ons aan om soveel moontlik rou kosse te eet omdat dit baie beter vir 'n gesonde liggaam is as gaar kosse. As jy rou groente en vrugte versap, sit jy dadelik lewendige selle terug in jou lyf. Sy moedig ons aan om altyd die gesonder opsie te kies en verskaf ses resepte vir sap. Basiese sap: twee derdes wortels of appels, een derde seldery, komkommer, groen blare, groente, gemmer en suurlemoen sorg vir 'n aangename voedsame drankie.

Elana Grobler vertel vir **Murraysburg** dat daar 28 000 verskillende orgideëspesies in die wêreld voorkom, waarvan die Kaapse Disa een is. 90% groei op die grond en die res in bome.

Versorging:

- Verwyder gereeld lelike blare.
- Vee blare gereeld met 'n klam lappie af om van stof ontslae te raak.
- Kyk gereeld vir luise en slakke en behandel die plant daarteen.
- Gee die plant een of twee keer per maand kos. Dit is veral nodig omdat die dreinering so goed is in orgideëplantmedium.
- Stut blomme in blomtyd.

Voeding:

- Voed plant met kos hoog in stikstof (N) gedurende groeityd (*Leaves and shoots*)
- Voor blomtyd moet plant gevoed word met voeding wat hoog is aan fosfor (P) om blomgroei te bevorder. (*Flowers and fruits*)

Seppie Peyper, 'n rooskweker van Richmond-distrik, vertel hoedat sy begin het om steggies te maak van rose wat sy persent gekry het. Sy sê dat sy dink dat haar sukses in die eenvoud van haar metode lê. Sy gebruik geen hormoonpoeier of spesiale grondmengsels nie en is baie suksesvol!

- Sy knip steggies van nuwe, sterk, stewige lote sodra die rose begin blom.
- Die onderste twee blare word afgebreek, asook die boonste, sodat daar net twee blare waarvan die punte ook weggeknip word, oorbly.
- Steggies word onder skuins gesny en net so in gewone grond in die skadu geplant. Die "ogies" waar die onderste blare afgebreek is, moet onder die grond wees.
- Hulle word goed nat gehou, teen die stammetjie.
- Die kop van 'n 2-liter-plastiekkoeldrankbottel word afgesny en die bottel word stewig oor die steggie geplaas en daar gelos.
- Wanneer die plant die koeldrankbottel vol gegroei het, haal sy dit af en los dit vir nog so 'n maand in die grond.
- Nou eers is die nuwe rose gereed om in sakke oorgeplant te word.

Beriggewer: Theresa Troskie

Sirkel OVERBERG

Hermanus het 70 Alzheimers-vroetelvoorskote aan verskillende instansies oorhandig. Die projek is geïnisieer deur Nelmarie Theron met haar skoonsuster se siekte. Syself het tydens Covid begin voorskote maak en dit het uiteindelik daartoe gelei dat die res van ons lede aan die werk gespring het. Die voorskote is versier met speelgoed, skulpies, knope, ritse, lint, ens. Alles waaraan gevroetel kan word.

Die volgende lede het dit aan verskeie te huise oorhandig: Ella Griesel (Huis Lettie Theron), Adri Geldenhuys (Sofca), Santa Oosthuizen (Hermanus-dienssentrum), Ronel Calitz (Onrus-dienssentrum) en Magda Marais (voorsitter)

Beriggewer: Mariëtte Steyn

Kleinmond besoek die geskiedkundige sendingdorpie, Genadendal naby Greyton. Dis inderdaad 'n erfenisterrein wat beskou word as die mees outentieke kerkplein in die land. Met die kundige dr. Isaac Balie, 'n voormalige kurator van die Genadendal museum en trotse Khoi-afstammeling as gasheer, kon die dames wat die uitstappie onderneem het en ter afsluiting van die VLVK-projek, "Bewaar ons Erfenis", self sien en ondervind hoe word ons erfenis op Genadendal bewaar.

