JAARGANG 71 VOLUME 3 • JULIE/JULY 2023

Amptelike blad van die Vroue-Landbouvereniging van Kaapland

Official magazine of the Cape Women's Agricultural Association

VLVK · VIR HUIS EN HAARD · FOR HEARTH AND HOME · CWAA

HUIS & HAARD

HEARTH & HOME

Kongresinligting

Sirkel SWD · Circle SWD

In Hartenbos, where the sea meets the land,
A place of beauty, where memories are fanned.
Here families gather, hearts intertwined,
As love and laughter fill the ocean's grand.

The golden sands embrace youthful delight,
Footprints imprinted, from morning 'til night.
Children's laughter echoes, like seagulls in flight,
As they chase the waves, a joyful sight.

Parents stroll hand in hand, a timeless embrace,
Watching the sunset's warm, glowing grace.
In Hartenbos, they find solace and peace,
A haven of love that will never cease.

VLVK-TEMA / *CWAA THEME*

ONS JEUG, ONS TOEKOMS / *OUR YOUTH, OUR FUTURE*

VLVK-PROJEK / *CWAA PROJECT*

BOME VIR ONS KINDERS / *TREES FOR OUR CHILDREN*

---

www.vlv.co.za

Besoek die webwerf vir / *Visit the web site for:*

- 2023 Kongres sakelys
- Inligting: OPENINGSPREKER & DANKIE PERSOON
- Fototye
- 2022 Saamroepersverslae
- Verslae: Argief, H&H, Webwerf, Museum
- Saamroeperswenke

KONGRES 2023

17, 18 Augustus te HARTENBOS

MISTY VALLEY FARM VENUE, SIRKEL SWD

Kongresregistrasie by die venue

Woensdag, 16 Augustus: 14:00 – 17:00

Donderdag, 17 Augustus: 07:30 – 08:40

Vrydag, 18 Augustus: 07:30 – 08:30

KENNISGEWING

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

HOOFKANTOOR/ *HEAD OFFICE*
JUBILEUMHUIS/*JUBLILEE HOUSE*
Dorpstraat/street 126
Stellenbosch 7599

Tel: 021 886 5064
Faks/Fax: 086 666 5064
E-pos/E-mail: vlv@adept.co.za

KANTOORURE / *OFFICE HOURS*
Ma. – Vr./Mon - Fri
08:00 – 13:00

SEKRETARIS/*SECRETARY*
Marianna Jordan

VLVK-PRESIDENT/ *CWAA PRESIDENT*
Estelle du Plessis
Horizonstr. 5
Langebaan 7357
Tel. 022 772 1816
Sel: 083 950 4803
estelledp52@gmail.com

WEBWERF/*WEBSITE*
www.vlv.co.za

WEBMEESTER/ *WEBMASTER*
Marlene Erasmus
Epos:
vlvwebwerf@gmail.com

ARGIVARIS/*ARCHIVIST*
Erika Lubbe
Posbus/P.O. Box 491
Prieska 8940
Sel: 082 338 7862
Tel: 053 353 1018
erika.prieska@gmail.com

H&H-KOÖRDINEERDER/ *COORDINATOR*
Sandra Nolte
Sam de Swart 2
Bayview 6520
Sel: 082 926 4329
wildra2@gmail.com

UITLEG/*LAYOUT*
GertJGagiano

VLVK-PRESIDENT besoek Maleisië

Wat 'n wonderlike voorreg was dit nie om die 30ste WBPV-konferensie by te woon nie. Op 15 Mei het ek en Erika Lubbe, vanaf Kaapstad Internasionale lughawe vertrek vir hierdie byeenkoms.

Die hartlike ontvangs van die vriendelike Maleisiese Phahang-lede, die gasvroue vir die geleentheid, sal my nog lank bybly. Ons is op die lughawe van Kuala Lumpur ingewag, met 'n geskenkie vir elk, gereed om ons te vervoer na die pragtige Putrajaya Marriott hotel. Die uiters professionele diens van elke personeellid van hierdie hotel was opvallend en die verblyf absoluut vyfster.

Die konferensie was gekenmerk deur puik organisasie, stiptelikheid en baie goeie beplanning. Die amptelike opening was 'n besonderse geleentheid. Die vlagseremonie, verteenwoordigend van 84 lande, het my met trots gelaat om te weet dat Suid-Afrika ook deel daarvan is. Dié geleentheid is bygewoon deur die koning en koningin, asook die prins en die eerste minister van Maleisië.

Die verskillende Areapresidentes het verslag gelewer van die afgelope vier jaar se werksaamhede, besprekingspunte is behandel en nuwe raadslede is gekies. Ons is trots op Magdie de Kock wat vir 'n volgende termyn herkies is as Wêreldbondpresident.

Magdie de Kock (Suid-Afrika) en Irene Chinje (Cameroon)

Elke afgevaardigde het 'n persoonlike uitnodiging ontvang van die koningin. Hierdie was 'n absolute hoogtepunt en 'n belewenis. Die prag en praal het ons na ons asems laat snak. Die dansers tydens die dinee het 'n vrolike atmosfeer geskep om dié geleentheid nog meer glansryk te maak. Die pragtige gedekte tafels, met die fynste porselein, silwer eetgerei en smaaklike ete is iets wat 'n blywende indruk op my gelaat het.

