

HUIS & HAARD

HEARTH & HOME

Konferensie
Besoeke



Kompetisie-
Inligting



JAARGANG 71 VOLUME 2 • MEI/MAY 2023

Amptelike blad van die Vroue-Landbouvereniging van Kaapland
Official magazine of the Cape Women's Agricultural Association

Inligting oor die Tema van die Mei 2023 uitgawe van die Huis en Haard...

Helen Beatrix Potter was 'n Engelse skrywer, illustreerder van baie geliefde kinderverhale. Beatrix se boeke is al geslagte lank bekend en geliefd onder kinders regoor die wêreld. *The Tale of Peter Rabbit*, haar eerste gepubliseerde werk in 1902, is in meer as 45 tale vertaal en 45 miljoen eksemplare verkoop. Meer as 250 miljoen eksemplare van haar boeke is wêreldwyd verkoop. Die skrywer se nalatenskap is egter baie ryker en dieper as eenvoudige verhale. Beatrix Potter se kinderjare, liefde vir die natuur, landskap, flora en fauna het nie net vir haar skryfwerk en skilderkuns gelei nie, maar ook haar wetenskaplike studie, en haar assimilering van 'n groot stuk grond wat sy opgekoop het, om die pragtige landskap van die Meredistrik te bewaar.

Geboortedatum: 28 Julie 1866

Geboorteplek: South Kensington, Londen, Verenigde Koninkryk

Gesterf: 22 Desember 1943, Near Sawrey, Verenigde Koninkryk

Ouers: Rupert Potter, Helen Potter

Broer: Walter Bertram Potter (1872)

As kinders hulle baie troeteldiere gehad - muise, hase, 'n krimpvarkie, vlermuise, saam met versamelings skoenlappers en ander insekte - wat die onderwerp geword het van hul waarneming en tekeninge in die skoolkamer.

Beatrix was toegewyd aan haar troeteldiere en veral twee konyne sou baie belangrik in haar lewe wees, wat as kunstenaarsmodelle en inspirasie gedien het, Benjamin Bouncer en Peter Piper. Sy het hulle met leidrade vir staptogte geneem en toertjies geleer.

Hierdie Engelse skrywer van kinderboeke, wat Peter Rabbit, Jeremy Fisher, Jemima Puddle-Duck, Mrs. Tiggy-Winkle en ander dierekarakters geskep het.

Potter, die enigste dogter van erfgename van katoenfortuine, het 'n eensame kinderjare deurgebring. Die lang vakansies in Skotland



het haar liefde vir diere geïnspireer en wat haar verbeeldingryke waterverftekeninge gestimuleer het. Op 27-jarige ouderdom, stuur sy 'n geïllustreerde diereverhaal aan 'n siek kind met die vier hasies, nl. Flopsy, Mopsy, Cotton-tail en Peter. Die geïllustreerde brief is so goed ontvang dat sy besluit het om dit privaat te publiseer as *The Tale of Peter Rabbit* (1901). In 1902 is dit kommersieel met groot sukses gepubliseer deur Frederick Warne & Company, wat in die volgende 20 jaar 22 bykomende boeke uitgebring het, begin met *The Tailor of Gloucester* (1903), *The Tale of Squirrel Nutkin* (1903) en *The Tale of Benjamin Bunny* (1904).

Die klein boekies, wat sy so ontwerp het dat selfs die kleinste kind dit kon vashou, is gekombineer met geïllustreerde prosa.

Die fokus is op die ondeunde Peter Rabbit, wie se ongehoorsaamheid tot moeilikheid lei. Die verhaal kombineer humor en avontuur, terwyl dit ook 'n morele les bevat, en die teks gaan gepaard met pragtige waterverf. Die boek stel Peter Rabbit bekend, wat baie meer avontuurlustig is as sy broers en susters: Flopsy, Mopsy en Cotton-tail. Voordat hulle na die bakker gaan, waarsku hul ma hulle om meneer McGregor se tuin te vermy, want hul pa het daar 'n "ongeluk" gehad en in 'n pastei beland. Nadat sy vertrek het, druk die stout Petrus egter dadelik onder die tuinhekkie in om aan meneer McGregor se groente te kloof, terwyl die ander gehoorsaam die baan opgaan om brame te pluk. Mnr. McGregor sien Peter gou naby die komkommers en jaag die verskrikte jong haas oor die hele tuin, en Peter verloor albei sy skoene.

Dit is net een voorbeeld van sy kattedwaad!

Bron: britishheritage.com

My dank aan Koos Gagiano vir sy inspirasie om 'n ander "tema" uit te beeld vir dié uitgawe van die *Huis en Haard*.

***Huis en Haard*-koördineerder, Sandra Nolte**



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:

- 2023 Sirkelkonferensies, foto's en inligting
- Nuutste VLVK-pryslys
- 2024 Kunste en Handvlyt- en Leefstylwenke
- Nuwe programleiding

30^{ste} Wêreldbond- KONFERENSIE



17 -23 MEI 2023
Kuala Lumpur,
MALEISIË

VLVK-kongres

17 en 18 Augustus 2023

MISTY VALLEY FARM,
HARTENBOS

SIRKEL SWD

KENNISGEWINGS

Die VLVK-hoofkantoor sal gesluit wees vanaf
3 – 7 Julie 2023

KUNSTE EN HANDVLYT:

Die woordkuns, foto's en handvlyt (*dot art*)
teen 31 MEI 2023 by Irma Davel:

Koerieradres:

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

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

E-pos: irmadavel@nokwi.co.za



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/WBSITE

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-PRESIDENT BESOEK KONFERENSIES

Liewe VLVK-vriendinne

Suid-Westelike Distrikte, Weskus en Suid-Karoo se 2023-konferensies was 'n verrykende ervaring!

Ek en Christo het op 28 Februarie tot op die mooie Hartenbos gery, waar **sirkel SWD** ons bederf het met heerlike oornagverblyf. Op Woensdag 1 Maart woon ons sirkel SWD se 89ste konferensie op **George** by. Immie Howard van Eden, wener van VLVK-woordkuns, lees haar *Slaaptydstories vir 'n kleuter* voor. 'n Pragtige storie wat enige kleuter tot in droomland sal wegvoer. Penny Anstey se onderwerp veganisme was insiggewend en die oulike resepte baie toepaslik. Gerda Stols inspireer met haar moed en durf om die Tolhuis in Montagas twee maal te restoureer, die tweede keer, na 'n



verwoestende brand. Maryna de Vries van die *NRO Life Community Heart for a child* deel haar passie om kinders op te hef en spreek haar dank uit teenoor SWD vir die ruim skenking van toiletware. 'n Inspirerende verhaal van wanhoop omgedraai na hoop deur Heinrich Terblanche na sy rugbybesering, het almal laat besef dat ons nooit moet moed opgee na enige terugslag nie. Die spreker in die Landbou en Tuinbou-gleuf het baie byval gevind, aangesien dit so 'n onbekende onderwerp is. Cameron Stronach, van Hoërskool Outeniqua, se inligting oor akwaponika was uiters interessant en insiggewend. Die beste tak in die sirkel, Klein-Brakrivier, was baie in hulskik met die *Simply the best*-trofee.





Op 8 Maart woon ek **sirkel Weskus** se 90ste konferensie op **Moorreesburg** by. Die konferensielokaal, versier met sonneblomruikers, het die dag goudeel geverf. Die VLVK-tema, die *Uitdaging van verandering* is op 'n besondere wyse uitgebeeld.



Vrolike fluitspel, klavierspel deur 'n wonderlike pianis en die pragtige sang deur 'n talentvolle jong dame het bygedra tot die dag se sukses. Francois de Vries se inligting oor heuning, 'n gesonde middel tot 'n gesonde leefstyl, was baie insiggewend. Jacques Nel van die *Owl Orphanage* se passie vir die bewaring van uile was duidelik sigbaar. Volgens Daniël de Kock, die gasspreker, is verander 'n werkwoord en dit is presies wat jy moet doen, jy moet vernuwe en bereid wees om te verander. Cerina Janse van Rensburg, 'n lagterapeut, het die lede laat skaterlag en die belangrikheid van lag beklemtoon.



Elsabe Carstens (Sirkelpresident), Estelle du Plessis (VLVK-president) en Louwna Hoving (oudsirkelpresident)

Porterville verower ses trofee en is aangewys as die tak met die meeste punte. Die VLVK-projek, Bome vir ons kinders is op gepaste wyse ondersteun, elke konferensieganger het die boom van die jaar ontvang. Dankie Sirkel Weskus vir dié inisiatief!

Vroegoggend, op 14 Maart vertrek ons na Merweville, my heel eerste besoek aan dié Karoodorpie. Ons word hartlik ontvang en bederf met welkomgeskenke in die mooie Botes-huisie wat ons met Erika en Danas Lubbe deel.

Elsa Kruger moedig die vroue aan om na vyftig te begin leef, te vernuwe en by te bly, veral op die gebied van tegnologie. Salome Gooding onderstreep die belangrikheid van lees. Kweek 'n liefde vir lees, veral by jong kinders. Jannie Strydom van Agri Wes-Kaap beklemtoon die belangrikheid van die vrou in die landbousektor.

Die aandfunksie was 'n pragtige aand met mooi musiek.



Estelle du Plessis (VLVK-president), Ise Meyer (Merweville voorsitter) en Cecila Louw (Sirkelpresident)



Dié dag was 'n reuse-uitdaging vir die gasvroutak, **Merweville**, met beurtkrag en 'n temperatuur van 40°C. Dr. Theuns Eloff praat oor die krisis van Afrikaans in die onderwys. Hy beklemtoon die belangrikheid van moedertaalonderrig, veral in wiskunde. Dr. Braam Muller se inligting oor geestesgesondheid het groot byval gevind. Volgens dr. Muller het die Covid-tydperk, die verlies aan inkomste, hartseer, teleurstellings, geen kontak met mense, baie onsekerheid en trauma veroorsaak. Merweville se skuinskoek was 'n absolute treffer tydens teetyd!



Estelle du Plessis (VLVK-president), Samaé van Wyk (Williston voorsitter – die wentak) en Cecile Louw (Sirkelpresident)

2023 se konferensies is gekenmerk deur baie hoogtepunte en ook baie uitdagings wat deur al die sirkels baie goed hanteer is. Planne is beraam hoe om beurtkrag te omseil en al drie die sirkels het weereens bewys dat VLV-vroue hulle nie laat onderkry deur enige struikelblokke nie.

Baie dankie aan elke sirkel vir die hartlikheid waarmee ons ontvang is. Die vriendelike glimlagte en al die kosbare geskenke koester ons met groot dankbaarheid en nederigheid.

Dankie aan die veertien ander sirkels wat hul konferensies d.m.v. foto's met my gedeel het. Elke sirkel se foto's het my laat saamreis van konferensie tot konferensie. Ek kan met trots sê: VLVK se konferensies is van hoogstaande gehalte. Julle het die volgende bewys: *'n Sterk vrou bereik haar doelwitte. Ander hoef nie in haar te glo nie, want sy glo in haarself.*

Estelle du Plessis

VLVK-PRESIDENT

NUWE SIRKELPRESIDENT



SIRKEL WORCESTER **VICKI FERREIRA**

Vicki Ferreira is in Middelburg gebore. Sy matriculeer aan Hoërskool Belfast en studeer Spraak en Drama aan die Universiteit van Pretoria. Sy en Henri het twee kinders, Wagner en Tiarin. Op 40-jarige ouderdom studeer sy Regte aan Unisa en word toegelaat as advokaat. Sy was vir 18 jaar aan die Departement van Vervolging verbonde.

Sy tree in Ceres af en vind in die VLV 'n voortdurende leerskool. Haar kennismaking van die vereniging kom van haar formidabele Moeksma wat vir 60 jaar betrokke was by die VLU. Sy hou haar besig met musiek, kuns, woordkuns en handvlyt.



KOMPETISIE-INLIGTING

Congress / Kongres 2023 – Hartenbos, Sirkel SWD

Competition articles / Kompetisie-artikels

1. *The first three articles, i.e. 1st, 2nd and 3rd prizes 70% and above, at circle conference qualify and may be entered for congress competition.*
2. *Entries must be the work of bona fide branch members. Work done under supervision may not be entered for congress competition.*
3. *Please fill in the name and full address of the member who created the article, NOT the name of the chairlady or secretary of the branch. Also fill in the name of the branch and circle on the exhibitor's label. Labels are supplied to you by your Lifestyle Convenor during or after circle conference. Please use labels supplied by Head Office.*
4. *If commentary is preferred in English, please write the letter "E" on the left upper corner on the outside of the label.*
5. **Please note:** *The labels of all garments are to be attached to the inside of the back neckline. All other labels are to be attached to the left upper corner when the back of the article faces you.*
6. *Labels and samples of thread and ribbon used in embroidery, crochet, knitting or weaving must always be attached to the article, even if not asked for in the hints.*
7. *Branch delegates must be supplied with a list of her branch's entries. This is needed for control when she collects the branch's articles at the end of Congress.*
8. *Branches not represented at Congress have to make arrangements, either with a neighbour branch delegate or the Circle president, to collect their articles. (Supply her with a list of articles to be fetched).*
9. Vul die etikette korrek in en sorg dat dit korrek toegevoeg word. Heg die etiket met 'n stewige draad aan 'n koperspeldjie en heg aan die leefstylartikel. Moenie die etiket direk aan die artikel heg nie.
10. **Kunste - & Handvlytartikels:** Heg die etiket met 'n stewige brei-/ hekeldraad of toutjie van **30 cm dubbel gevou** met koperspeldjie aan die liasseersakkies of knoop die etiket om **'n huisie / kop** vas. Moenie die etiket direk aan die **foto of woordkuns heg nie.**
11. Breedvoerige instruksies vir korrekte verpakking en versending van kompetisie-artikels behoort in u taklêer te wees.