Onder die eikebome van 200 tot 400 jaar oud het dr. Balie die dames deur die geskiedenis van hierdie oudste sendingstasie in Suid-Afrika geneem. Georg Schmidt uit die dorpie Hernnhut in Duitsland, kom in 1738 (toe in die Kaap nog net 200 huise was) as 'n sendeling van die Morawiese Sendinggenootskap in die Baviaanskloof aan. Geleë langs die Riviersonderend, wat deur die Overberg vloei, sou Schmidt hier, buite die huidige dorp Greyton, 'n nedersetting begin om onder die inheemse Khoi-stamme te werk. Hy

kommunikeer in Nederlands, omdat die Khoi a.g.v. ruilhandel met die koloniste, reeds met dié taal in aanraking was. Maar ná slegs sewe jaar en net drie dopelinge/bekeerdes, moet Georg Schmidt terugkeer na Europa, want die feit dat hy nie 'n volwaardige predikant was nie het soveel kerklike teenkanting gekry dat die bediening aan die Khoi gestaak is.

Vyftig jaar sou verloop voordat die Morawiese Sendinggenootskap eers wéér terugkeer na Baviaanskloof. 'n Klein kerngroepie gelowiges word aangetref wat deur Magdalena, 'n Khoi-vrou wat deur Schmidt gedoop is, rondom 'n Bybeltjie van Schmidt, bymekaar gehou is. Hulle vorm saam met die sendelinge, wat óók elkeen kennis van een of meer ambagte moes hê, die hoeksteen van nuwe vooruitgang. Behalwe vir hulle geestelike werk, het die Morawiese sendelinge ook pionierswerk verrig op die gebied van opvoeding en opleiding, musiek en handvaardighede soos meubelmaak en leerwerk. Teen 1802, met die besoek van goewerneur Janssens, was daar 'n sendinghuis (1793), 'n kerkgebou (1796) met 'n losstaande klok (1798) en 'n graanmeul wat met water aangedryf is (1796). Daarom stel Janssens voor dat die nedersetting se naam verander word na *Genadendal*, want die hoë lewenstandaard van die mense, die vlytigheid van die gemeenskap en die pragtige sang van die kerkgangers het hom oortuig dat dit 'n dal van genade is.

'n Absolute bloeitydperk volg vir Genadendal in die 1800's. Rondom die nou historiese kerkplein word meer as een pastorie gebou, 'n kerkkantoor, onderwysershuise, die eerste kleuterskool in die binneland, die eerste onderwyserskollege in Suid-Afrika, skoolgeboue, asook die drukpers en leerlooiery.

Die hoogtepunt was die voltooiing van die pragtige kerkgebou in 1893, tot vandag toe nog in gebruik. Al hierdie geboue is in 1980 as nasionale monumente verklaar en word tans as gastehuise, 'n restourant, bakkery, konferensiesentrum en museums gebruik. 'n Unieke versameling museumstukke word in 25 vertrekke uitgestal en wissel van boeke, musiekinstrumente, huishoudelike artikels en gereedskap wat in Genadendal gemaak en gebruik is, tot die oudste pyporrel en brandweerwa in die land.

Beriggewer: Hermien van Zyl

Villiersdorp kuier saam in Australië.

'n Ou bekende by Villiersdorp en oud-lid (1988 – 2012), Hermien van Zyl, was die spreker by die Openbare Sakevergadering. Aan die hand van 'n uitstalling van die handwerk van die VLV se eweknie in Australië, die *Country Women's Association* het sy vertel van haar onlangse kennismaking met hierdie vroue tydens 'n familiekuier by die Van Zyls se kinders in Medowie, naby Newcastle in die staat Nieu-Suid-Wallis. Die *CWA* in NSW is vanjaar 'n 100 jaar oud, het navorsing op die internet gewys en Hermien het dit goed gedink om namens die VLV-tak van Kleinmond, waar sy tans 'n lid is, vir die tak in Medowie, 'n tafeldoek met Suid-Afrikaanse blomme op, saam te neem as geskenk. Nadat sy met hulle kontak gemaak het, is sy genooi om 'n werkklas en daarná hulle maandvergadering by te woon. Die tafeldoek, sowel as die klein brandewyntertjies wat sy gemaak het, was 'n groot verrassing vir die dames toe sy daarmee by die saal opdaag. Sy het hulle meer vertel en dit toegelig met foto's van hoe ons VLVK bedryf, hoe ons VLV-kenteken lyk en hoe ons almal inskakel by die groter netwerk van die Wêreldbond van Plattelandse Vroue. Sy het haar praatjie ook verder toegelig met foto's en ander interessanthede van Australië en een en ander vertel van haar indrukke van 'n land "waar alles en almal werk".