Na ag ongelooflike dae in Maleisië, is ek so dankbaar dat hierdie wonderlike geleentheid my te beurt geval het. Baie dankie VLVK vir hierdie voorreg!

93ste VLVK-KONGRES

Op 17 en 18 Augustus vind hierdie jaarlikse VLVK-hoogtepunt plaas by Misty Valley, te Hartenbos met die nuwe jaartema wat ingelei sal word, nl. ONS JEUG, ONS TOEKOMS / *OUR YOUTH OUR FUTURE*.

Ons is baie bevoorreg om tydens die amptelike opening die ambassadeur van die Oekraïne, Me Liubov Abravitova as openingspreker te hê, met die tema: *The youth of Ukraine and challenges of war.* VLVK se dankie aan Riaan Cruywagen vir sy bydrae op die gebied van die radio en TV. Dr. Theuns Eloff van Pretoria sal die kwessie van die onderwys en ons jeug se toekoms aanspreek. Dr. Adriaan Liebenberg, 'n neurochirurg kom gesels oor PYN en spesifiek oor hoe dit reeds ons kinders op 'n jong ouderdom raak. Ons gaan meer leer hoe kleur ek my lewe in, oor die die Kampioenboom (Fluisterboom) van Albertinia en hoe ek my drome 'n werklikheid kan maak. Donderdagaand tydens die dinee sal die prysuitdeling plaasvind met die sanger, Natasha Joubert as gaskunstenaar.

Mag u almal veilig reis na Hartenbos. Bring genoeg warm klere, hierdie winter is ekstra koud.

Ek sien daarna uit om u almal by Kongres 2023 te ontvang!

KONGRESGROETE uit die mooie Langebaan.

Estelle du Plessis

VLVK-PRESIDENT

UITNODIGING

SAKELYS

Volgorde van sakelys mag sonder kennisgewing verander word
Order of agenda may be changed without notice

DONDERDAG: 17 AUGUSTUS 2023 **Aanvang van Kongres**		
7:30 – 8:40	Registrasie Besigtiging van Kongreskompetisieartikels	
8:45	Gaste en Afgevaardigdes neem plekke in	
	ORDE Vlagopstelling Konstituering	Mev. Estelle du Plessis VLVK-President
	NAAMLESING	Mev. Hannelie Low VLVK-Visepresident
	VERWELKOMING en BEKENDSTELLING	Mev. Estelle du Plessis VLVK-President
	SKRIFLESING en GEBED	Ds. Gerrie van Deventer
	Song of Peace Aansteek van VLVK-kers	Kongresgangers Mev. Karien van Schalkwyk
	OPENING SPEECH* (Introduction Minister Ivan Meyer)** ***THEME: *The Youth of Ukraine & Challenges of War*	***Ambassador*** **Liubov Abravitova**
	VLVK SÊ DANKIE Mnr. Riaan Cruywagen	Huldiging VLVK-Visepresident
	GROETEBOODSKAPPE	
	DANKBETUIGINGS	
	Afkondigings Volkslied	Kongresgangers
Oggendtee 11:00 – 11:50		
11:50	**VERWELKOMING**	
	NOTULE en ORGANISASIE	
	GASSPREKER **OPVOEDING & KULTUUR: Dr. Theuns Eloff** **TEMA:** Onderwys en ons Jeug se toekoms	Mev. Annalene van Niekerk VLVK-Saamroeper
	GRONDWET WYSIGING	Mev. Estelle du Plessis VLVK-President
Middagete 13:00 – 14:00		
14:00	**GESONDHEID: Dr. Adriaan Liebenberg** **TEMA:** Pyn	Mev. Renée Swanepoel VLVK-Saamroeper
	PRESIDENTREDE EN VERSLAG	Mev. Estelle du Plessis VLVK-President
	KUNSTE & HANDVLYT: Nickey Ras **TEMA:** Lewe in kleur	Mev. Irma Davel VLVK-Saamroeper
	ORGANISASIE en ONAFGEHANDELDE SAKE	Mev. Estelle du Plessis VLVK-President
	DANKIE VIR DIE DAG	Mev. Wilna Nel Sirkelpresident Noordwes-Kaap
	TEE en VERDAAG vir AANDPROGRAM	Mev. Estelle du Plessis VLVK-President

AANDPROGRAM
EVENING PROGRAM

DINEE en PRYSUITDELING
(18:00 vir 18:15)

DRAG: SEMI-FORMEEL

Dames: Swart & rooi aandnommertjie
Mans: Netjiese baadjie

PRYSUITDELING
LEEFSTYL
Oorhandiging van sertifikate en trofeë

KUNSTENAAR
Natasha Joubert

PRYSUITDELING
KUNSTE & HANDVLYT
Oorhandiging van sertifikate en trofeë

SPESIALE TOEKENNINGS

SAKELYS

Volgorde van sakelys mag sonder kennisgewing verander word
Order of agenda may be changed without notice

VRYDAG: 18 AUGUSTUS 2023

Aanvang van Kongres

7:30 – 8:25	Registrasie	
8:30	Gaste en Afgevaardigdes neem plekke in	
	OPENING	Ds. Dewald Davel
	God seën Afrika Internasionale Gebed Vriendskapkers	Kongresgangers Mev. Erika Lubbe
	LEEFSTYL: Sonja de Beer **TEMA:** Karooplaaskind beland voor die TV-kameras	Mev. Isabel Wilken VLVK-Saamroeper
	VLVK-ARGIEF	Mev. Erika Lubbe VLVK-Argivaris
	WBPV – verslag	Mev. Estelle du Plessis Mev. Erika Lubbe
	LANDBOU & TUINBOU: Marietjie Coetzee **TEMA:** Die Kampioenboom (Fluisterboom)	Mev. René Nel VLVK-Saamroeper