12. Artikels word soos volg versend:

- (a) Elke tak versend sy eie pakkie OF
 - (b) Die Sirkel se artikels word in een doos versend, MAAR elke tak s'n in 'n aparte plastiek sak met die Taknaam duidelik bo-op asook die artikels wat in die sak verpak is.
13. Bring die Sirkel- en Taknaam bo-op die pakkie, in die regterkantste hoek, aan.

LEEFSTYL:

Vrydag, 11 Augustus 2023 om 12:00

Adres: Sandra Nolte
HV Berthold Alheit 57 en Sam de Swartstr. 2
Bay View

Sel nr: 082 926 4329

Koerieradres:
PostNet
no. 4 Kampanje Ave
Hartenbos 6520

PEP PAXI
SHOP 17, LANGE BERG MALL, MOSSELBAAI

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

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

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

Baie dankie vir u vriendelike samewerking.

VLVK-Leefstylaamroeper :

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



KUNSTE EN HANDVLYT

FOTO'S EN WOORDKUNS

1. **Koerier / PAXI** die foto's en woordkuns vroegtydig sodat die volgende adres nie later as **31 Mei 2023** bereik nie.

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

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

2. KOPPE en BOEKE (dot art)

Koerier / PAXI die **KOPPE** en die **BOEKE (dot art)** vroegtydig sodat die volgende adres nie later as **Vrydag, 11 Augustus 2023** om 12:00 by **Sandra Nolte** is nie.

Adres: Sandra Nolte
HV Berthold Alheit 57 en Sam de Swartstr. 2
Bay View

Sel nr: 082 926 4329

Koerieradres:
PostNet
no. 4 Kampanje Ave
Hartenbos 6520

PEP PAXI
SHOP 17, LANGE BERG MALL, MOSSELBAAI

VLVK-KUNSTE EN HANDVLYTSAAMROEPER

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

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

Baie dankie vir u vriendelike samewerking.

BLITSVRAE

AAN SIRKELPRESIDENT GRIEKWALAND-WES

MACHEL VAN NIEKERK

Wat beteken VLV vir jou? Alles, VLV is vrouwees. Ek vergeet van al die harde aanslae as boervrou en geniet my middag saam met wonderlike, omgee, spesiale vriendinne. Dit verryk my as mens op baie vlakke van die lewe.

Vertel ons iets van jouself wat ons sal verras. Ek kan nie swem nie. Kalahari-kinders kan net op 'n nat waslap swem.

Wat was jou ma se grootste lewenswaarheid? Jou naam is alles, koester dit.

Wat inspireer jou? Die lewe self. Diere!!

Die impak van musiek. Musiek in die stilte van die veld. Niks kom by die veld se musiek nie.

Gunstelingwoord in Afrikaans. Ongelooflik!!

Mooiste dorp in RSA. St Francis Baai

Droombestemming. Switserse Alpe

Inspirerende aanhaling. *Sommige mense loop in die reën, ander word net nat.* Roger Miller

Sondagmiddagete is: gebakte skaapboud, aartappels, boontjies, pampoen en Jan Ellis-poeding



AAN SIRKELPRESIDENT SUIDOOS-KUS

ANNALENE VAN NIEKERK

Wat beteken VLV vir jou? 'n Organisasie waarvan die lede mettertyd soos familie voel. Dis my passie en leerskool in vele fasette.

Vertel ons iets van jouself wat ons sal verras? Ek het 'n bloemistewinkel gehad. Ek is 'n bok vir sports!

Wat was jou ma se grootste lewenswaarheid? My kind, onthou altyd om jou tiende vir die Here te gee.

Wat inspireer jou? My gesin se onvoorwaardelike liefde.

Gunstelingwoord in Afrikaans. Verrassing.

Mooiste dorp in RSA. Graaff-Reinet

Droombestemming. Bootreis na 'n eiland soos Mauritius.

Top-3-liedjies vir die langpad. Richard Clayderman, Zamar en Kersliedere

Jou gunsteling-sêding: O golla, Piet!

Sondagmiddagete is: braaiboud en hoender op die kole of in die oond, groente en poeding! Net solank dit saam met my gesin is.



VLVK-KUNSTE EN HANDVLYTSAAMROEPER

DR. IRMA DAVEL



OM DIE ROL VAN JESUS TE VERTOLK – ERVARING VAN AKTEURS

Die Passiespel vind jaarliks tydens die Paasnaweek in Lady Grey in die Oos-Kaap plaas. Dit word deur die Kunste Akademie en die gemeenskap aangebied. Die artikel fokus op die sewe individue wat die rol van Jesus vanaf 2002 tot 2020 vertolk het, hul ervaring voor, tydens en na afloop van die Passiespel. Die ervaring om die rol van Jesus te vertolk kan moeilik verwoord word; dit beïnvloed die akteur se denkwysse, geloofsoortuiging en optrede.

Konteks

Die NG-gemeente Lady Grey bied jaarliks gedurende die Paasnaweek 'n Passiespel in samewerking met die Lady Grey Kunste Akademie aan. Dit vind plaas oor drie dae. Dit het in 2002 begin en betrek die hele gemeenskap op verskeie maniere. Die Passiespel word in Engels aangebied en enige lid van die gemeenskap kan betrokke raak deur 'n rol te vertolk, te help met verkope by die mark, die stel te bou of selfs om die kruise op te trek tydens die kruisiging. Alhoewel die meeste rolle deur leerlinge van die Kunste Akademie vertolk word, is daar verskeie ouer lede van die gemeenskap wat al reeds vir baie jare dieselfde rol vertolk. Dit is ook reeds tradisie dat die skoolhoof die rol van Nikodemus speel en dat die ouderlinge en diakens van die gemeente help met die optrek van die kruis.

Die woord *Passie* kom van die Latynse woord “*passio*” wat beteken: *om te ly*. Die evangelies van Matteus, Markus,

Lukas en Johannes word vir die inkleding van die Passiespel gebruik en die volgende tonele vorm die kern: intog in Jerusalem; reiniging van die tempel; Joodse raad se komplot teen Jesus; maaltyd waar Maria Magdalena Jesus se voete salf; laaste Avondmaal; pad na Getsemane asook die gebeure in Getsemane waar Judas vir Jesus verraai; Jesus voor die Joodse raad; Jesus voor Pontius Pilatus; Petrus se verloëning van Jesus; Judas se skuldgevoel wat lei tot sy selfdood en kruisiging van Jesus op Golgota buite Jerusalem. Bybeltekste word so ver moontlik woordeliks weergegee. Op Goeie Vrydag begin die Spel met tonele uit die Ou Testament wat gevolg word deur tonele van Jesus se vroeë jare, asook die wonderwerke. Saterdag vervolg dit met die Bergrede, die reiniging van die tempel, die laaste Avondmaal, Jesus se verhoor voor Pilatus, die geseling en kruisiging waarna dit op die Sondag met die opstanding en hemelvaart afgesluit word. Sekere tonele word buite in die natuur opgevoer en ander in geboue. Die gehoor beweeg saam met die akteurs van toneel tot toneel. Die gehoor word ook aangemoedig om kostuums aan te trek wat hulle by die produksie betrek. Die NG-kerkgebou word in 'n teater omskep.

Individue uit alle kulture in die gemeenskap neem deel – dit sluit in leerlinge, onderwysers, predikante, die kerkraad, inwoners van die dorp, boere en plaaswerkers van die omgewing. Gemeenskaplede en leerlinge vertolk die rolle. Die rolle van die dissipels, Moeder Maria, Maria Magdalena en Martha word reeds vir 'n aantal jare deur dieselfde lede van die gemeenskap vertolk. Talle gemeenskaplede is by die mark, verblyf en ander administratiewe take betrokke. Een

boer verskaf jaarliks die donkie vir die intog in Jerusalem. Die getal deelnemers wissel van jaar tot jaar. Alhoewel hoofsaaklik musiek (instrumentaal en vokaal), dans en drama aangewend word, word ander kunsvorme soos beeldhouwerk, ontwerp en skilderkuns ook by die produksie betrek. 'n Berig in *Die Volksblad* van 2004, het die Lady Grey Passiespel as die Oberammergau van Suid-Afrika beskryf. Die Lady Grey Passiespel word jaarliks vir 'n gehoor van ongeveer 500 opgevoer. Die volgende sewe akteurs het die rol van Jesus vertolk: Pierre Perold (2002); Gerrit Hattingh (2003 en 2004); Pieter Taljaard (2005); Pieter Sauerma (2006); Stefan Krynauw (2007, 2008, 2010); Gane-Hubert Adrianzen (2009) en Hattingh Davel (2011 tot 2020).

Die ervaring gedurende die repetisieperiode voor die Passiespel

Vir vier van die akteurs was die rol van Jesus aan die begin net nog 'n doodgewone rol. Hulle het dit nie anders benader of beskou as enige ander rol wat hulle al vertolk het nie. Slegs drie akteurs het genoem dat hulle voor die vertolking van die rol praktiserende Christene was. Ander het weer ervaar dat daar 'n mate van verwydering tussen hulle en God was.

Sodra die teks en die Passiespel realiteit word, dan word jy bang. As akteur word die omvang en die erns van die Passiespel 'n realiteit, en dit veroorsaak 'n ervaring wat mens nog nooit voorheen gehad het nie, en die ervaring verander jou as akteur reeds gedurende die voorbereiding. Die akteurs het almal gedurende die repetisieperiode tot die besef gekom dat dit nie net oor die individuele akteur gaan nie – dat dit nie net nog 'n rol is om te vertolk nie, maar dat dit uiteindelik baie groter en meer besonder is as wat die individue oorspronklik gedink het.

Natuurervaring

Daar was elke jaar donderweër tydens die kruisigingtoneel. Die outeur het self ook, in die nege jaar wat hy die rol vertolk het, ervaar hoe reën en swaar weer meegespeel het, en inderdaad deel van die konteks gevorm het. Die weer in Lady Grey is gedurende die Paasaweek redelik onvoorspelbaar. Dit kan deurdringend reën en dan tydens 'n bepaalde buitetoneel ophou, om weer wanneer die Passiespel binnenshuis is, te stortreën.

Verantwoordelikheid van die akteur teenoor die gehoor

Vir die gehoor is die Passiespel 'n intense geloofsbelewenis. Stefan verwys na die feit dat die toeskouers intieme persoonlike sake met “Jesus” deel, omdat die vertolking daardie faset van hul lewens aanspreek; hulle vertrou die akteur. “Mense begin net sommer openlik oor hul lewe praat, soos “nee, dit het nou gebeur, my vrou het van my geskei”. 'n Ander toeskouer vertel hy het kanker ... niemand praat so nie, jy sal nie vir enige iemand sê as jy nie nou deur

so 'n drie dae ervaring gegaan het nie.”

Hattingh het ook beleef dat die ervarings van die gehoor jou bewustheid van jou verantwoordelikheid as akteur stimuleer. Wanneer die akteur die verantwoordelikheid aanvaar, begin hy Jesus se teenwoordigheid in homself herken en erken. Dan gebeur dit dat hy die proses toelaat om uit te speel: hy laat die gehoor toe om Jesus in sy vertolking te vind, en dit word 'n emosionele en spirituele verbintenis.

Emosionele en spirituele ervaring

Al die akteurs verwys na die Passiespel as 'n emosionele en spirituele ervaring. Gane-Hubert sê tydens twee tonele was hy emosioneel oorweldig. Die eerste was tydens die toneel waarin die verhoor en kruisiging afgespeel het. *Wat vir my die ergste was, is die toneel waar hulle my moes geslaan het, die hele idee dat jy mag nie kwaad geword het nie. Dit was vir my die ergste, en dan nou nog, ek kan nog onthou, ek het letterlik geruk en huil. Dit was nie toneelspeel nie, dit was regtig my eie trane wat ek geuil het.*

Die tweede toneel was met die vermeerdering van die brood en vis: *My stem het begin dik raak ... ek het vir my pa gekyk, my pa het trane in sy oë gehad. Op daai stadium moes ek wegkyk van hom af en dit was vir my verskriklik emosioneel, Stefan het na die einde van die Passiespel verwys waar hy emosioneel en spiritueel oorweldig was: Ek het net begin huil, want dit was regtig net, overwelming. Dit was so 'n groot ding. Vir my was hierdie oomblik emosioneel onverwags. Hattingh was self oorweldig deur 'n toneel waar ongeveer tien kindertjies om hom kom sit. Dit het hom elke jaar onkant gevang, die ervaring van kontak met elkeen van die kinders terwyl hulle die lied *Children will Listen* sing.*

Bewuswording van Jesus se ervaring

Pieter Taljaard vertel dat hy homself voorberei het om met woede 'n toneel teenoor die Fariseërs te vertolk. Op die moment, net voor hy begin praat, is hy deur 'n diep hartseer oorweldig. Gane-Hubert en Hattingh was voor die geseling intens bewus van vrees. Pierre vermeld 'n soortgelyke ervaring tydens die kruisiging: *That realisation when everybody was staring at me, and everybody went silent, and in that moment, I realised how alone Jesus must have felt.*

Die ervaring gedurende die Passiespel – God se teenwoordigheid, die natuurervaring, die eenwording van 'n gemeenskap, en die verantwoordelikheid as akteur om Jesus se ervaring na die toeskouers te bring – het 'n enorme spirituele impak op al die akteurs gehad. Dit het 'n direkte invloed op hulle lewens daarna gehad en het dit nog steeds. Die eerste ervaring direk na afloop van die Passiespel was dié van ernstige uitputting. Gane-Hubert kan onthou, *ek het siek geword ook, alles, want my liggaam was fisies moeg.*

Samevatting

Om die rol van Jesus in die Lady Grey Passiespel te vertolk, is 'n ervaring wat moeilik is om te beskryf. 'n Mens kan nie die rol van Jesus vertolk en onaangeraak daarvan wegstap nie, die ervaring bly deurlopend by die akteur.