Gasvroue van die middag staan hier by die uitstalling oor Australië. V.l.n.r. Cathryn Abrahams, Serena Peppin, Ancia Buys, Riana Langenhoven, Mareen de Wet en Johlene Viljoen (voorsitter en Openbare Sakesaamroeper).

Beriggewer: Hermien van Zyl

Die Kleinmondse Sakeforum het tydens Erfenisnaweek 'n Porselein- en Keramiekfees gereël om 'n Pottebakkersroete in die gebied vanaf Kleinmond tot Hangklip bekend te stel. **Kleinmond** is genader om 'n *High Tea* vir 130 gaste aan te bied. Dit was 'n toonvenster hoe fynporselein die keurige fyngebak van die lede gekomplimenteer het. Gaste van elders het ook heerlik saamgekuier.

Die Kleinmondse Mannekoor het opgetree, Kobus Conradie het rangskikkings gedemonstreer wat uitgeloot is en 'n kundige het oor porselein gepraat.

Regs: Wilma Fyfer, 'n erelid van Kleinmond, ontvang die ruiker wat sy gewen het, van Kobus Conradie.

Beriggewer: Hermien van Zyl

*Marie Spamer (regs) het haar 65-jaarkenteken van **Bredasdorp** se uittredende voorsitter, Annette van Eeden, ontvang.*

Madelé Burger, taktesourier, ontvang handevol trofeë met die jaarafsluiting wat die vorm van 'n keurige tee aangeneem het.

Beriggewer: Letty-Ann Möller

Senerita van der Walt (visevoorsitter en sekretaris), Annatjie Liebenberg-Roos, Rienie Lüdick (Sirkelpresident en Gansbaai voorsitter)

Annatjie Liebenberg-Roos ontvang hierdie erelidmaatskap vir jarelange onbaatsugtige diens aan **Gansbaai** en as bestuurslid. Sy het in 1978 aangesluit en was saamroeper vir verskeie studierigtings, voorsitter en tesourier en het op Sirkel Overberg se bestuur gedien.

Rienie Lüdick (Sirkelpresident), dr. Ivan Meyer (Minister van Landbou Wes-Kaap), Rianna Langenhoven (visevoorsitter Villiersdorp)

Dr. Ivan Meyer oorhandig die toekenning aan **Villiersdorp** vir hulle jare lange verbintenis met Villiersdorpskou, asook hulle bydrae en diens gelewer binne die Landbou-omgewing.

Beriggewer: Marianna Mostert

Gansbaai oorhandig sewentien trofeë tydens die afsluiting.

Agter: Sandra Badenhorst (Lekkers en 3de meeste punte), Marianna Mostert (Leefstylsaamroeper), Marianna van Rensburg (Mikrogolfgeregte en gebak en 2de in Kookkuns), Wilna van der Westhuizen (Gebottel, 1ste in Kookkuns, Beeldende Kunste, Beginners en meeste punte), Corrie Botha (Masjienwerk en Wisselafdeling, Hekelwerk, Breiwerk, 2de meeste punte en die meeste 1ste plekke in kompetisies) en Ronel de Villiers (Blomme en Handvlyt)

Voor: Elbie Fourie (visepresident en tesourier Sirkel Overberg oorhandig trofeë namens Gansbaaitak) en Betsie Bester (Gebak)

Sirkel PAARL

Sirkel Paarl hou hul jaarlikse sirkeldag met die tema, Anders as Normaal. Al ag takke het hul eie tafels versier en eetgoed gebring met die tema in gedagte. Die tafels is beoordeel deur Marinda Rall (Sirkelpresident) en Wilna Pieterse.

Karlien Botha het die dra van serpe by verskillende uitrustings gedemonstreer. Vicky van die firma, *Fanglasstic* demonstreer hoe om op glas te verf.