Oggendtee 11:10 – 11:55

11:55	**OPENBARE SAKE: Marguerite van der Merwe** **TEMA:** Hoe maak ek my drome 'n werklikheid	Mev. Joretha de Waal VLVK-Saamroeper
	FINANSIËLE AANKONDIGINGS	Mev. Dinette Lochner VLVK-Finanslid
	SAKE UIT DIE KANTOOR	Mev. Marianna Jordan VLVK-Sekretaris
	ONAFGEHANDELDE SAKE **ORGANISASIE** • Evalueringsvorms • Bedankings • Dankie Sirkel SWD • Uitnodiging na Kongres 2024 • Lekkersing VLV-lied • Afsluiting • Uittog van vlae • **KONGRES VERDAAG**	Kongresgangers Mev. Rienie Lüdick

Middagete 13:30 Wegneempakkie / *On the go parcel*

JCL/2023

Totiens Ry veilig!

Goodbye Drive Safely!

FOTOYE

DONDERDAGOGGEND: 17 Augustus 2023

- Sirkels word versoek om asseblief betyds aan te meld.
- Samewerking word gevra, want die tyd is baie beperk – daar kan vir niemand gewag word nie.
- Eerste Sirkel voltallig by tydgleuf, word eerste afgeneem.

DONDERDAGGOGGEND: VROEG!!

07:30 – 7:45: SWD, Cradock, Griekwaland-Wes, Kalahari,

07:45 - 08:00: Kimberley & Distrik, Middelland, Namakwaland

08:00 – 08:15: Noord-Karoo, Noordoos-Kaap, Noordwes-Kaap

08:15 - 08:30: Hoofbestuur + Erepresident en Voormalige-VLVK-presidente

08:30 vir 08:45: Weskus, Suid-Karoo, Suid-Ooskus

DONDERDAG MET VERDAGING VIR OGGENDTEE:

- Openingspreker, dankie-persoon, groeteboodskapdraers, voormalige VLVK-presidente, eregaste, Sekretaris, Finanslid, Arigvaris, Webmeester, Huis & Haardkoördineerder, Kurator

DONDERDAG MET VERDAGING VIR MIDDAGETE:

- SPREKERS, Suid-Ooskus, Tygerberg, Worcester, Paarl, Voormalige Sirkelpresidente

DONDERDAG NA KONGRESVERDAGING

- SPREKERS, Beoordelaarspaneel

VRYDAGOGGEND TYDENS TEETYD: 18 Augustus 2023

- SPREKERS van die oggend

KEYNOTE SPEAKER

Liubov Abravitova

Ambassador Extraordinary and Plenipotentiary of Ukraine to the Republic of South Africa since April 14, 2020, to the Republic of Mozambique since September 2021, to the Republic of Botswana since October 2021. Chargé d'affaire of Ukraine to the RSA since August 31, 2019. Prior to this, Liubov Abravitova assumed her role as Counsellor at the Embassy of Ukraine in Pretoria in January 2017. Earlier, she served as the Counsellor of the Middle East and Africa Department of the Ministry of Foreign Affairs of Ukraine.

Ms Abravitova entered the Ministry of Foreign Affairs of Ukraine in March 2003. Her overseas tours have included Ottawa (Canada), Brussels (Belgium), and Geneva (Switzerland). In Belgium, she was the vice-consul, responsible for Belgium and Luxembourg. She was press attaché for the Ministry of Foreign Affairs from 2007 until 2009.

Ms Abravitova was raised in Odesa, Ukraine. She received a BA in International Relations from Odesa National University and a Master of Advanced Studies (European security issues) at the University of Geneva.

She speaks Ukrainian, Russian, English and French.

GASSPREKER

Dr. Theuns Eloff

Tussen 1972 en 1989 verwerf Theuns Eloff B-grade in regte en teologie en meesters- en doktorsgrade in teologie aan die PU vir CHO. In 1982 word hy predikant van die Gereformeerde Kerk Brooklyn, Pretoria, maar na die "Dakarsafari" in 1987, verlaat hy die bediening in 1989 en word in 1990 hoof van die "Consultative Business Movement". Hy was betrokke by die fasilitering en beplanning van die Nasionale Vredeskonvensie en hoof van die Kodesa-sekretariaat en Administrasie van die Veelparty-onderhandelingsproses (1992-1993) en in 1995 hoof van die Nasionale Besigheidsinisiatief.

In 2002 word hy rektor van sy Alma Mater en later eerste visekanselier van die nuwe Noordwes Universiteit (2004-2014). Tussen 2005 en 2013 dien hy as voorsitter van Hoër Onderwys SA, voorsitter van die Vereniging van Statebondsuniversiteite, voorsitter van Aardklop en president van die AHI. Hy is tans voorsitter van die Dagbreek Trust, die Trust vir Afrikaanse Onderwys, die Trust vir Afrikaanse Kuns, Kultuur en Erfenis en van Astral Foods. Hy was van Julie 2016 tot einde Mei 2019 uitvoerende direkteur van die F.W. de Klerk Stigting. Hy is ook voorsitter van die privaat maatskappy (die MOS-Inisiatief) wat Afrikaanse onafhanklike skole koop, bou en bestuur. Hy is sedert Mei 2021 medevoorsitter van die Afrikaner-African Initiative, gerig op versoening, dialoog en saamwerkprojekte. Aan die begin van 2023 word hy voorsitter van die oorsigkomitee vir die Afrikaans 100 veldtog.