Die woorde van die akteurs dui duidelik daarop dat om die rol van Jesus te vertolk 'n lewensveranderende ervaring was. Al die akteurs het na 'n verdieping en versterking van hul geloof verwys. *No matter how bad an actor you are ... you can be the world's worst actor, but when you are up on that cross, it doesn't matter who you are ... you will feel that moment.* (Pierre, 5:13, 24).

Aangpas uit artikel deur Hattingh Davel in Die Musiekleier 2016.

Volledige artikel beskikbaar: irmadavel@nokwi.co.za



SIRKEL
GRIEKWALAND-WES



Die dames woon **Griekwaland-Wes** se sirkelvergadering op die gasteplaas, Soetfontein by.

Voor: Andra Lampbrecht, (sirkelsaamroeper Openbare Sake), Nicolene Jacobs, Ida Hutton, Jorietha Kirsten, (Postmasburg-voorsitter) Agter: Lucinda Marks (Griekwastad), Martie Maritz (Griekwastad), Ilze Maritz, (Volop-voorsitter), Amanda Duvenbage (Niekerksboop-voorsitter), Ina Pretorius (Olifantshoek), Suretha Pieterse, (Olifantshoek-voorsitter) en Machel van Niekerk (sirkelpresident Griekwaland-Wes)



Ida Hutton bied 'n werkswinkel aan hoe om 'n Shabby Chic-bloem te maak.





Griekwastad se bestuur:
Voor: Doulina Murray, Rina Cornelissen en Linda Jansen (Gesondheid)
Agter: Andra Lamprecht (Openbare Sake), Ruby Kriel (voorsitter en Leefstyl), Lucinda Marx (nuwe lid), Marlene Nel, Christelle Faisht (Landbou en Tuinbou) en Martie Maritz (Kunste en Handvlyt)



Griekwastad se Landbou en Tuinbouvergadering was op Christelle Faisht se plaas. Christelle skenk 'n appelboom aan Natasha du Plessis vir die Voetspore van Hoop skool. Elke dame ontvang 'n chadelierplant en 'n tuingrafie. Linda Jansen oorhandig verskeie groetboodskappe aan tannie Rina Cornelissen wat na Huis Heldersig verhuis.

Beriggener: Ruby Kriel

Rina Cornelissen, Natasha du Plessis, Christelle Faisht en Linda Jansen



Sirkel Griekwaland-Wes vier hul 90ste verjaarsdag in Groblershoop.



Herman Lensing en Ruby Kriel
Herman Lensing demonstreer die nuwe kinkel met slaphakskeentjies.



Griekwastad se nuwe vaandel. Die silhoeëtte stel VLV-vroue voor. Die beeskloutjie (geel blom teen skouer) oftewel Lithops optica is uniek aan die area. Die swartpotjie skakel die tak met die VLVK. Tarentale en ystervarke kom algemeen voor. Koedoes is volop in die area. Die vaandel word afgerond met die uitbeelding van 'n pragtige sonsondergang. Christelle Faisht, Linda Jansen, Andra Lamprecht, Ruby Kriel (voorsitter), Lucinda Marks, Martie Maritz.

Beriggenwer: Ruby Kriel



Volgens Mariaan Pretorius, verpleegkundige verbonde aan Rusoord, is demensie die verlies van breinfunksionering wat taal, oordeel en vermoëns aantast. Dit is ongeneesbaar en die brein word mettertyd net meer aangetas. Dié agteruitgang tas die persoon se oordeelsvermoë en optrede aan tot hy/sy nie meer kan onthou, redeneer of 'n normale lewe kan lei nie.

'n Vroeë diagnose sal die pasiënt en familie help om te beplan vir die toekoms. Dit begin geleidelik en die persoon is dikwels verward en gedisorïenteerd. Dit is belangrik dat 'n volledige mediese ondersoek gedoen moet word. Tekens is spraakprobleme, loop moeilik, verdwaal maklik, kan nie eenvoudige vrae beantwoord nie, kan nie besluite neem of eenvoudige take verrig nie. Hulle voel angstig en bekommerd en kan nie na hulself omsien nie. Vir kort tye kan hulle egter normaal praat en optree.

Tekens en simptome van die siekte verskil van persoon tot persoon. Elkeen is uniek en sal verskillende behoeftes hê. Pasiënte loop 'n groter risiko om mishandel te word, aangesien hulle nie insidente kan onthou of in staat is om enigiemand te vertel nie, hulle word nie geglo of verstaan nie.

Kommunikasie met 'n pasiënt kan soms frustrerend wees. Gee net een instruksie op 'n slag, dit moet fokus op die hier en nou. Opdragte maak hulle soms aggressief en hulle sal die versorger teëgaan. Volg liefse 'n sagte benadering.

Geheueversteurings veroorsaak dat hulle dikwels nie onlangse gesprekke kan onthou nie. Dikwels word gedagtes en vrae oor en oor herhaal. Vrae het te doen met wie hulle is, waar hulle is of waar hulle sal eet of slaap. Moet nooit sê: "Ek het jou nou net gesê!" nie; dit maak hulle senuagtig, bekommerd en bang. Wees rustig en vriendelik.





Mariaan Pretorius en Carien van Niekerk

Sorg vir 'n veilige omgewing, want demensie affekteer die geheue en hulle kan nie altyd onderskei tussen reg en verkeerd nie. Sluit alle medikasie en skoonmaakmiddels toe.

Ouderdom veroorsaak veranderinge in sig, gehoor, spiersterkte en reflekse. Bejaardes beweeg stadiger en kan

maklik val oor los matte. Moenie meubels rondskuif nie, dit veroorsaak verwarring.

Moedig die persoon aan om 'n kiere of loopraam te gebruik. Sorg dat daar snags genoeg lig in die kamer is. Laat die persoon stadig opstaan om duiseligheid te voorkom.

Mense met demensie het nodig om aanvaar en gewaardeer te word en te voel dat hulle 'n doel het. Hulle het die reg tot 'n betekenisvolle bestaan, ten spyte van hul siekte. Elkeen is uniek deur God geskape. Laat ons mekaar bystaan, liefhê en vir mekaar bid.

Die lewe is kort, leef dit.

Liefde is mooi, voel dit.

Kwaad wees is lelik, los dit.

Probleme is tydelik, aanvaar dit.

Herinneringe is vir altyd, bewaar dit.

En jy is kosbaar, onthou dit.



Vryburg het vroetelmoue vir persone met Alzheimers gemaak

Tapas is 'n aptytwekker of peuselhappie in die Spaanse kookkuns, maar kan ook 'n hele maaltyd vorm. Erika Linde sê tapas of antipasti verwys na die styl van voedselbediening eerder as na spesifieke disse. Dit gaan oor die kuier en gesels terwyl daar geëet word. Klein porsies kos word bedien en sommer met die hand geëet. Brood, kaas, vrugte en groente in seisoen, vleis en gewoonlik olywe en druiwe word bedien.



Daar is drie soorte tapas: peuselhappies wat met die hand geëet word, happies wat met 'n peuselstokkie geëet word en klein bakkies kos wat in 'n sous bedien word.

Gewilde tapasgeregte is ham, gemarineerde ansjovis, frikkadelle met sterk gegeurde tamatiesous, blokkies gaar aartappel gebraai in olie, krokette, gebraaide calamari en garnale met knoffel.

Sy demonstreer 'n tortilla of Spaanse omelet met aartappel en uie. Ouer brood word met olyfolie en knoffel gesmeer en dan gerooster. Brood word met roomkaas of geurige tamatiesous bedien.

We cannot stay home all our lives, we must present ourselves to the world and we must look upon it as an adventure. *Beatrix Potter*





Die volgende **Vryburg**-lede ontvang hul **VLVK**-jaarkentekens:
Charlotte Bouver (20) en Trudie Kok (30)

Beriggener: Nellie Viljoen



*Marianne Vorster (Kuruman-voorsitter) en Jan Joubert
(verteenvoordiger van Agri Kuruman)*

Beriggener: Hettie du Plessis-Krüger



*Corlie van Zyl (sirkelpresident en Kuruman-voorsitter),
Marianne Vorster (Kuruman) tydens **Sirkel Kalahari** en
Kuruman se 90ste bestaansjaar.*



Dorina van Niekerk vertel vir **Kuruman** van *Bid Beertjies*. Sy het dit op *Kwêla* gesien en besluit om beertjies met kleertjies aan vir haar kleinkinders te brei. Sy behoort aan die *Bid Beertjies* (Teddie-Tannies)-organisasie.

Die webwerf is: <https://www.bidbeertjie.co.za/>, waar die patrone en instruksies gekry word. Die Bybeltekste laat 'n mens onthou terwyl jy elke deel van die teddiebeer brei. Jy dra hierdie tekste aan die ontvanger aan die Here op wat so 'n beertjie ontvang. Die teksvers, Johannes 3:16 word aan die teddiebeer se bors vasgewerk.

Beriggener: Hettie du Plessis-Krüger



Die sprekers: Johannes de Villiers en Adri Klindt van Huis Jabes





Kuruman se Openbare Sake-groep:

Voor: Lean van Staden, Lynn Nel (sekretaris) en Tilly Terblanche.

Middel: Elien Menge (Openbare Sakesaamroeper), Dorina van Niekerk en Caro Koen. Agter: Maryke Strydom en Ilzé Strydom.

Beriggener: Hettie du Plessis-Krüger



Karin van der Walt en Andrew Brundyn

Andrew Brundyn, Afrikaanse Vakadviser het die Afrikaanse Onderwysnetwerk (AON) aan **Kuruman**, bekendgestel.

Die fokus is op die instandhouding, groei en ondersteuning van gehalte Afrikaanse moedertaalonderwys in Suid-Afrika.

Hulle werk nasionaal, begin by Afrikaanse kleuterskole, laerskole, hoërskole asook universiteite, kolleges en volwasse opleidingsentrums.

Beriggener: Hettie du Plessis-Krüger



Zelda Lombaard (Leefstylsaamroeper) en Leandra Rautenbach

Leandra Rautenbach gee wenke by die Leefstylvergadering:

- Enige haarstyl wat volume rondom jou gesig gee, laat jou gesig breër lyk.
- As jy skraler wil lyk, kan jy óf jou hare heelwat korter sny, of verby sleutelbeen lengte laat groei.
- Hoe korter jou wenkbroue, hoe ronder lyk jou gesig.
- Hoe langer jou wenkbroue, hoe skraler lyk jou gesig.
- Die kleur van jou onderlaag moet 100% pas by die kleur van jou nek.
- Hoe donkerder jou lipstiffie, hoe dunner lyk jou lippe.
- Bloedrooi lippe laat jou tande witter vertoon.

Beriggener: Hettie du Plessis-Krüger, Kuruman



Petro Spangenberg (Kunste & Handvlytsaamroeper, **Kuruman**) deel 'n gedig uit haar eie pen:

My Taal

My taal is 'n ram
 Afrikaans is sy naam
 Ramkat rampokker
 Draadspringer bokker
 Rammetjie uitnek, rammetjie rof
 Soms ook gruwelik onbeskof.

My taal is 'n ooi
 Sy lê sag en rond
 in allemans mond
 Sy gee telkens geboorte
 Bly stil in haar pyn
 maar blaker dit uit
 as die eerste son skyn.

My taal sy's 'n lam
 wat wankel en hunker
 Dan opstaan en voortbeur
 kopstamp en bokspring
 Instink neem oor en
 my taal word groot.

So loop ons die pad
 Afrikaans in die hart.

Beriggener: Hettie du Plessis-Krüger



Kimberley bied die 89ste konferensie onder leiding van Lo-Ami Koekemoer, voorsitter, aan. Al die lede het hard gewerk om 'n konferensie met finesse aan te bied.



Gassprekers was Wilbelmina Thirion (van Kokkedoorfaam) en Nicol Jansen (Agri SA)



Sonja Greyling en Tina van Rhyn, die wenner van die kvilt wat uitgeloot is.