Beriggewer: Gonny du Plessis

Wilhelmien le Roux het die kuns van puntverf gedemonstreer.

Sirkel
SUIDOOS-KUS

Suster Marne Oosthuizen, klinieksuster, het **Humansdorp** oor borskanker ingelig. Daar bestaan baie mites oor borskanker en dit kan hemelsbreed van die feite verskil.

MITE: Ek is te jonk vir borskanker. **FEIT:** Baie vrouens onder die ouderdom van 40 jaar word gediagnoseer.

MITE: Slegs vrouens met 'n familiegeskiedenis is 'n risiko. **FEIT:** Alle vrouens het 'n risiko, maar die met 'n familiegeskiedenis se risiko is hoër.

MITE: Alkoholgebruik het geen invloed op borskankerontwikkeling nie. **FEIT:** Dit verhoog vroue se risiko.

MITE: Ek het nooit kinders gehad nie, dus sal ek nie borskanker kry nie. **FEIT:** Vrouens wat nooit kinders gehad het nie, of eers na 30 jarige leeftyd swangerskap gehad het, het verhoogde risiko.

Borskanker is een van die mees algemene soort kankers in Suid-Afrika. Dit affekteer 1 uit elke 27 vrouens. Die risiko verhoog met ouderdom. 1% van alle sterftes in Suid-Afrika word deur borskanker veroorsaak.

Agtergrond oor hoe 'n bors van binne lyk:

Vroulike borsweefsel is saamgestel uit gespesialiseerde selletjies wat melk kan produseer. Die hoeveelheid vetweefsel teenwoordig bepaal die grootte van die persoon se borste. 'n Vroulike bors bestaan uit ongeveer 18 lobbetjies. Dit lyk amper soos druiwekorreltjies en elkeen hiervan verteenwoordig 'n uitskeidingseenheid, genoem areola, met selletjies en buisies om melk te produseer.

In 'n studie tussen 2005 en 2010 is bevind dat jonger swart meisies in die ouderdomsgroep laat tien- en twintigerjare 'n hoër insidensie van meer aggressiewe borskanker gehad het en wat meer totale mastektomies gehad het as die bo 40 jarige groep. Wit vrouens is oor die algemeen steeds meer geneig tot borskanker, terwyl swart vrouens dan meer geneig is tot aggressiewer vorms van borskanker op 'n jonger ouderdom. Hierdie jonger groep se prognose is gewoonlik nie so goed nie.

Risikofaktore vir borskanker: Familiegeskiedenis, oorgewig, onaktiewe lewenstyl, alkoholgebruik, swak of ongesonde dieet, rook, blootstelling aan chemiese middels, huidige of vorige hormoonvervangingsterapie kan risiko verhoog.

Vrouens met baie digte borsweefsel het 'n dubbele verhoogde risiko om borskanker te ontwikkel en maak dit selfs met 'n mammogram moeiliker om borskanker by hulle te ontdek of vas te stel, vrouens met laer vitamien D-vlakke in hul bloed, het ook 'n hoër risiko om borskanker te ontwikkel en navorsing het ook getoon dat vit. D selfs ook 'n rol speel in die groei van normale borsselle.

Die stappe wat gevolg moet word met voorkoming tot en met opsporing van enigiets abnormaal begin soos volg:

- Ken jou eie borste deur na hulle te kyk en elke maand, op dieselfde datum, fisies te ondersoek. Staan voor die spieël en kyk of jy enige veranderinge, sedert die vorige keer, waarneem. Kyk vir enige knoppe, geswelde kliere, tekstuur wat verander het, verdikkings, dimpels en verandering in grootte en vorm van jou borste en tepels. Kyk vir enige afskeiding, uitslag op borste of skielike swelling. Selfs as tepels op verskillende vlakke

sit, of as 'n tepel ewe skielik ingetrek is, wat nie voorheen so was nie.