Hy ontvang verskeie toekennings, waaronder die JCI se Ten Outstanding Persons of the World en die WEF se 100 Global Leaders for Tomorrow en 'n eredoktorsgraad van London South Bank University. Hy is 'n rubriekskrywer vir Netwerk24 en Maroela Media en is 'n buitengewone professor by die Potchefstroomse Besigheidskool. Hy is getroud met Suzette, het twee dogters, een skoonseun en drie kleindogters. Hulle woon in Pretoria.

VLVK SE DANKIE-PERSOON

Riaan Cruywagen

RIAAN CRUYWAGEN: Vir uitsonderlike en professionele bydrae en diens gelewer op die gebied van radio en televisie.

CWAA AGRICULTURE & HORTICULTURE CONVEYNOR

René Nel

Common Name: *CUCUMBER - AFRICAN HORNED*

Scientific Name: *Cucumis metuliferus*

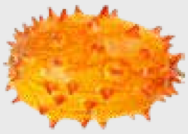
Alternative Names: *Jelly Melon, Kiwano,* Rooi-agurkie, Rooikomkommer (Afr.), *Mokapana (Tswana)*

DESCRIPTION

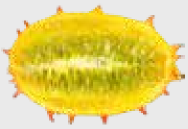
Annual

African horned cucumber is a traditional food plant indigenous to Southern and Central Africa.

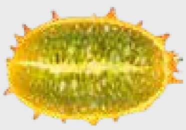
It grows naturally in Namibia, Botswana, South Africa and Eswatini (Swaziland)



Today it is grown for its ornamental and edible fruits all over the world including New Zealand where it was registered under the trademark ***Kiwano****.*



African horned cucumber is a self-fertile climber with tendrils and hairy leaves and stems and bears white or yellow flowers.



The soft-shelled fruit (covered with prominent spines), is about 10cm. in length and turns yellow-orange when ripe.

It is grown as an annual in cold areas and needs well-drained soil, regular watering and support to climb on.

A single vine can produce up to 100 fruits.

Culinary Uses

African Horned Cucumber can be eaten at any stage of development - young, mature green or when ripe.

Its taste has been compared to a combination of cucumber and zucchini or a combination of banana, cucumber and lemon.

The fruit's juicy flesh is green and translucent and contains a lot of seeds covered in a gelatine-like substance and it has a slight sweetness.

It can be eaten fresh/ made into juice/ cut open, sprinkled with sugar/salt (to enhance flavour) and scooped out of the shell with a spoon/ or used in fruit salad.

A jelly can be made from the fruit by boiling it until soft, straining it and boiling the fruit pulp again with a cup of sugar for each cup of water.

The fruit can also be cubed and pickled in vinegar.

The seeds and skin are edible.

The fruit has potential to improve nutrition, boost food security, foster rural development and support sustainable land care.

The Khoisan is reported to roast the food and then strain the flesh.

The leaves are cooked as spinach or mixed with maize meal. Roodt (1998)