Die blommerangskikkings met die tema *Uit my man se werkswinkel* is deur Esmé Viljoen, van die TV-program, *Die groenste vingers*, beoordeel.





Lo-Ami Koekemoer (voorsitter), Snoekie Erasmus (sirkelpresident Kimberley en Distrik) en Marié Wilmans (eresirkelpresident)

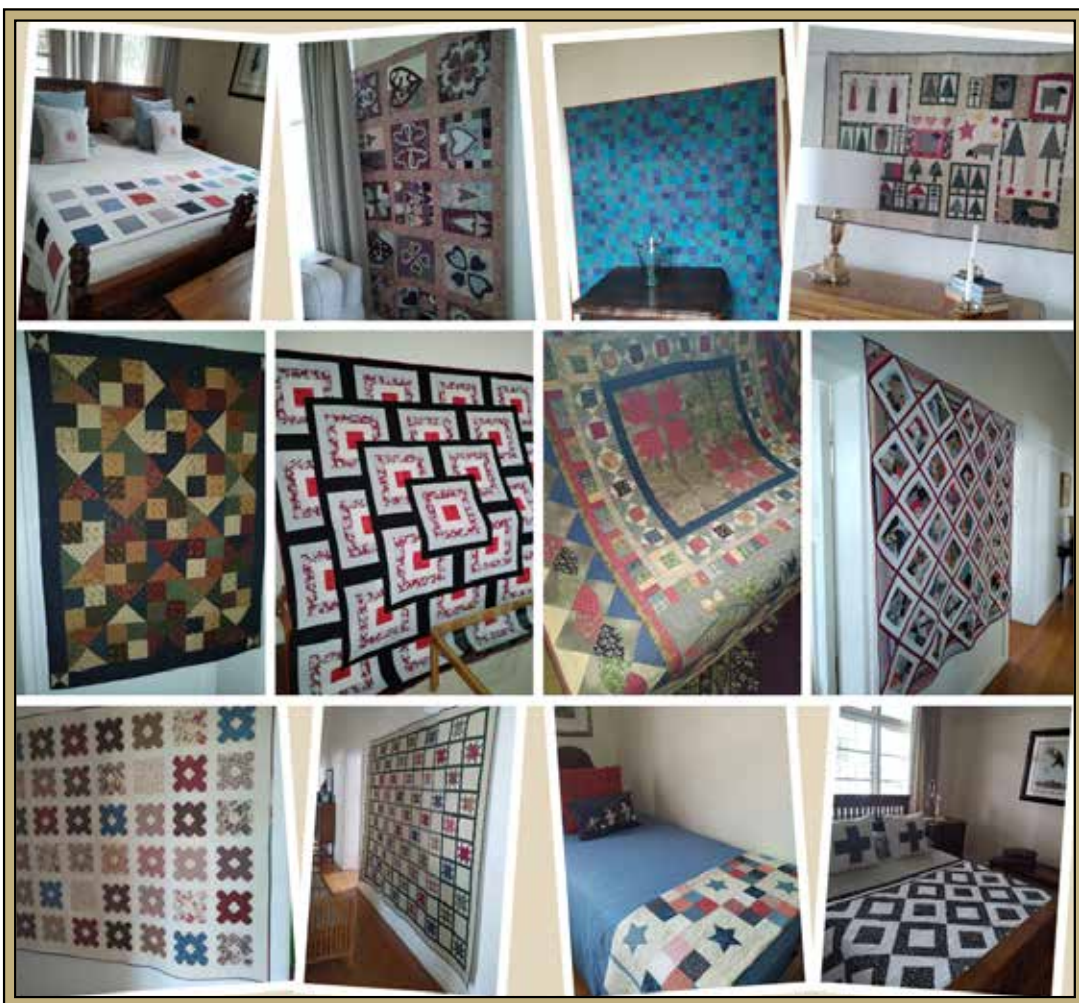
Beriggener: Sonja Greyling



Dr. Jade Erasmus en Henda Kleinbans

Dr. Jade Erasmus het oor superkosse gesels. Dit verwys na kosse wat maksimum voedingswaarde bied, met minimum kalorieë. Die kosse bevat vitamienes, minerale en antioksidante en is meestal van plantaardige oorsprong. Daarom is dit belangrik om maaltye rondom hierdie kosse te beplan.

Beriggener: Henda Kleinbans



Steytlerville is trots op al die kwilters in die tak.



CIRCLE
NORTH EASTERN
CAPE



Sterkstroom presented a holiday programme at the library. The purpose of this programme was to keep our youth active and off the streets through uplifting activities. The numbers who attended were between 60 and 105 children from grade R to grade 7. The focus was on reading, physical sports and informing them about the morals and values of life, safety and keeping our town clean. This was according to our team a big success with community, young people, CWW members and the library supporting the programme in a positive way.

Good habits formed at youth make all the difference (Aristotle)

Reporter: Marietta van der Walt

Antoinette van Pletzen bied 'n vasvra aan **Dordrecht**. Van die vrae het gehandel oor VLVK en die landswaapen, algemene kennis (bv. die Niagara-valle in Noord-Amerika, 'n aarbei se sade buitekant die vrug sit, hoe die peer binne-in die bottel gekom het waarin peerbrandewyn verkoop word)

Tien dinge om aan die begin van elke maand te doen om meer georganiseerd te wees, bv. maak jou beursie, handsak, en yskas skoon, organiseer jou foonfoto's, maak afspraak met familie en vriende, koop verjaardaggeskenke, stel jou begroting op en kies 'n boek om te lees. Sy deel aan elkeen 'n houertjie met badsout uit as pryse, asook Paaseiers aan die kinders!

Antoinette vertel van Afrikatradisies, bv. voorvadergeeste, sangomas, medisynemanne en toordokters. Verstommende Afrikatradisies: Niger se Hofmakery dans, Ethiopië se prop in die onderlip en bulspring, Namibië se rooi oker, Kenia se hoogspring en spoeg-seën, die San se Genesende dans en die Ndebele se trouseremonie.

Anna van Niekerk vertel van haar destydse besoek aan Lapland.



Beriggewer: Antoinette van Pletzen



Sterkstroom held their art meeting in the library. Hazel Zine discussed the topic literacy art. Members had a quiz on different types of art and music, which was great fun. Each member was invited to bring their favourite book and discuss it. Rose McDougall gave a short talk on the community project, the Blessing Pot, a newly established feeding scheme.

Reporter: Adele Richardson



Sirkel Noordoos-Kaap se 91ste konferensie word deur **Queenstown** aangebied.



Ds. Dewald Davel, gasspreker het oor die tema, Uitdaging van verandering, gepraat. Hy het 'n persoonlike profieltoets laat doen waar elkeen 'n vraelys moes invul en hy die antwoorde bespreek het. As jy jouself beter verstaan, kan jy verandering beter hanteer. Ps. 62 sê dat as die wêreld jou omkrap, jy by die Here moet gaan sit. Bly dan stil en hoor wat Hy wil sê. Ex. 20:2 & 3 sê dat God met ons op pad is na 'n nuwe koninkryk.

Die dankie-sê persone was Tokkie Deysel en Sean Russel vir hul bydrae in die VLV en gemeenskap van Queenstown.



Die blikkieskos wat ingesamel is, is aan 'n verdienstelike instansie van Queenstown oorhandig. Plakboeke oor Lapland en Afrikatradisies word aan 'n minderbevoorregte skool gegee.



VLVK-jaarkentekens is aan Irma Davel (40), Elsabe Jonker (40), Helene Beukes (40), Anna van Niekerk (45) en Antoinette van Pletzen oorhandig.

Die sirkel se Mossie Grobler-beurs is toegeken aan Hendré du Toit, Isabel du Toit van Lady Grey se kleinseun.

Sirkel Noordoos-Kaap se bestuur:

Voor: Lenie Fourie, Irma Davel, Antoinette van Pletzen, en Isabel du Toit.

Ager: Megan Moorcroft, Retha Peens, Adele Richardson, Wanda Barnes, Henna Botha, en Emma Pietersen.

Beriggenwer: Antoinette van Pletzen



SIRKEL
NOORD-KAROO

Murraysburg se 90ste verjaarsdagviering was 'n feestelike geleentheid!

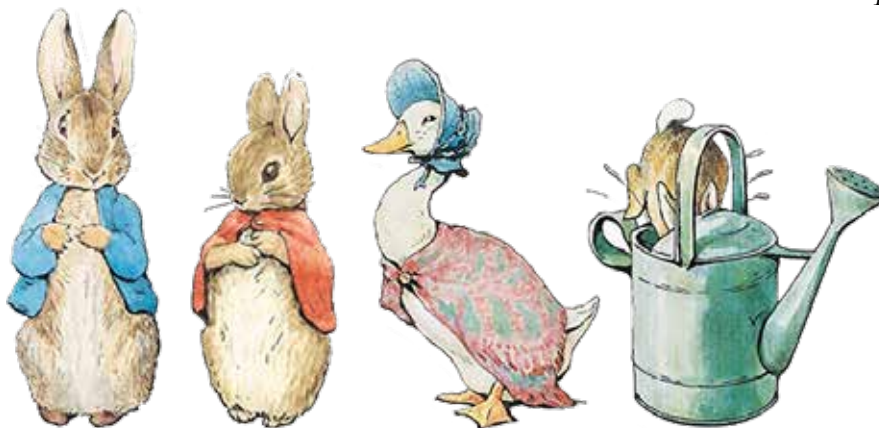
Renée Swanepoel het 'n heildronk op ons tak ingestel met die woorde van Jaco van den Berg, voorsitter van Murraysburg Distrikslandbouvereniging: “Die Murraysburg Landbouvereniging wil van hierdie geleentheid gebruik maak om die Vroue-Landbouvereniging van Murraysburg geluk te wens met hulle 90ste bestaansjaar. Die VLV het in hierdie tyd diep spore getrap in die gemeenskap en as lede van die Landbouvereniging bedank ons elke VLV-lid vir hulle onbaatsugtige diens en ondersteuning. *Niks is meer indrukwekkend as 'n vrou wat vas staan in die unieke manier waarop God haar geskape het nie* – Simone Trollip.

Johanna van der Merwe het die takgeskiedenis interessant en kernagtig saamgevat en hoogtepunte uitgelig. By die voorlees hiervan was van die jonger dames so beïndruk met alles wat deur die jare deur hul voorsate vermag is, dat vyf jong vroue terstond aangesluit het.

Die verjaardagskoek is deur Dorees Pienaar gesny. Sy is 63 jaar lank 'n lid.

Ons gasspreker, die pretprater Elsabé Aldrich, het 'n opgewekte motiveringstoespraak gelever. Met haar geestigheid het sy haar gehoor dikwels uit hul mae laat lag! Sy eindig op 'n ernstiger noot om ons in die regte gees vir Kersfees te bring.

Berigter: Theresa Troskie



Fnuik 'n vlieg. 'n Vliegwyfie lê tot 900 eiers in haar lewe van ±30 dae. Almal weet, hoe minder vlieë, hoe minder siektes! Alna Theron demonstreer die werking van 'n groot vlieëvanger wat sy van Takealot bestel het. Die toestel slaan op soos 'n tent wat oor lokaas neergesit word. In hierdie geval word die lokaas onder water geplaas en geen onaangename reuke versuur die omgewing nie. Dit werk baie doeltreffend.

Hannelize van Heerden wys en verduidelik die volgende voorwerpe: Op elkeen is daar iets wat meestal misgekyk word. Soos haar gewoonte is, is daar ook weer 'n kompetisie by haar aanbidding ingesluit!

- 'n Klein gaatjie aan die onderkant van 'n slot, sodat die water daaruit kan loop en die binnewerke nie roes nie.
- Gaatjies bo 'n balpunte-doppie, sodat 'n kind kan asemhaal indien hy per ongeluk so 'n doppie sou insluk.
- Die lussie agter by 'n hems-kraag van 'n man. Die oorsprong is in die vloot waar matrose hul hemde aan die lussies ophang het, sodat dit nie kreukel nie.
- Die gaatjies en bultjies op die oppervlak van 'n gholfbal, sodat die balle verder trek.
- Die pyltjie by die petroltenk-meter op die paneelbord van 'n motor dui aan watter kant die motor se petroltenk is wanneer brandstof ingegooi moet word.
- Die opgehewe strepies op die letters F en J op 'n rekenaar se toetsbord is vir blindes om hul weg daar te vind.
- Knoppies/drukkertjies op die hoeke van alle jeans se sakke verstewig die sakke as hande daarin gedruk word.
- Die koprusse van voertuie kan uithaal om 'n venster daarmee te kan uitslaan indien nodig.

Susanna van der Merwe moedig ons aan om meer in die oomblik/bewustelik met te lewe. 'n Mens kan nie 'n pil drink om gelukkig te wees nie. As jy dink dit gaan sleg met jou, dink aan alles wat jy het wat jy nie met geld kan koop nie! Reik uit na ander, moenie net vir jouself lewe nie, dit maak jou innerlik gelukkig om van jouself te gee. Niemand kan innerlike geluk van jou wegneem nie. Dinge kan nie innerlike geluk bring nie. Lewe met blydskap en lewe nou! Lewe bewustelik, gebruik die tyd om die alledaagse te geniet, vind vreugde in die omgewing en natuur. Maak tyd



vir wat werklik belangrik is.