- Hierna volg die fisiese selfondersoek van die borste. Dit kan in die stort of die bad gedoen word. Dit is makliker as jou hand en jou vingers oor die vel kan gly. Die ondersoek word gedoen met een arm agter jou kop en dan moet mens vanaf die sleutelbeen af voel tot by die bralyn en van die kieliebak tot by die bors. Altyd van ver af tot nader aan die bors. Dan van die borsarea tot by die tepellyn in sirkelbewegings sodat geen deel gemis word nie. Voel ook aan areola-area rondom die tepel vir enige knoppies, verdikkings, ens. Heel laaste, trek die tepel en kyk of dit teruggaan na die oorspronklike posisie sonder om binnetoe in te trek. Rol tepel ook tussen die vingers en voel en kyk vir enige afskeiding. Herhaal die hele proses met die ander bors. Alle knoppe is nie noodwendig kwaadaardig nie, maar moet opgevolg word deur verdere toetse. Hoe vroeër die kanker opgespoor word, hoe beter. Gereelde jaarlikse borsevaluasie deur 'n verpleegkundige, fisies en met borslig of gereelde mammogram kan voorkomend wees. Vroue bo 55 jaar behoort elke tweede jaar vir 'n mammogram te gaan. Die gemiddelde prys vir 'n mammogram is ongeveer R1 500.00. Die staatsroete vir 'n mammogram is ongelukkig 'n baie lang, uitgerekte proses en kan maande duur. KANSA-sentrums het nie mammogram fasiliteite nie en kan ook net vrouens verwys.

- Gaan na 'n mediese instansie vir 'n tweede opinie. Indien 'n knop of verandering ook opgetel word, sal verdere verwysing hiervandaan gedoen word. 'n Mediese instansie kan 'n kliniek se verpleegkundige of 'n dokter/mediese praktisyn wees. Hulle kan 'n fisiese ondersoek doen en 'n borslig ondersoek doen en dan hiervandaan verder verwys. Die volgende stap sal dan 'n mammogram en 'n biopsie van die probleemarea wees. 'n Mammogram is 'n spesifieke X-Straal om knoppe in die borste op te spoor. Let wel, 'n mammogram kan nie borskanker voorkom nie, maar kan help met vinniger diagnose en verwysing. As 'n biopsie gedoen is, word dit laboratorium toe gestuur om te bepaal of dit kwaadaardig is al dan nie. Indien die resultate kwaadaardigheid wys, sal die pasiënt na 'n chirurg en na 'n onkoloog verwys word.

- Indien dit vroegtydig gediagnoseer word, is die kanse goed dat net die gelokaliseerde gewas verwyder kan word en dat 'n volledige mastektomie nie nodig is nie.

- Betrek jou gesin, veral jou eggenoot. Hulle kry saam met jou swaar. Hul bekommernisse is net so erg as joune.

Beriggewer: Ora Schreuder

Humansdorp se nuwe bestuur:

Agter: Martie Swart, Leana Holzhausen (sekretaris), Charlene Marais, Amelia du Plessis (tesourier), Toni Meyer en Jackie Roberts.

Voor: Nanette Stanley (vise-voorsitter) en Annalene van Niekerk (voorsitter)

Die volgende lede ontvang hul jaarkentekens:

Agter: Babsie Hanekom (20 jaar), Esther van Niekerk (5 jaar), Liz Heathcote (35 jaar) en Annalene van Niekerk (35 jaar)

Voor: Irene Oosthuizen (60 jaar), Toni Meyer (35 jaar) en Charmaine Koch (40 jaar)

Trofeewenners: Linda du Raan, Francis Diedericks, Nanette Stanley, Charlene Marais en Alida Pienaar

Beriggewer: Ora Schreuder

Sirkel SWD

Klein-Brakrivier het afgesluit met prestasietoekennings, oorhandiging van jaarkentekens, gelukkige trekkings, Kersgeskenke en gesellige samesyn.