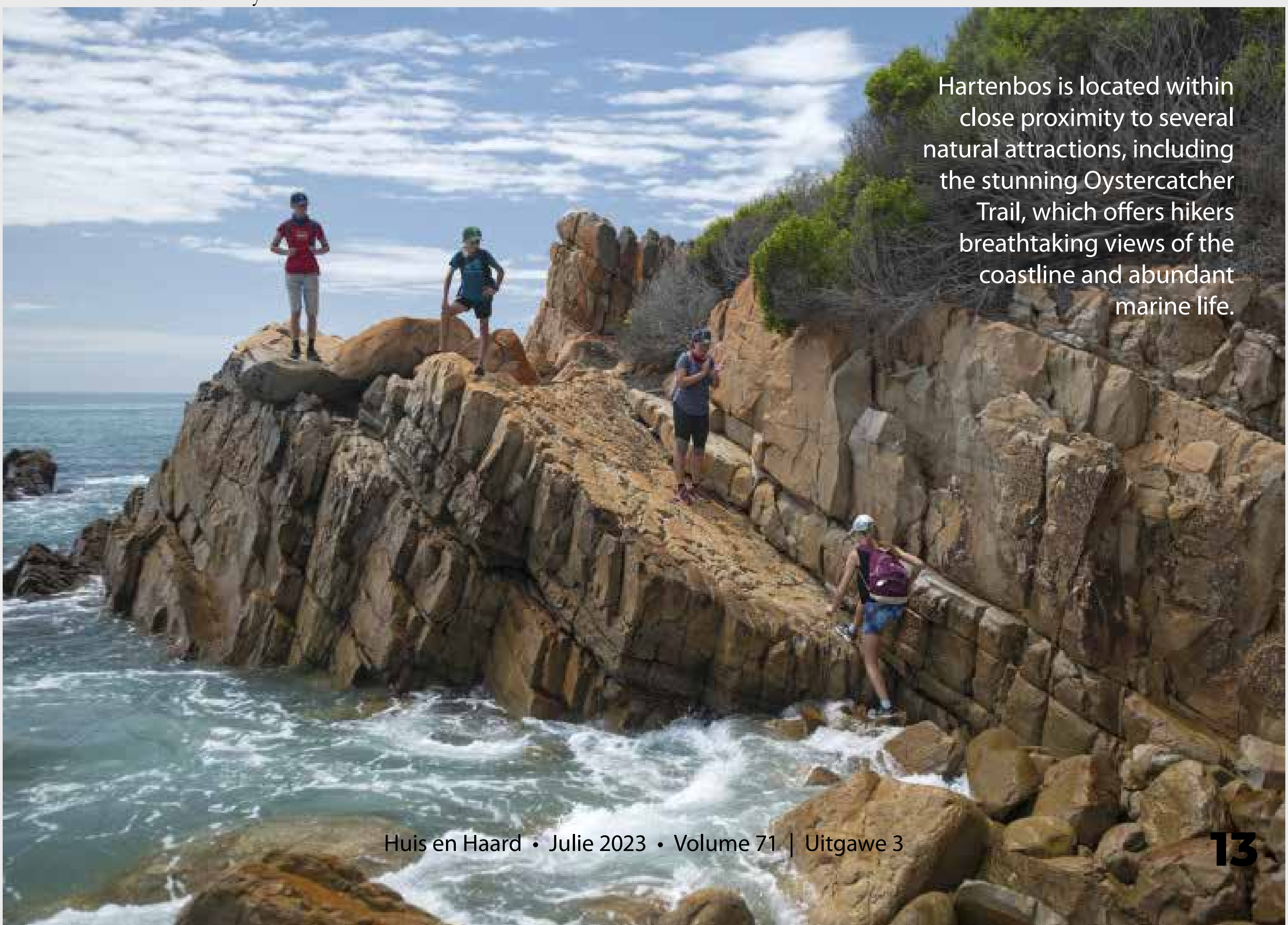
Medicinal Uses. *It is said that The skin of the African Horned Cucumber is very rich in vitamin C and fibre. The fruit contains saponin - a kind of oily glycoside that foams freely when shaken with water. Roodt (1998) reported that in the Okavango area, the Shona tribe used a decoction of the root for relief of pain after childbirth.*
It is also alleged that the boiled root is a very good gonorrhoea cure.

Other Uses
African horned cucumber lacks the layer of firm flesh found in cultivated cucumbers and contains proportionately more moisture - therefore it provides a useful source of water for humans and animals in arid areas.
Birds, rodents, primates and small antelopes (e.g. steenbok) eat the juicy ripe fruit.

Spiritual uses
Tribes living in the Okavango believe that one can prevent ghosts or evil spirits from entering one's house by pounding the roots, mixing them with fat and smearing them onto the body.

Source: https://herbgarden.co.za/mountainherb/herbinfo.php?id=366

Photo source: www.dirtyboots.co.za



Hartenbos is located within close proximity to several natural attractions, including the stunning Oystercatcher Trail, which offers hikers breathtaking views of the coastline and abundant marine life.

BLITSVRAE AAN

SIRKELPRESIDENT WESKUS

Elsabe Carstens

Wat beteken VLV vir jou? Dr. Ivan Meyer het gesê: "Landbou het 'n werkwoord geword" en daarom is dit vir my 'n voorreg om as 'n boer se vrou aan 'n vereniging te kan behoort waar ons vrouens ons deel kan doen vir ons geliefdes en naaste. Dit is 'n "omgee"-vereniging waar ons almal hande vat.

Vertel ons iets van jouself wat ons sal verras? My Engels is maar baie swak. Terwyl ek probeer om 'n Engelse gesprek te voer, val my 4-jarige, Afrikaanssprekende kleinkind my in die rede en sê: "ouma you need some practise".

Wat was jou ma se grootste lewenswaarheid? God is in beheer van alles, goed en sleg, bly glo, vertrou en bid. Die son skyn weer môre.

Wat inspireer jou? My familie en vriende, ons koester mekaar, want die lewe is kort.
Die impak van musiek. Dit is vir my een van die wonderwerke wat die Here aan mense gegee het. Solank daar musiek is, is dit hemels.

Gunstelingwoord in Afrikaans. Halleluja!

Mooiste dorp in RSA. Riebeek-Wes, my grootword dorp.

Droombestemming. Om André Rieu se konserte te kan bywoon.

Top-3-liedjies vir die langpad. *Naweeklyfie, Green, green grass of home* en *Gaan sê vir die Angels* – Adam Tas

Jou gunsteling-sêding. Ja, wragtag.

Inspirerende aanhaling. Moeder Theresa – Vrede begin met 'n glimlag. Elke keer wat jy vir iemand glimlag, is dit 'n liefdesdaad, 'n geskenk aan daardie mens, 'n pragtige gebaar.

Sondagmiddagete is. Geelrys met rosyntjies, soetpatat, skaapboud, gebakte aartappels en natuurlik 'n heerlike warm poeding met tuisgemaakte vla.

SIRKELPRESIDENT KIMBERLEY EN DISTRIK

Snoekie Erasmus

Wat beteken VLV vir jou? VLV bied vir my 'n platvorm om my menswees uit te leef.

Wat was jou ma se grootste lewenswaarheid? My liefste mammie se lewenswaarheid is dat ons 'n Lewende God aanbid.