Wat is jou bra-grootte?

Alna Theron vertel dat as 'n mens gewig aangesit of verloor het, jy ewe skielik sukkel om jou bra-grootte te bepaal en om 'n bra te kry wat goed pas, die nodige ondersteuning gee en jou boonop mooi laat lyk.

Om jou bra-grootte te bepaal, meet jy jou bors eers onder jou borste deur. Jy moet egter in duime meet. Die meeste maatbande het duime aan die een kant en sentimeters aan die ander kant. Dit bepaal die nommer van jou bra, bv. 36 duim is dan 'n nommer 36 bra. Dan meet jy jou borsmaat oor jou borste. Dit bepaal die keël-grootte van die bra. Die verskil in duime word getel, bv. 1 duim = A-keël, 2 dm = B-keël, 3 dm = C-keël, 4 dm = D-keël, 5 dm = DD/E-keël. (As jy dus 36 en 39 meet, moet jy 'n 36C bra neem. Sy beveel aan dat 'n mens vir 'n konsultasie na 'n plek soos Storm in a G-cup moet gaan vir goeie resultate en bra's wat goed pas.

Johanna van der Merwe demonstreer die maak van kaastrooitjies. Dit is 'n heerlike versnapering op 'n kaasbord of saam met drankies. Sy gee wenke oor die maak van skons en wys die regte grootte drukkings vir skons en teeskons.

Beriggenwer: Theresa Troskie, Murraysburg



Maretta Theron en Juanita Bellingan

Juanita Bellingan deel haar reis met kanker by **Murraysburg**. Sy het na ongereelde maandstondes 'n dokter besoek. Sy het 'n familiegeskiedenis van kanker en is op 27-jarige ouderdom met borskanker gediagnoseer. Die kanker was aggressief en haar een bors is verwyder en sy het 'n rekonstruksie gehad. Sy het baie pyn verduur en sy het ook geworstel met die feit dat sy nou vir die volgende 10 jaar verplig was om voorbehoedmiddels te gebruik. Sy het besef dat haar kansse om kinders te kan hê baie skraal was. Sy moes onmiddellik begin met chemoterapie en dis tydens so 'n sessie wat 'n wonderlike dokter oor haar pad gekom het en gemoedsrus gegee het met die woorde: "Here met my ... en God se wil is nie ons wil nie." Dit het haar gerusgestel en rustig gemaak.

Die chemoterapie was 'n nagmerrie, sy kon nie slaap nie en sy kon absoluut niks eet of drink sonder om naartoe te word nie. Selfs haar eie speeksel het haar naartoe gemaak! Sy vertel dat

wanneer hulle die middels in haar are ingespuut het, kon sy dit hier by haar hart voel, sy kon voel hoe haar arms en bene lam word en sy het 'n aaklige smaak in haar mond gekry. Menige dae het sy gevoel asof sy nie verder kan nie, maar dan het sy maar weer haar kop opgelig en voortgestrompel! Sy was alleen en eensaam, want dit was midde-in die Covid-19-pandemie! Niemand kon saam met haar gaan om haar te ondersteun, te troos of moed in te praat nie!

Juanita Bellingan is 'n dapper, jong vrou wat 'n traumatiese pad gestap het a.g.v. van die Covid-19-pandemie en die feit dat sy nie 'n voldoende mediese fonds gehad het nie, meestal alleen en met die hulp van staatsdokters en -hospitale moes regkom. Sy het nog nie die einde van haar pad bereik nie, want daar wag nog operasies en behandeling op haar.

Maretta Theron gee die volgende wenke oor die noodsaaklikheid van water vir ons liggame:

- 75% van ons liggame bestaan uit water en ons moet dit in stand hou.
- Genoeg water help jou liggaam om te detoks.
- Drink water 30 minute voor etes, dit laat jou versadig voel en voorkom dat jy te veel eet en onnodig gewig aansit.
- 2 liter water per dag verhoog jou metabolisme met 30%!
- Drink voorkomend water, want teen die tyd wat jy dors is, is jy klaar byna ontwater.
- Interessante feit: 'n Mens kan vyf dae oorleef sonder water.
- Gebruik liefse 'n glaswaterbottel, want baie plastiekbottels stel estrogeen vry.

Voordele van water vir my liggaam: water verlig die las op die niere; bevogtig die weefsel van die oë, mond en neus; reguleer liggaamstemperatuur; beskerm die organe en weefsel; hou gewrigte soepel; voorkom hardlywigheid; los voedingstowwe op en stel dit vry aan die liggaam en vervoer voedingstowwe in die liggaam.

Beriggener: Theresa Troskie



What heaven can be more real than to retain the spirit-world of childhood?

Beatrix Potter



Petrusville besoek die volgende in Philipstown:



- Dr. Hendré van Zyl, veearts van Genco, wat internasionaal bekend is vir laparoskopiese inseminasie op kleinvee. Sy vrou, Willemien, praat oor haar unieke ondervinding toe sy in 2021 die wêreldbekende Mongoliese Derby perde-outhourit gewen het.



- Lynette van der Merwe van Pramberg Quilting wys haar kwiltwerk.
- Kay Fourie (beeldhouer) wys haar linodrukwerkuns.
- Marieta du Plessis demonstreer en vertoon haar handgemaakte leerwerk.
- Die skilder, Ignatius Marx se skilderkuns word besigtig.

Beriggewer: Alta Waldeck

I hold that a strongly marked
personality can influence
descendants for generations.

Beatrix Potter



Sunè Coetzee, **Petrusville** se Kunste en Handvlytsaamroeper, demonstreer hoe om papierblomme te maak.

Beriggewer: Alta Waldeck



Abigail Landman en Frances Heroldt (Gesondheidsaamroeper)

Abigail Landman, van “Wellness with Abi,” op Vanderkloof spreek **Petrusville** toe oor die verskillende prosesse om fisiese welstand te handhaaf. Al die metodes beoog om mens se liggaam te ontgif, spanning en stres te verlig, bloedsirkulasie, spysvertering en slaaploosheid te verbeter en die immuunstelsel ‘n hupstoot te gee. Die prosesse wat toegepas kan word, is ontgiftiging, mineralisasie terapie, refleksologie, aromaterapie, osoonbehandeling en inversieterapie. Saam met hierdie prosesse is ‘n gesonde dieet met baie vars vrugte en groente, asook genoeg water en gereelde oefening, essensieel.

Beriggewer: Alta Waldeck

Lugbraaier of Waaierbraaier of Airfryer.

Wat is dit?

Dit is 'n kombuistoestel wat kos d.m.v. warmlugsirkulasie gaarmaak. Hulle is tegnies ontwerp om die voordele van die konvensionele diepbraaier en die konveksieoond te kombineer. Dit werk met 'n meganiese waaier wat warm lug binne 'n kookkamer gelykmatig sirkuleer, gewoonlik by 'n temperatuur van 180°C en 200°C.

Lugbraaiers word in drie kategorieë verdeel:

- Statische lugbraaiers met 'n nie-roterende kookkamer;
- Dinamiese lugbraaiers met 'n roterende kookkamer;
- Halogeenonde waarin spesiale halogeenlampe as verwarmingselement ingespan word met statiese of dinamiese deursigtige glaskookkamers.

Phillips het die eerste lugbraaiers in 2010 bekendgestel. Die lugbraaier bevat 'n verhitingsselement met 'n waaier wat die hitte na die kos toe blaas en die kos dus gaar “blaas”.

Voordele van lugbraaiers:

- 'n Lugbraaier bereik binne 2 tot 5 minute 'n hittegraad van 200°C. Hy hoef dus nie vooraf opgewarm te word nie. Kos word ook aansienlik vinniger gaar. Dus bespaar die lugbraaier baie krag en is energiedoeltreffend.
- Kos wat in 'n lugbraaier gaargemaak word, is gesonder, want geen olie of botter hoef in die lugbraaier saam met kos gebruik te word nie. Bevrore kos het ook geen olie nodig nie, maar om groente 'n bietjie meer bros te braai, kan dit liggies bespuit word met kanola-, avokado- of olyfolie.
- Die lugbraaier is veilig, want jy werk nie met warm olie of 'n warm oond nie.
- Lugbraaiers word maklik skoongemaak met skottelgoedseep en water. Die meeste lugbraaiers se bakke kan selfs in skottelgoedwassers gewas word.
- Enige gewone oondbak wat in die lugbraaier pas, kan daarin gebruik word.

Interessant:

- Lugbraaiers gebruik 1 200 – 1 800 Watt



Alma Theron

- 'n Insta Pot gebruik 1 000 – 1 500 Watt
- Oond van 'n konvensionele stoof gebruik 2 500 – 4 000 Watt
- 'n Prutpot gebruik 600 – 800 Watt

Die tyd wat hierdie verskillende apparate gebruik om kos gaar te maak, moet natuurlik ook in gedagte gehou word as jy aan kragbesparing dink.

Wenke:

- Bepaal jou behoeftes en koop die grootste lugbraaier wat daarvoor geskik is.
- Broodrolletjies, koekies en brood kan baie suksesvol in die lugbraaier gebak word.
- Spinasie, krulkool, rys, pasta of pap kossoorte wat in deeg gedoop is en drup, moet liefers nie in die lugbraaier gaargemaak word nie.

Alna Theron bespreek stylfoute en demonstreer dit met lede in die gehoor se kleredrag:

- Jy koop nie die regte grootte klere nie: Klere wat te groot of te klein is vir jou lyf. Dit gaan nie oor die grootte van die klere nie, eerder oor klere wat jou perfek pas en jou liggaamsvorm die beste laat lyk.
- Jy balanseer nie jou proporsies nie: Niemand lyk goed met 'n lospassende uitrusting van kop tot tone nie. Balanseer jou proporsies deur byvoorbeeld eerder stywe klere bo en los klere onder te dra of andersom.
- Jy neem nie jou stylpersoonlikheid in ag nie: Jy bewonder iemand se styl en wil dit dan ook probeer omdat die persoon mooi lyk, maar jy moet dit eerder dra waarvan jy persoonlik hou, dit wat by jou liggaamsbou, leefstyl en persoonlikheid pas. Dit sal jy met meer selfvertroue dra.

Verskillende style:

Klassiek – tydlose items in neutrale kleure. Elegant – netjies en afgerond, kwaliteit bo kwantiteit. Neutraal – geen fieterjasies, bv. plat skoene. Gemak is prioriteit. Dramaties – opvallende klere met uitspattige patrone en dramatiese bykomstighede. Vroulik – gemaklik in 'n rok met afrondings, bv. strikke, kant en valle. Retro – hou van die modes van die 70's, 80's en 90's. Boho – 'n vry gees met boheemse smaak, onkonvensioneel. Aanloklik – wil graag uitstaan en spog graag met kurwes, noupassende items en lae halse. Kreatief – uitspattig, 'n natuurlike eksentrieke, flair wat lukraak items bymekaarsit en dit laat werk en Rocker – swart, swart en swart. Stewels en skinny jeans.

Vroue kan meer as een persoonlikheidstyl hê. Jy kan, bv. elegant sowel as klassiek wees. Soos wat 'n mens ouer word, verander jou stylpersoonlikheid soms. Soos wat jou persoonlikheid groei en jy verskeie lewenservarings het, verander jou stylpersoonlikheid soms.

- Jy koop nie kledingstukke volgens jou lyfvorm nie: Jou lyfvorm, bv. peervorm, bepaal die tipe kledingstukke wat jy moet kies.
- Jy dra verkeerde skakerings van kleure: verkeerde kleure plaas 'n demper op jou voorkoms.
- Jy pas nie klere aan voordat jy dit koop nie: neem tyd en pas verskillende groottes en kleure aan om te sien waarin jy die beste lyk.
- Jy kies mode bo styl: oor modegiere moet jy jouself afvra of die kledingstuk by jou liggaamsbou, velkleur, ouderdom, leefstyl en jou huidige klerekas pas?
- Jy dink 'n voorkomskonsultant is te duur en onnodig: 'n besoek aan 'n voorkomskonsultant is die geld oor en oor werd! Hulle som jou vinnig op en gee wonderlike leiding.

Beriggever: Theresa Troskie, Murraysburg



Kakamas was die gasvrouak vir Sirkel Noordwes-Kaap se 93ste konferensie.



Die high tea-tafel om Kakamas se 90ste verjaarsdag te vier.



Marli Visser demonstreer hoe om 'n Russiese heuningkoek te maak.



Carmen Ras met haar eindproduk van die klipkunswerkswinkel.