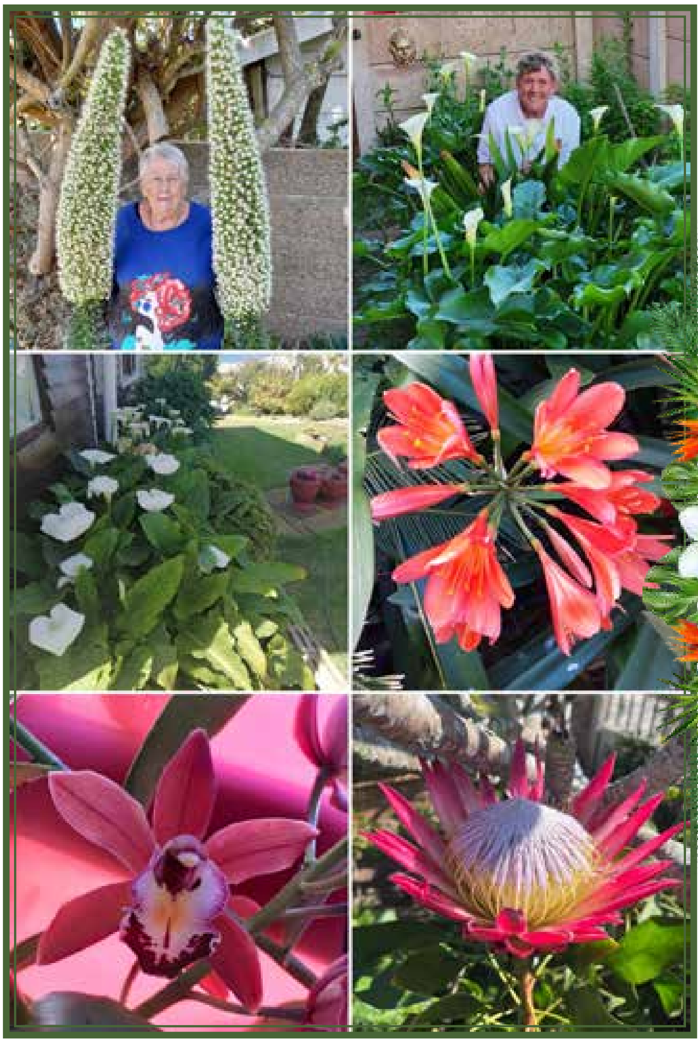
Ina Greeff

Hester Krige

Twee taklede wat jare lank uitmuntende bydraes gelewer het, is met erelidmaatskap vereer.

Artitha Matthews ontvang haar 30-jaarkenteken

Die volgende lede ontvang sertifikate vir kompetisie-inskrywings bo 80%: Meisie Pretorius, Cecilia Pieterse, Retha Nagel, Ria van Straaten, Christa van Dyk en Lydie Terblanche.



Klein-Brakrivier se lede vier Internasionale Tuindag met foto's van hulle blomtuine

Klein-Brakrivier besoek die skoenlapperskuiling in die Ruiterbosomgewing.

Beriggewer: Lydie Terblanche

Anne Campbell bied 'n puntverf-werkswinkel aan by **Klein-Brakrivier**. Retha Horn (Kuns en Handvlyt-saamroeper)

Ingesamelde proppies en broodknippies is na die "Sweethearts Foundation" in Johannesburg vir herwinning gestuur . **Klein-Brakrivier** het weereens met almal in die gemeenskap se bydraes en saam met die Groot-Brakrivier bewaararea-groep, 700 kg gelewer, genoeg vir 'n rolstoel aan 'n behoeftige. Herwinning maak 'n verskil!

Did you know that one of the oldest Heritage books in the world is the Bible? Here is some interesting information that makes the Bible such a wonderful book. The Bible has 66 books which were written by 40 different people. These people wrote the books without being involved or aware of each other. The period over which the Bible was assembled stretched over a period of 15 centuries, was written in three languages and in three different countries. In essence the Bible was written by God through different people. Some more interesting facts of our Bible:

The Bible is currently being translated into 2 846 languages in 157 countries. This will allow approximately 1, 1 billion people to read parts of the Scripture in their own languages.

*Reporter: Madelene Grobler (**Stilbaai**, Education and Culture convenor)*

*Tilla Schoeman ontvang haar 55-jaarkenteken van Rita Burger (**Hartenbos**-voorsitter)*

Stef Kruger and Louise Laurens

***Stilbaai** hosted a High Tea and were entertained by Stef Kruger.*

Reporter: Carol Scott

Stilbaai se uitstappie na die Fluisterboom te Albertinia.

Piekniekpakkies!