Wat inspireer jou? My geloof, my man en kinders.

Gunstelingwoord in Afrikaans. Baie dankie

Droombestemming. Enige plek in Engeland.

Inspirerende aanhaling. Ps. 23. Die Here is my Herder…

BLITSVRAE AAN

SIRKELPRESIDENT TYGERBERG
René Nel

Wat beteken VLV vir jou? VLV verryk my elke dag. Met alles wat ek al by die VLV geleer het en daagliks leer, raak ek bemagtig om ander te verryk. Vriendskappe wat gesmee word deur lag en traan.

Vertel ons iets van jouself wat ons sal verras? Van die ouderdom vyf, het ek ballet gedoen. In 1980 het ek gekwalifiseer as 'n balletonderwyseres en vir 14 jaar my eie balletskool bedryf.

Wat was jou ma se grootste lewenswaarheid? Moenie 'n belofte breek nie. Maak nie saak wat gebeur nie.

Wat inspireer jou? Om betrokke te wees. VLV-dames se werkywer en entoesiasme spoor my aan om meer te doen.

Gunstelingwoord in Afrikaans? Asemsnakkend (*awesome*)

Mooiste dorp in RSA. Bonnievale wanneer die bougainvilleas in vol blom is.

Droombestemming. Iewers in 'n sneeubedekte dorpie tydens Kersfees.

Top-3-liedjies vir die langpad. *Kring om die maan* van Coenie de Villiers. *Jonathan Livingstone Seagull* van Neil Diamond. *Lamplight* van die Bee Gees

Jou gunsteling-sêding. Jou voet in 'n visblik

Inspirerende aanhaling. *Your smile is your logo, Your personality is your business card. How you leave others feeling after an experience with you, becomes your trademark.*

SIRKEL KALAHARI

Esta Twigge lig **Vryburg** in oor 'n toksiese lewenswyse. Obsessie met positiewe denke ten spyte van omstandighede kan lei tot verplaaste of misplaaste positiwiteit. Positiwiteit is 'n goeie eienskap maar as dit te ver gedryf word, raak dit toksies. Positiwiteit is harde werk en mense met depressie en angs sukkel daarmee. Toksiese positiwiteit kan innerlike emosies onderdruk, asook mense rondom jou. Jy kan van ander verwag om altyd positief te wees, al val hul wêreld uitmekaar. Indien negatiewe emosies onderdruk word, is 'n persoon minder geneig om situasies te verwerk, bv. die dood van 'n geliefde. Onverwerkte emosies maak jou siek. 'n Persoon wil net iemand hê wat na hul luister, hul hand vashou of selfs saam huil. In sommige kulture is toksiese manlikheid steeds aanvaarbaar. Hiervan getuig gereëlde huwelike of poligamie. Geslagsgeweld bring baie maatskaplike probleme mee. Toksiese verhoudings tussen geliefdes of familielede bring wanfunksionele verhoudings mee. Die persoon is manipulerend, wil altyd beheer uitoefen, vind fout met alles wat die ander doen, toon geen emosie nie en dreig soms subtiel, maar soms openlik. Die slagoffer is senuagtig en gevoelens word nie in ag geneem nie. Hou op om skuldig te voel. Stel grense wat aanvaarbaar is, kry hulp of berading, bou 'n gesonde ondersteuningsnetwerk en leer jouself verstaan. *He who upsets you, controls you.*

Beriggewer: Nellie Viljoen

Vryburg besluit op vroeë kinderontwikkeling deur herwinbare items in die huis te omskep in opvoedkundige speelgoed vir kleuters tussen die ouderdom van een en vyf jaar. 'n Pamflet met die mylpale vir elke ouderdomsgroep en 300 geskenkpakkies is opgemaak, sodat kinders kan speel en mammas kan sien wat uit herwinbare items in die huis gemaak word en versprei aan kleuterskole en sorgsentrums.

Voorbeelde:

- 'n Ratel is uit 'n gevulde koeldrankbotteltjie met klippies gemaak.
- 'n Plastiekhouer is gevul met bottelproppies van verskillende kleure vir sortering en tel.
- Gebreide poppies met kombersies om mee te speel.
- Skryfboekies is uit ou dagboeke gemaak.
- Tennisballe vir vang-en-gooi.
- Ou tydskrifte is in pakkies gepak saam met stomppuntskêrtjies en 'n gomresep vir plak.
- 'n Maklike praktiese en goedkoop kleiresep is ingesluit wat mammas self kan maak.

SPEELGOEDKLEI

375 ml kookwater
30 ml kookolie
500 ml koekmeel
125 ml sout
30 ml kremetart
druppel koekkleursel

Meng water en olie. Roer meel, sout en kremetart in. Meng kleursel in. Knie goed. Bêre in plastieksakkie of bakkie.

Beriggewer: Nellie Viljoen

Carien van Niekerk

Petro Ollewagen en Marcus van Heerden

Vryburg het die inwoners van die dienssentrum genooi om na Marcus van Heerden se musiek te luister.