Barnie Mans is Sirkel Noordwes-Kaap se dankie-persoon. Hy is die dramadosent by Hoërskool Martin Oosthuizen. Daniëlle Jacobs (uitstaande dramastudent) en Wilna Nel (sirkelpresident)



Sirkel Noordwes-Kaap bestuur:

Agter: Jean du Rand (Openbare Sake), Keppies Spangenberg (Kakamas-voorsitter), Christa Lochner (Landbou en Tuinbou en Augrabies-voorsitter), Elmarie van Niekerk (Leefstyl), Andrea Wenholt (hulp-Leefstyl), Esme du Toit (sekretaris, Opvoeding en Kultuur en Marydale-voorsitter)

Voor: Corrie Liebenberg (visepresident en Prieska-voorsitter), Wilna Nel (sirkelpresident), Mieke Bezuidenhout (tesourier, Kunste en Handvlyt en Oranjevallei-voorsitter)

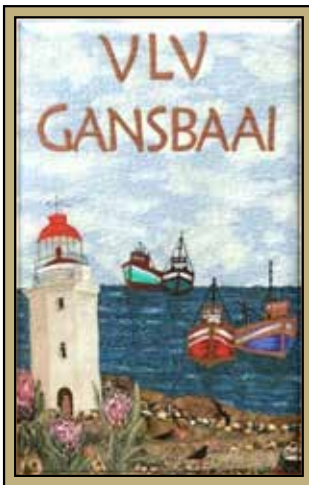
Beriggener: Mieke Bezuidenhout

Don't go into Mr. McGregor's garden: your father had an accident there; he was put in a pie by Mrs. McGregor. *Beatrix Potter*



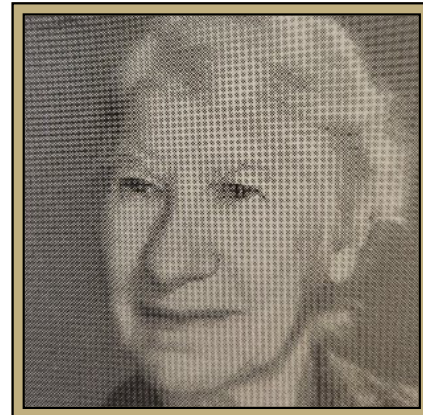


SIRKEL OVERBERG



Gansbaai vier hul 70ste verjaarsdag.

Volgens die bron VLVK / CPWAA 1929-1997 is **Gansbaai** in 1953 deur Janie Hugo gestig. Gansbaai het toe onder Sirkel Caledon (vandag Sirkel Overberg) geressorteer. Sy is op die eerste sirkelkonferensie van Caledon wat op 31 Maart 1933 te Hermanus gehou was as Sirkelpresident van Sirkel Caledon verkies. Sirkel Caledon bewaar dit as 'n kleinood dat dié mev. Hugo, een van die stigterlede wat in Julie 1925 op Franschoek gehelp het met die begin van wat vandag 'n uitgebreide organisasie is, ons eerste sirkelpresident was.



Miss Janie soos almal haar geken het, was 'n fier, regop sjarmante dame met 'n sagte welluidende stem, haar taalgebruik korrek, hetsy Engels, Afrikaans, Frans of Duits.

Gebore te Franschoek, waar haar vader geboer het, die eerste wynstokery in die dorp gehad het en die eerste eau-de-cologne in die land vervaardig het, was sy een van die drie Joubertdogters. Na haar troue met John Hugo, 'n plaaslike boer, het sy oudhede begin versamel en hulle woning het talryke kunsskatte gehuisves, onder meer die werk van haar eie hande, skilderstukke en kant. Stigterlid van VLVKP en saamroeper van Kuns en Huisvlyt, was sy meester in haar vak. Haar naaldwerksaamroeperskap het sy uitgebou tot iets groots en onmisbaar in die lewe van VLV-lede en kon sy met trots haar baanbrekerswerk oorhandig as 'n volwaardige studierigting ten tyde van haar aftrede. So het VLV aan miss Janie vreugde, mooi herinneringe en baie vriendinne besorg. En aan ons? Iemand van wie ons baie kon leer. VLVK huldig haar nagedagtenis

Met dank aan Susie Snyders.

Ingestuur: Marianna Mostert

Sirkel Overberg se 89ste konferensie word deur **Caledon** aangebied.



Gassprekers: Martie Koegelenberg (voormalige politikus), Wicus Pretorius (redakteur van TUIS), Rienie Luidick (sirkelpresident Overberg), Corrie Fogwell, Caledon-voorsitter) en Kim Farmer van Human Trafficking en haar kollega. Afwesig: Pierre Vlok (BKB)



Die dansgroep, Made to Move, wat Suid-Afrika in Mei 2023 by die dans- en hip hop-wêreldkampioenskappe in Kroasië gaan verteenwoordig se twee jongste deelnemers het 'n nommer gelever.



Trofevennens
Beriggener: Letty-Ann Möller



Cora Clarke, Magda Marais (voorsitter), Berta Koekemoer, Marletta Fourie en Katinka Heyns

Marletta Fourie, eggenote van oorlede Pieter Fourie, dramaturg en digter, het by **Hermanus** haar gedigte voorgelees, o.a. *Bosveld*, *Plaasdagbreek*, asook gedigte wat sy na Pieter se dood geskryf het. Daniel Hugo het haar aangemoedig om 'n digbundel uit te gee.

Beriggener: Mariëtte Steyn





Dr. Ian Goldie en Charlene le Roux

Dr. Ian Goldie, chemikus, was die gasspreker by **Bredasdorp**. Nooitgedacht Varsprodukte word op Bredasdorp Park onder vier tonnells en 'n paar skadunette, met 'n klein tuin en 'n visdam op 6 000 vierkante meter verbou. Dit is 'n mikro-boerdery wat 12 000 tot 15 000 kg slaai, kruie en kersietamaties en 'n paar ander produkte per maand lewer. Dit word via Bredasdorp Varsmark plaaslik versprei, maar hulle lewer af by Gansbaai, Swellendam en Villiersdorp.

Ongeveer 15 mense is aan diens en as deel van Nooitgedacht Varsprodukte se ooreenkoms met Bredasdorp Park, lei hulle opkomende boere spesifiek in hidroponika op. Hidroponika is grondlose boerdery. Dit beteken dat daar geen grond tussen die plant en sy voedingstowwe kom nie. Die plant groei in water wat hersirkuleer word sodat 10% minder water gebruik word as wanneer dit in die grond sou groei. Blaargewasse met 'n relatiewe kort leeftyd wat jy vinnig kan oes, floreer onder die skadunette, in die tonnells en in die koppies waarin saailinge met hulle wortels direk uit die water voedingstof trek. Verder word afvoerpype, geute, drupbesproeiing, tenke en drywende dakisoleringssponse ingespan.

Goldie kweek sy eie saailinge en hanteer die hele proses van aankope tot verpakking. Slegs sekere gewasse kan so gekweek word. Waatlemoen en spanspek is buite die kwessie, want dis te groot. Rooi slaai moet slegs onder die nette gekweek word, want sodra dit onder plastiek gekweek word, verkleur dit.

Beriggener: Letty-Ann Möller



Berta Koekemoer en Cora Clarke (regs) demonstreer hoe om makrolletjies te maak. 'n Makrolletjie is 'n druppelkoekie gemaak van eierwitte, suiker, gewoonlik amandelpasta of klapper en soms 'n bietjie meel.

Beriggener: Mariëtte Steun, Hermanus



Dr. Marita Grobler en Alice van Rooyen

Dr. Marita Grobler, bekende Kleinmonder en oud-VLV-bestuurslid, was vóór haar aftrede in dié kusdorp 'n dosent in Maatskaplike Werk aan die Universiteit van Namibië. Sy het ook haar doktorsgraad in dié veld behaal. Sy was vroeër ook 'n Direkteur vir Welsyn van die Suid-Afrikaanse Vrouefederasie en kon dus uit 'n akademiese sowel as persoonlike oogpunt met insig en empatie praat oor die VLVK-tema, *Die Uitdaging van Verandering*.

lees verder op bladsy 32

“Verandering vind plaas ná verlies” is dr. Grobler se uitgangspunt. Hierdie nuwe situasie, wat ‘n wysiging/afwisseling van die ou situasie is, maak ook van die persoon ‘n nuwe mens met ander omstandighede wat lei tot ander ervarings, ‘n ander omgewing selfs, waarmee saamgeleef moet word. Dis nie omstandighede wat maar net verwerk kan word nie, want dit beïnvloed ‘n persoon se hele wese. Die snelheid en skok van die verandering, die intensiteit daarvan, beïnvloed óók die reaksie daarop. Behalwe dat dr. Grobler die veranderde scenario kon skets, kon sy ook praktiese raad vir hierdie lewensveranderende situasies bied. “Vriende, terapeute, God is dáár vir jou. Steun op hulle vir opruiming, vir uitpraat, vir fisiese hulp om ‘n greep te kry op wie jy nou is”, is haar raad.

Beriggener: Hermien van Zyl, **Kleinmond**



Mercia du Toit (Gesondheidsaamroeper), Louise Bruwer (voorsitter) en Adele Loots

Adele Loots van die *M Store*-mediese praktyk, met hulle hoofkantoor in Pretoria, spreek **Kleinmond** toe oor die hulpmiddels vir pasiënte ná ‘n mastektomie. Hulle werk nou saam met Kansa, sielkundiges en ook verskeie fisioterapeute om limfdreinerings o.a. aan te spreek. Wêreldwyd is daar ‘n toename van 11,7% in die voorkoms van borskankergevalle. Dit word daaraan toegeskryf dat vroue minder borsvoed, hul babas op ‘n meer gevorderde ouderdom kry, oormatig alkohol gebruik en ‘n swak dieet volg. Só word estrogeenvlakke onderdruk en dit veroorsaak vergrote borsweefsel by ouer vroue. Sy beveel aan dat alle vroue ná 40 jaarliks vir ‘n mammogram gaan. Dis elke vrou se eie verantwoordelikheid om na haar gesondheid om te sien. Lede kon verskeie style mooi vroulike bra’s besigtig en Adele het ook die nuwer sagter en natuurliker prosteses gedemonstreer en hoe dit in die sakkies van die nuwer bra’s pas. Dit vergemaklik ook fisioterapie en kan by mediese fondse geëis word. Die natuurliker gevoel help met die aanpassing by hierdie ingrypende verandering in ‘n vrou se lewe. Sy sluit af met die bekende en bemoedigende woorde van Olivia Newton-John, in lewe ‘n ambassadeur vir kankerpatiënte, *Don’t sweat the small stuff, let your body do the talking.*

Beriggener: Hermien van Zyl



Kleinmond se bestuur:

Agter: *Elizette Bosman (Openbare Sake), Marianne de Wet (Opvoeding en Kultuur), Hermien van Zyl (sekretaris), Ria Coetzee (tesourier), Alice van Rooyen (media), Lynette Loubser (Landbou en Tuinbou), Louise Bruwer (voorsitter) en Brenda Neethling (hulpsekretaresse).*

Voor: *Sysie du Toit (Leefstyl), Annie Jooste (wisevoorsitter, Kunste en Handvlyt) en Mercia du Toit (Gesondheid)*

Beriggener: Hermien van Zyl



Caledon het die Helderstroom Alpakkas besoek. Alison en Christopher Notley het 30 alpakkas wat jaarliks geskeer word. Alpakkas het die meeste kleur variasies van alle veseldraende diere. Daar is 22 pragtige natuurlike kleure en skakerings en die wit vesel kan baie suksesvol gekleur word. Alpakkas kan tot 20 jaar oud word en het ‘n dragtigheidsperiode van 11½ maande. Hulle is goeie skaapwagters en vriendelik met kinders en troeteldiere.

Al die Helderstroom alpakkavesel word plaaslik verwerk. Weefwerk, handbreiwerk en pragtige komberse word gemaak met die wol wat hulle self spin. Die alpakkavesel is gedeeltelik hol binne wat isolering baie effektief maak. Die wol is warm, suiwer, nie-allergeen, ook vuur- en waterbestand.

Beriggener: Corrie Fogwell



SIRKEL PAARL

Liza Haman, Kampushoof van Boland Kollege, deel haar passie oor bewustheid met **Slot-van-die-Paarl**.

Daar is vandag soveel stres en uitdagings. Om bewustheid te beoefen, help jou om jou probleme beter aan te spreek.

As jy aan kroniese pyn ly, beïnvloed dit later jou denke. Bewustheid verbeter fokus en konsentrasie in 'n leerderomgewing en 'n gevoel van welstand. Onderwysers wat aan uitbranding ly, kan ook baat by die beoefening van bewustheid. Dit kan stres en angs verminder wat opvoeder- en leerderprestasie ondersteun. Dit laat jou gelukkiger en beter voel. Dit vermeerder simpatie, meegevoel en deernis met ander.

Stres en angstigheid gaan gewoonlik oor die verlede of die toekoms. Dit lei tot 'n veg-of vlugreaksie. Ons is nooit opgelei hoe om ons gedagtes terug te bring na die hier en nou nie. As daar iets slegs met jou in die verlede gebeur het en jy dink terug daaraan, ervaar jy soms weer daardie slegte ervaring. Moenie daarby vashaak nie. Sê vir jouself om terug te kom na die nou. Geniet die oomblikke, want die gevaar bestaan dat jy die goeie oomblikke in jou lewe kan misloop.

Hoe raak 'n mens dan meer teenwoordig? Jy kan jou brein leer om meer teenwoordig te wees deur meditasie. Daar is 'n paar wanopvattinge oor meditasie, nl. dat jy in 'n sekere posisie moet sit of dat dit net 'n godsdienstige oefening is. Die slotsom is dat jy dit enige plek, enige tyd kan oefen en dis gratis! Dit is nie 'n wondergeneesmiddel nie, maar 'n groot hulp.