- **Klein-Brakrivier** het reeds vroeg in Januarie 2023, met vuur en vlam weggespring. Elke saamroeper het haar studierigting visueel uitgebeeld, sodat gaste en nuwe lede dit prakties kon beleef.
- Gesondheid: 'n kort opsomming van osteoporose. Die tak gaan elke maand bewustheid van 'n spesifieke siektetoestand benadruk. Lynette Nel het strikkies is vir elkeen gemaak.
- Opvoeding en Kultuur: 'n oorsig van die ontstaan en geskiedenis van die Vroue-Landbouvereniging, met klem op die relevansie vir vandag; die geskiedenis en verbintenis tot Wêreldbond van Plattelandse Vroue; Jubileumhuis se oorsprong, geskiedenis, ligging; asook die doelstelling van die organisasie.
- Kunste en Handvlyt: Retha Nagel het 'n voorlesing van haar eie werk gedoen.
- Landbou en Tuinbou: Cecilia Pieterse vertel oor die boom-, en voël van die jaar.
- Openbare Sake: Gerda Siebrits het lede oor die hooftakprojek, "Hulp vir Jannie" en Retha Horn het die konsep van "Geheime Vriendinne vir 2023" verduidelik.

Die tak het erelidmaatskap aan Rina Taljaard en Tiebie van der Walt oorhandig.

Die hoogtepunt was die eregas, sangeres en motiveringspreker, Natasha Joubert. Sy het deur sang en gesprek geestesweerbaarhede soos geloof, kennis, keuses en hantering van krisisse almal gemotiveer en geïnspireer.

Beriggewer: Lydie Terblanche

If you want to conquer fear, don't sit home and think about it. Go out and get busy.

Dale Carnegie

Sirkel TYGERBERG

Sirkel Tygerberg het deur bemiddeling van die Minister van Landbou in die Wes-Kaap, dr. Ivan Meyer, 100 jong inheemse boompies gekry om in die omgewing te plant.

Regs: Emmie le Roux (Landbou en Tuinbousaamroeper), Ita van der Merwe (Kunste en Handvlytsaamroeper), dr. Ivan Meyer en Rene Nel (Sirkelpresident) het in Worcester die bekendmaking van die skenking bygewoon. Sirkel Tygerberg is betrokke by die proses om 100 000 bome in die Wes-Kaap te plant. Die volgende skole is geïdentifiseer om bome aan te plant.

Hoërskool Monumentpark, Kraaifontein

Laerskool Fanie Theron, Kraaifontein

Laerskool Aristea, Kraaifontein

Curro DigiEd, Delft

Die vier soorte bome wat ontvang is: wilde amandel, olienhout, valsolyf en wit karee. Die skole was almal baie opgewonde om die bome te ontvang en het die gate voorberei met kalk, beenmeel en ander voeding om die boompies 'n hupstoot te gee.

Paarlskool, Brackenfell, Laerskool Vredekloof, Vredekloof

Highlands Primary School, Mitchellsplein

Curro DigiEd het 'n stuk grond geïdentifiseer waarop hulle 'n groentetuin wil aanlê. Dié tuin is deur twee graad 9-dogters geïnisieer, wat opgelet het dat hulle maats nie daarvan bewus is van waar groente vandaan kom of weet hoe dit verbou word nie. Dit het die personeel ook laat inspring om te help.

Beriggewer: Ita van der Merwe

Sirkel
WESKUS

Graafwater stel die nuwe takvaandel bekend.

Marietjie Visser, Benita Gerber, Maritha de Klerk, Magda de Kock, Annalize O'Niel,
Judith J van Vuuren en Coral Loubser.

Beriggewer: Marina Visser

Arriving at one goal
is the starting point to another.

John Dewey

Langebaan oorhandig jaarkentekens:

Links: Louna Niehaus (voorsitter) en Ninkie Goussard (35 jaar)

Middel en regs: Louna Niehaus (voorsitter), Elize Kleynhans en Alida Nortjé (25 jaar)

Beriggewer: Cynthia Huysamen

In Memoriam

Petrusa Smit
05.02.1926 – 05.12.2022
Piketberg, Sirkel Weskus

Do what you can, with what you have, where you are.

Theodore Roosevelt