Beriggewer: Nellie Viljoen

Margo du Plessis deel haar kennis met **Vryburg** oor verskillende tegnieke wat in masjienwerk gebruik kan word. Moderne masjiene kan verstel word om verskillende teksture te stik. Enige materiaal van kurk tot balsahout kan gebruik word. Sy verduidelik tegnieke soos appliek, mosaïek, dollaslap, kant, dubbelnaald, vilt- en snywerk. Masjiene kan ook gebruik word omknoopwerk (*tatting*) en tradisionele borduurwerk soos hardanger, kerspit-, smok- of stumpwerk te doen. Sy beskou masjienwerk as terapeuties: *keep the world sewing to keep the head going.*

Beriggewer: Nellie Viljoen

Kuruman besoek die plaaslike voerkraal.

Réno van Rooyen deel die volgende met die dames:

- Die voer word self gemeng vir die beeste.
- ʼn Voerkraalbees met kake wat nie beweeg nie, dwing verlies af.
- Voerkraalvleis is sagter, want die bees kry al die regte voedingstowwe en hy loop nie so baie nie.
- Hulle spog ook met ʼn Beefmaster-stoet.

Beriggewer: Hettie du Plessis-Krüger

SIRKEL MIDDELLAND

Wendy-Lee Strydom demonstreer aan **Graaff-Reinet** hoe om ʼn granaat in vorms op te breek om dit makliker te kan teken. Die dames het met koekkleursel en koffie geteken. Ten spyte van die huiwering om te begin, was elkeen verbaas met die eindproduk.

Beriggewer: Hanfi Neuhoff

Marenda Luckhoff, Maxie v Aswegen, Ria Krause, Wendy-Lee Strydom, Hanfi Neuhoff, Alta Coetzee. Mariette Slabbert en Anneke Wieneke.

SIRKEL NAMAKWALAND

Dr. Ivan Meyer, minister van Landbou in die Wes-Kaap besoek **Lutzville**. Hy gee ŉ oorsig van die werksaamhede binne die departement. Navorsing is ŉ prioriteit in die landbousektor. Sy wens is dat elke dorp 'n landbouskool het, of elke skool 'n landbouvak kan aanbied. Landbouvakke en/of landbouskole het die vermoë om 'n gemeenskap te verander, omdat dit die leerders se denkwyse verander. Hy glo landbou is die instrument wat sal help met die land se herstelproses. Die departement bied ondersteuning aan landbouprodusente. Landelike veiligheid is belangrik, want 'n aanval op 'n landbouprodusent is 'n aanval op die ekonomie van die land. Vyftig present van Suid-Afrika se primêre landbouprodukte word na Afrika uitgevoer. Die departement het 'n strategie in plek gestel om die uitvoermark te verbeter. Die Smart Agri-plan word hersien, sodat landbouprodusente in die volgende tien jaar die klimaatsverandering, die risiko's en ramptoestande wat daarmee gepaard gaan kan bestuur. Die fokus is hoe om volhoubare hulpbronne te bestuur en die tegniese toepassings daarvan.

Dr. Ivan Meyer en Joretha de Waal (Sirkelpresident Namakwaland)

Foto links: Marietjie van Jaarsveld (administratiewe beampte van dr. Meyer), dr. Ivan Meyer, Joretha de Waal (Sirkelpresident) en Elmarie Fouché (voorsitter Vredendal)

Dr. Meyer sluit af deur die VLV-lede te bedank vir alles wat in die samelewing gedoen word. Hy noem dat daar baie in die landbousektor gebeur, maar die vrou moet alles absorbeer, die bitter en die suur en moet sorg dat die soet uitkom.

Beriggewer: Joretha de Waal

SIRKEL NOORDOOS-KAAP

*Die inwoners van Nerinahof word deur **Dordrecht** bederf.*

Beriggewer: Antoinette van Pletzen

*The little ones in **Sterkstroom** were given jerseys and beanies by the CWAA ladies at the Blessing Pot Feeding Scheme. A number of the CWWA ladies work there every week and donate foodstuff for the pot.*

Reporter: Megan Moorcroft

Interesting Hartenbos

"The name "Hartenbos" is derived from the Afrikaans words "harten" (meaning "deer") and "bos" (meaning "bush"), referring to the once-abundant deer that roamed the area."

Petrus Schoeman se plaasveiligheid wenke by **Dordrecht**.

- Wees altyd waaksaam en bewus van die omgewing
- Alarms en veiligheids-kameras moet tydens kragonderbrekings werk.
- Wanneer honde blaf, gebruik die monitors om te kyk wat buite aangaan.
- Hou die deure altyd gesluit.
- 'n Bordjie met toegangvoorbehou is noodsaaklik by jou plaas/huis se ingang. Gebruik prentjies ingeval die betreder nie kan lees nie. Die bordjie kan jou ook beskerm as jy 'n oortreder skiet of die honde iemand byt. Jy mag met jou eggenoot se vuurwapen 'n aanvaller skiet, maar dan moet so 'n bordjie/kennisgewing in plek wees.
- Elke huis moet 'n veiligheidsplan hê vir 'n noodsituasie.
- Elkeen in die omgewing moet 'n gebeurlikheidsplan hê en elkeen moet weet wat sy buurman se plan behels.
- Wéét wat om in elke situasie te doen, wie en hoe om te kontak en doen gereeld radiokontrole met die bure. Praat stadig en duidelik op enige radio of telefoon wanneer 'n misdaad gerapporteer word. Gee goeie beskrywings.
- Brandblussers of selfs 'n tuinslang in die huis, is belangrik.
- Moenie jou vuurwapen oop en bloot vertoon nie en wéét hoe om dit te gebruik.
- Die inwoner binne in die huis moet kan agterkom as die boer/eggenoot buite gyselaar gehou word ('n kodewoord kan help) en op 'n goeie plek kan wegkruip vanwaar die aanvallers dan geskiet kan word.
- Oefen jou skietvaardigheid, sodat die werkers kan sien en weet dat jy kan raakskiet.
- Basiese noodhulpopleiding is belangrik, veral vir brand-, steek- en skietwonde.