Milly Myburgh, Thea Basson en Jackie Genis

Beriggewer: Annalise Loubser



Slot-van-die-Paarl se lede



Bokka Wagenaar oorhandig die trofee aan Salome du Toit (kuns, meeste inskrywings en punte), Aletta Keyser (Huiswyf) en Fia la Grange (Naaldwerk)

Berigter: Analise Louber



Marinda Rall (sirkelpresident) en Beulah Oberholster, sy is 30 jaar gelede as sirkelpresident verkies.

Juanita Louber (Wellington-voorsitter) lees 'n gedig voor oor 'n *Voorskoot* en elkeen ontvang 'n voorskoot as 'n geskenk.



Sirkel Paarl se 70ste konferensie het in Wellington plaasgevind.



Dames met die voorskote: Karen Barnard, Berta Spangenberg, Wilma Kock en Gonny du Plessis

Berigter: Gonny du Plessis



‘n Onderwyseres en Jenny Moore (regs) deel die potloodsakkies aan leerlinge by Primêre Skool Franschhoek uit.

Jenny Moore, Gesondheidsaamroeper by **Paarl Aandtak**, deel al vir die afgelope paar jaar potloodsakkies aan leerlinge by veral plaasskole uit. Skole wat al by haar welwillendheid gebaat het, is Die Wagenhuiskrantzskool, Bloemendal-plaasskool, Primêre Skool Hermes, Ouplaas-plaasskool en Primêre Skool Franschhoek.

Die selfoonsakkies is nuttig vir bejaardes en persone in rolstoel. Huis Vergenoegd en die ACVV Paarl-Vallei het selfoonsakkies ontvang.



Berigter: Una Engelbrecht



Bets Engelmohr, Wentzel Coetzee en Petro Boshoff met voorbeelde van Wentzel se handwerk.

Wentzel Coetzee, oud-onderwyser, maak blaasbalke uit hout en leer as een van sy vele stokperdjies. Dis ‘n apparaat wat lug intrek en met fors uitlaat. Dit het talle gebruike, die bekendste waarvan is om ‘n vuur aan te blaas. Dit kom voor in groottes vanaf 10 cm tot 6 m en was al 500 jaar voor Christus in gebruik. In Egipte is daar een in ‘n piramide gevind.

Dit kan van hout, metaal, plastiek, rubber, leer en nog ander materiale gemaak word.

Wentzel se inspirasie vir die maak van sy eerste blaasbalk was ‘n geërfde museumstuk wat in die 1800’s saam op die Groot Trek was.

Berigter: Una Engelbrecht, Paarl Aandtak

I hold an old-fashioned notion that a happy marriage is the crown of a woman's life.

Beatrix Potter





SIRKEL
SUID-OOSKUS



Annalene van Niekerk bespreek met **Humansdorp** die inpak van beurtkrag op die landbou. Die landbousektor moet dringend ondersteuning ontvang om die rampspoedige gevolg van beurtkrag aan te spreek.

Groenteboere het, bv. in Desember elkeen R1.5 miljoen aan brandstof bestee. Kapitaal word spandeer aan enorme brandstofverbruik vir kragopwekkers en sonkrag wat R100 000 en meer kos om te installeer. Melkboere verlaat hul plase of verkoop hul koeie, omdat die uitgawes enorm is. Sosio-maatskaplike risiko's as gevolg van dalende werksgeleenthede en geen werkskepping nie kom al hoe meer na vore. Misdaad neem toe en daarmee saam sekuriteitsrisiko's en kostes. Landbouers raak agter met, bv. besproeiing, onkruidbeheer en oesbeskerming. Oeste en produkte word afgegradeer en swak pryse word behaal.

Foto: Die lede het volgens 'n tema aangetrek.

Beriggener: Ora Schroeder

I have just made stories to please myself, because I never grew up.

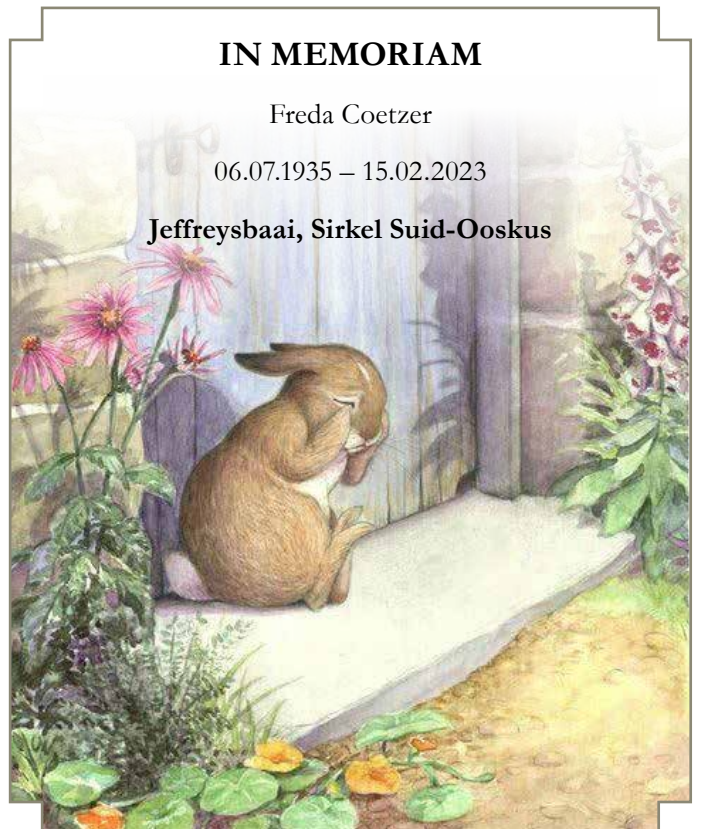
Beatrix Potter

IN MEMORIAM

Freda Coetzer

06.07.1935 – 15.02.2023

Jeffreysbaai, Sirkel Suid-Ooskus





Annalene van Niekerk (sirkelpresident) en dr. Ivan Meyer

Sirkel Suid-Ooskus se konferensie is deur **Humansdorp** aangebied. Die openingsrede is deur dr. Ivan Meyer, minister van Landbou in die Wes-Kaap, waargeneem. Hy is passievol oor sy taak en het vyf prioriteite wat deur sy departement nagestreef word uitgelig:

- Noukeurige navorsing en ontwikkeling op alle terreine van die landbou.
- Ondersteuning aan alle boere sodat hulle optimaal kan funksioneer en produseer.
- Landelike veiligheid sodat boere en werkers veilig kan voortgaan met hul take.
- Toegang tot markte sodat produkte betyds gelewer en versprei kan word.
- Klimaatsverandering se impak op boerdery moet bestuur word.

Die interessante praatjie oor kunsmatige intelligensie, het die verbeelding aangegryp, bv. 'n vraag aan ChatGPT se program: *Write a poem about the VLV in Afrikaans* en binne oomblikke kom die volgende gedig by ons uit!



Humansdorp was die algebele wenner op konferensie

*Die VLV, 'n trotse vereniging
Vroue wat saamwerk, saam lag en saam droom
'n Gemeenskap van susterlike vriendskap
Wat saam vashou en saam groei
Met passie en toewyding
Word projekte voltooi en doelwitte bereik
Die VLV is 'n beweging van vroue
Wat saamwerk om 'n beter wêreld te skep
Van dorpe tot stede, van kus tot binneland
Die VLV is oral, 'n bron van krag en inspirasie
Vir vroue wat wil leer en groei
En saamwerk om gemeenskappe te verbeter
Die VLV, 'n erfstuk van ons geskiedenis
'n Vereniging wat vir meer as 'n eeu bestaan
'n Plek waar vroue kan saamkom en groei
En 'n verskil maak in die wêreld om hulle
Die VLV, 'n trotse vereniging
Wat vroue aanmoedig om hul drome na te jaag
'n Gemeenskap van susterlike vriendskap
Wat saam vashou en saam groei.*

Beriggenwer: Annalene van Niekerk

If I have done anything, even a little, to help small children enjoy honest, simple pleasures, I have done a bit of good.

Beatrix Potter

SIRKEL
SWD



Lynne McEwan en Robbie de Lange, ereveldwagters van SANParke het **Sedgefield** besoek. Lynne het die boom en voël van die jaar behandel. Die Kaapse papegaaï, beter bekend as die Cape Parrot, is 'n bedreigde spesie met na raming 'n oorblywende bevolking van minder as 1 800 voëls. Ten spyte van dekades se ontbossing in Suid-Afrika, oorleef hulle steeds hoofsaaklik in woude in die Oos-Kaap, KwaZulu-Natal en Limpopo. Hulle natuurlike neste en voedselbeskikbaarheid is veral te kry in o.a. geelhoutbome.

Die Buddleja salviifolia, alombekend as die salieboom, is 'n klein boompie wat onder gunstige omstandighede tot 4 m hoog kan groei en kan ook as 'n struik voorkom. Dit kom veral in die Wes-Kaap, Oos-Kaap en sentrale gedeeltes van die land voor. Dit dra massas klein wit of pers blommetjies van Augustus tot Oktober. Robbie het 'n takkie van hierdie boom saamgebring en die dames is met 'n steggie huis toe om hulle eie salieboom te kweek.

Beriggewer: Carin van Niekerk

Carla en haar dogter, Charnelle, bedryf die ateljee, La Carla Mask Atelier in Plettenbergbaai en het Sedgefield besoek.

Hulle het tydens 'n besoek aan Venesië verlief geraak op die Venesiese maskers gedateer uit die 14de eeu. Geïnspireerd deur hierdie maskers, hou hulle 'n maskerade verjaarsdagpartytjie. 'n Besigheidskliënt sien hierdie maskers en bestel hiervan om Portugal toe te stuur. Só is die idee gebore om dit in Suid-Afrika te bemark. Tot op hede het hulle al 38 000 maskers ontwerp.

Dis handgemaakte maskers in 'n papiermachévorm en word in enige styl of tema ontwerp. Die ateljee kan ongeveer 'n duisend maskers binne vier weke aflewer, afhangend van die styl en kompleksiteit daarvan. Hulle maak maskers, plaaslik of oorsee, vir enige denkbare geleentheid soos troues, teaterproduksies, verjaarsdagpartytjies, korporatiewe gebeure, handelsmerkaangeleenthede, promosies of die bekendstelling van produkte. Die duurste masker wat hulle al gemaak het, het R30 000 gekos. Hulle borg jaarliks maskers wat vir 'n liefdadigheidsorganisasie opgeveel word.



Carla het die geskiedenis van die Venesiese maskers aan die hand van haar indrukwekkende uitstalling geïllustreer. Tydens die Middeleeue was die doel van die maskers om die ware identiteit en aksies van die persoon te verbloem. Dit het daartoe gelei dat daar vir 500 jaar lank in Venesië 'n kultuur was waar mense hulle ras, stand of geslag agter 'n masker kon wegsteek.

Beriggewer: Carin van Niekerk





Cape2Care-dames besoek **Sedgefield**. Die ses formidabele dames het 1 480 km van Vereeniging tot Hartenbos gestap. Sedgefield oorhandig 'n donasie van R1 000. Hierdie groep dames onderneem jaarliks hierdie staptog om fondse in te samel vir hulpbehoewende kinders van 'n tehuis in Pretoria. Tydens hulle aflostaptog stap hulle daagliks twee-twee 'n afstand van 2.5 km. Die langste afstand wat hulle op een dag gestap het, was 127 km. Hulle motto is: *Let's raise children who won't have to recover from their childhoods.*

Berigter: Carin van Niekerk



Klein-Brakrivier bied Sirkel SWD se kompetisie-inligtingsdag aan.

Aanbieders: Anita Fourie, Linzetta Smit, Johlene Muller, Engela Buys, Driekie Uys en Trienie Barnard.

Berigter: Lydie Terblanche



Voëlvlei besoek Danabaai Kwekery. D'atana Fry, eienaar van die kwekery, het praktiese wenke en interessante inligting gegee oor suksesvolle plante in potte. Potgrond behoort met tuingrond gemeng te word om te voorkom dat water regdeur die pot loop. Klein klippies onder in die pot verstop die gaatjies en moet liefers vermy word. Die grootte van die potte in die tuin moet in gedagte gehou word om te pas by die plante daarin asook vir die voorkoms en uitleg van die tuin. Potte behoort met dakverf geverf word, want dit dop nie af nie en hou lank.

Allerlei middels vir die voorkoming van luise, swamme, wurms en ander insekte is aanbeveel. Voedingstowwe wat veral belangrik is vir plante in potte, is behandel. Dieselfde

soort plante moet ook nie jaar na jaar in dieselfde pot geplant word nie, behalwe as die grond elke keer vervang word. Inligting oor watter plante suksesvol in potte gedy, asook dié wat nie in potte aard nie word verskaf.

Johlene Muller, Landbou en Tuinbousaamroeper, het vyf interessante wenke voorgedien:

- Dis belangrik om bome te plant wat nie te hoog is nie.
- Bome wat nie groot wortelstelsels het nie.
- Nie te digte blare het nie.
- Moenie naby 'n swembad geplant word nie.
- Versigtig om bome met blomme te plant.

Berigter: Ada Gericke

Voëlvlei leer meer oor die groot K. Suster Tersia Fourie van Hartenrus Aftreeoord sê kanker is iets wat elke persoon raak. Sy het verduidelik wat kanker is en beklemtoon dat dit geen geslag, ras of ouderdom ontsien nie. Dit is belangrik om te weet dat dit 'n baie emosionele siekte is. Dit leer ons grense stel omdat mense altyd bang is vir die onbekende.

Dit is belangrik om aandag te gee aan simptome en tekens. Elke vrou ken haar liggaam en omdat kanker vir tot so lank as 3 tot 5 jaar kan sluimer, is dit van uiterste belang om gereeld vir toetse te gaan.

Die verskillende stadiums van kanker is bespreek, asook die tipes behandeling. Kanker beteken nie noodwendig altyd pyn, lyding en die dood nie. 'n Positiewe gesindheid is 'n belangrike deel van die behandeling en speel 'n groot rol in die hele proses. Dis vir mense na aan pasiënte belangrik om te weet hoe om op te tree in hul teenwoordigheid. Moet byvoorbeeld nooit sê: "Ek bid vir jou" nie. Luister met aandag na wat die pasiënt sê en vra liever: "Waarvoor kan ek vir jou bid?" Tersia het wêreld beklemtoon hoe belangrik dit is om elke dag voluit in dankbaarheid net te leef.

Karen Burger van KANSA het 'n interessante uitstalling gehad van handgemaakte produkte wat die lewe vir kankerlyers makliker maak.

Berigter: Ada Gericke



Lucia du Plessis, Chrissie Horn en Denise Taljaard

Klein-Brakrivier woon 'n koninklike versiersel werkswinkel te Diepkloof by. Die aanbieders was Janean Kuyler (*royal icing*), Anita Fourie (*flooding*) en Karen Nell (omlyning) van Sedgfield wat hulle kennis gedeel het.

Berigter: Lydie Terblanche



Voëlvlei word bederf met woorde en sang.



Dr. Ziva Spanenberg van One Life Media and Publicaions, verduidelik hoe elkeen 'n boek kan skryf. Sy moedig aan om van kleiner publikasiemaatskappye gebruik te maak. Hierdie maatskappye streef daarna om mense te ondersteun en hul stories en getuienisse te publiseer. Sy sê dat daar 'n heelwordproses in die skryf van jou storie lê. Daarby kan slegs een woord of paragraaf in jou storie vir iemand anders 'n inspirasie wees.



Tersia Prinsloo vertel van haar betrokkenheid by die Gouritsmond/Bitouville-naaldwerkgroep, waar die dames bemagtig word.



Natasha Joubert, die sangeres het met haar positiewe gesindheid en sangtalent die dames herinner hoe om dankbaar te wees oor elke dag se genade.



VLVK-jaarkentekens is aan die volgende dames oorhandig: Reeva Pienaar (45), Elize Locke (15), Dorina van Aardt (45) en Chrisilda van Rensburg (40) Afwesig: Brenda Human (20) en Linzetta Smit (45)

Beriggener: Ronel Laubscher



Joey Gous van **Klein-Brakrivier** het die proteawerkswinkel wat Voëlvlei aangebied het, bygewoon.

Beriggener: Lydie Terblanche



Oudtshoorn oorhandig VLVK-jaarkentekens aan: Margaret Potgieter (55), Valeria Terblanche (voorsitter) en Veronica Greeff (70)



Jan Odendaal van Groen vir lewe / *Green for life* het 15 bome aan Sirkel SWD, een vir elke tak, geskenk. Klein-Brakrivier het 'n wildekanfer ontvang. Dit is 'n sterk boom wat hou van sanderige grond, windbestand is en nie baie water benodig nie. Die boomplanting is saam met Burgemeesterskomiteelid vir Infrastruktuur en Dienste, wyksraadslid Anton Dellelijn en sy vrou Annemarie, by Reebok Gemeenskapsaal geplant.

Anton Dellelijn en Lydie Terblanche (voorsitter)

Beriggenwer: Lydie Terblanche



Sirkel SWD se bestuur:

Agter: Valeria Terblanche (Opvoeding en Kultuur), Carol Scott (tesourier), Helene Swanepoel (Gesondheid), Sanette Louw (Openbare Sake), Trienie Barnard (Kunste en Handvlyt) en Sandra Nolte (sekretaris)

Voor: Christine Coetzee (visepresident en Leefstyl), Eliëze Locke (sirkelpresident) en Lydie Terblanche (Landbou en Tuinbou)





Ilse Meyer vertel meer van **Oudtshoorn** se geboue, bv. die hartbeeshuises of harde biesieshuises, die langhuise en natuurlik die volstruispaleise wat in die groter Oudtshoorn pronk. Sandsteen, waarvan 'n goeie gehalte buite Oudtshoorn te vinde was, is gebruik om mee te bou. In Oudtshoorn pryk ook ander boustyle soos die Moederkerk waarvoor John Cooper en vyf klipkappers verantwoordelik was, wat in die gotiese styl, gebou is. Ilse doen 'n beroep om die dames om betrokke by die bewaring van die geboue te raak.



De Wet Doman, van De Wet Doman Make Up Artistry, herinner die dames dat daar nie reëls vir grimering is nie, eerder tegnieke. Die doel van grimering is om die natuurlike skoonheid van iemand te versterk. Marinda Schutte was die proefkonyn vir die tegnieke wat De Wet gedemonstreer het.

Beriggener: Isabella Jansen van Nieuwenhuizen

SIRKEL
TYGERBERG



Marianne Smit verduidelik aan **Kuilsrivier** hoe om met natuurlike pigment te kleur. Sy het met kant en materiaal op verskillende maniere en metodes gekleur.

Foto bo: Naellak is gebruik om 'n marmereffek te skep.

Beriggener: Mariëtte Kruger



Links: **Brackenfell** is die winners van die broodknippieprojek in Sirkel Tygerberg. Riana Ellis, voorsitter, ontvang die toekening.



Riana Ellis (voorsitter) en Katrien Oosthuizen

Katrien Oosthuizen, dokter in tradisionele medisyne van *Tree of Life Wellness* in Sonstraalhoogte, het Brackenfell vertel oor die daggaplant. Sy verduidelik die helende voordele van CBD. Dis die goeie kant van die daggaplant, wanneer dit in 'n laboratorium tot medisyne ontwikkel word. 'n Mens het 'n lisensie nodig om CBD wettig tuis te vervaardig. Alhoewel CBD nie 'n geneesmiddel is nie, slegs 'n vitamien, beveel sy dit nie aan vir kinders onder 16 jaar nie. Dis 'n baie groot veld en die wêreld leer nog baie.

Voordele: help vir artritis; 'n mens slaap 8 ure per nag en konsentreer bedags beter. Gebruik 'n voorbereide produk vir spierbeserings, brandwonde, muskietbyte, sinusitis en hooikoors verbeter.

Beriggever: René Ferreira



Hottentots-Holland

onderneem 'n uitstappie na Jubileumhuis en Speelgoedmuseum in Stellenbosch. Die dames moes soos poppe probeer aantrek. Heelwat toeriste was verwonderd en het foto's geneem.

Beriggever: Jeanette Snyman

SIRKEL WESKUS



Benita Gerber en Petra Greeff

Petra Greeff, 'n dieetkundige, deel wenke met **Graafwater**.

- Gevriesde groente bevat nie vitamien C nie. Dis gesonder as die kookproses korter is.
- Volroommelk het meer voedingswaarde en die suiker daarin word stadiger vrygestel. Versoeters het meer nadele as voordele.
- Te min vleis kan lei tot bloedarmoede.
- Lang tye sonder kos veroorsaak spierverlies.
- Sy sê dat bloedgroeppiëte vir een persoon van daardie spesifieke bloedgroep kan werk, maar nie noodwendig vir 'n ander persoon met dieselfde bloedgroep nie.

Beriggener: Marina Visser



Sirkel Weskus se bestuur:

Agter: Elize Knoetze (Kunste en Handvlyt), Louna Niehaus (Opvoeding en Kultuur), Melaine Brand (Leefstyl), Mary-Anne van Schalkenryk (Gesondheid), Maggie Enever (Landbou en Tuinbou).

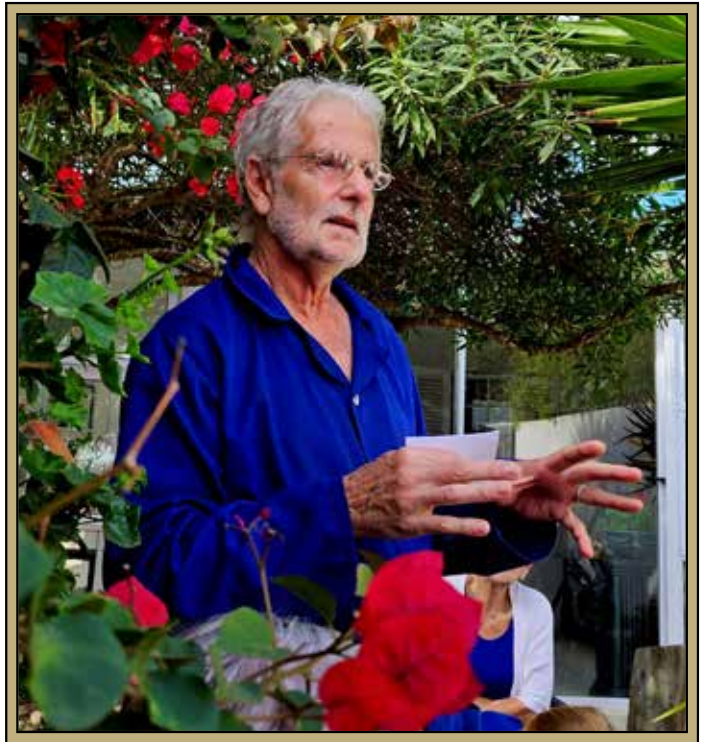
Voor: Nicoline Brown (Openbare Sake), Marié Grobbelaar (visepresident / sekretaris), Elsabe Carstens (sirkelpresident) en Dinette Lochner (tesourier)



Graafwater vaar goed tydens die 90ste konferensie te Moorreesburg.

Marina Visser (lekkers), Carol Loubser (meeste punte in Kunst en Handlyf) en Magda Kotze (woordkuns)

Beriggewer: Marina Visser



Leipoldville vergader in ds. Nico van der Merwe se tuin in Lambertsbaai. Hy gesels oor die uitdaging van verandering. Die dames het sy kuns bewonder.



Dr. Danelle Fourie, 'n tandarts, het in haar gemeenskapsjaar 'n kursus gevolg om Botox inspuitings toe te dien. Botox word ingespuut om veroudering teë te werk. Botox kan ook help vir nekspasma, oormatige sweet en 'n ooraktiewe blaas. Elke lid ontvang 'n geskenksakkie.

Anneke Potgieter gesels oor versorg. Sy is 'n terapeut en skoonheidsdeskundige. Die geskenkies wat sy aan elke lid gegee het, bevat 'n masker en 'n oliëkapsule wat vitamieë A en D bevat. Dit bevogtig en help met selvernuwing wat 'n gesonde en elastiese gelaat belowe. Vitamieë C is belangrik omdat dit anti-oksidadant en vrye radikale beveg. Daaglikse versorg is belangrik.

Beriggewer: Louise Jacobs, Velddrif



Elmi Smit van **Redelinghuys** het oor haar lewe as kunstenaar gepraat en 'n demonstrasie in olievers in olierf gelever.

Beriggewer: Annette Gilham





Sirkel Weskus se 90ste konferensie is deur **Moorreesburg** aangebied. Sprekers: Ds. Daniel de Kock het oor die uitdaging van verandering gepraat, Francois de Vries oor sy byeboerdery en Jacques Nel het vertel van hulle rehabilitasiesentrum. Estelle du Plessis, VLVK president, se motivering was deur die VLV-lede te vergelyk met die bye se bestaan en lewenswyse.

Beriggewer: Annette Gilham

There is something delicious about writing the first words of a story.
You never quite know where they'll take you.

Beatrix Potter



Dalene Vanderwalt en Mologadi Makwela

Die gasspreker, Mologadi Makwela, Kommunikasie Bestuurder by Sanlam, lig **Langebaan** in oor die ingewikkelde tradisionele gewoontes in swart kulture en die lang proses wat sy moes deurgaang om in die huwelik te tree. Dis moeilik vir 'n jong vrou om haar tradisies te respekteer en nogsteeds in 'n moderne samelewing te funksioneer. Die belangrike rol van musiek word veral uitgelig en is die oorkoepelende faktor wat verskillende kulture laat saamwerk om mekaar beter te verstaan.

Beriggener: Cynthia Huysamen



Die groep lede het die Jerusalem-dans gedoen: Marie de Villiers (#1), Judy Peacock, Dalena van der Vyver, Maureen Koekemoer (Opvoeding en Kultuursamroeper), Marie de Villiers (#2), Mariëtte Opperman en Elza Singels



I cannot rest, I must draw, however poor the result, and when I have a bad time come over me it is a stronger desire than ever.

Beatrix Potter