Beriggewer: Antoinette van Pletzen

SIRKEL NOORDOOS-KAAP

***Sirkel Noordoos-Kaap** se sirkeldag word deur **Sterkstroom** aangebied. Die aanbieders was: Marie Pretorius (blomme), Lenie Fourie (Landbou & Tuinbou), Irma Davel (Kunste & Handvlyt), Megan Moorcroft (Leefstyl), Martie Basson (verf en inkleur) en Rosanne Alt (geparste blomkaartjies)*

Beriggewer: Antoinette van Pletzen

SIRKEL NOORD-KAROO

Murraysburg luister na 'n gesprek tussen Amore Bekker (RSG) en Johannes de Villiers, *Haal asem en blydskap*:

- Emosies is aansteeklik. Waarvoor is jy vandag dankbaar? As jy op dankbaarheid ingestel is, sien jy sommer baie meer die positiewe rondom jou raak. Glimlag gereeld vir mense om jou en verkneukel jou ook in hul blydskap en dankbaarheid.
- Tussen gelukkige mense is jy gelukkiger en omgekeerd!
- Negatiewe berigte of gesprekke, sepies waar die akteurs die hele tyd katterig en agterbaks teenoor mekaar optree op TV en die sosiale media stem die kyker meer aggressief. As jy lank hieraan blootgestel word, voel dit of die aggressie in jou lyf gaan sit!
- As jy altyd tussen mense is wat graag eet en peusel of waar almal rook, begin jy ook later peusel en rook. Net soos hierdie gedrag jou negatief beïnvloed, word jy gelukkiger en meer positief tussen gelukkige, positiewe mense.
- Lewensmaats het 'n groot impak op mekaar asook op hul kinders. Wat straal jy uit? Maak jy jou lewensmaat en kinders meer gelukkig deur wat jy sê en doen?
- Hoe hanteer jy stres, woede? – jou reaksie daarop is ook aansteeklik, nie net jou blydskap as dit goed gaan nie.

Voorkom negatiewe emosies so:

- Vermy negatiewe mense/media/vriendekring. Jy hoef hulle nie uit jou lewe te sny nie, maar wees bewus van die negatiewe reaksie wat hulle op jou lewe het en vorm 'n keerwal.
- Wees jy die persoon wat dit stop en vervang dit met positiewe geselskap wat jou bou.
- Kry dit uit jou lyf deur bv. te begin oefen, draf, doen iets met jou lyf wat stres verlig. Leef "lig" en gelukkig!
- Volg Johannes de Villiers by Blydskap.com

SIRKEL NOORD-KAROO

Gebaretaal in SA:

- In 1863 begin die nonne 'n opleidingsprogram vir *Irish Sign Language*.
- In 1881 is De la Bat skool vir dowes in Worcester gestig.
- *Irish Sign Language* het die grootste invloed op *South African Sign Language* (SASL).
- Geen uniforme gebaretaal in SA nie. Lande soos Australië en Groot Brittanje het een gebaretaal vir hul lande.
- SASL verskil ook van gebaretaal van *Sign Language* in Engeland.
- SASL is in die proses om gebaretaal een van ons amptelike 12 landstale te maak.
- Indien jy regshandig is, is dit die hand wat jy gebruik as jy net een hand benodig.
- Op *Readsasl.com* is daar ook woorde in Engels as jy dit wil leer.
- Op die oomblik verskil gebaretaal in SA tussen verskillende taalgroepe.
- Gesigsuitdrukkings moet pas by gebaretaal.

Beriggewer: Theresa Troskie

SIRKEL OVERBERG

Bredasdorp stap *Women Walk the World.*

Beriggewer: Letty-Ann Möller

Zofia Mawby by *Parkrun* organiseerder, Arné Leuvennink, tydens haar deelname aan die *Women walk the World.*

Die lede in die verpakkingstore waar die hele proses verduidelik is.

Hermanus se uitstappie na die Hay Grove plaas in die Hemel en Aardevallei. Die plaasbestuurder, Stephan Strauss vertel van die werksaamhede op die Verenigde Koninkryk gebaseerde plaas wat een van die grootste van die vier plase is in Suid-Afrika. Hulle verbou frambose, aarbeie asook swart- en bloubessies. 60% wat verbou word, word uitgevoer.

Hermanus stap by *The Milk*, Onrus vir *Women walk the World.*

Beriggewer: Mariëtte Steyn

Die Hannes Lüdick-trofee word by verskillende geleenthede van **Gansbaai** aan die volgende dames oorhandig:

Links: Rienie Lüdick aan Marianna Mostert.

Regs bo: Rienie Lüdick aan Corrie Botha vir deelname aan kompetisies.

Regs onder: Annamarie Conradie en Rienie Lüdick

Beriggewer: Marianna Mostert

Bo links: Sharon Bales en regs onder: Rienie Lüdick (Sirkelpresident)

Op 27 Mei 1953 is **Gansbaai** gestig. Die 70 jaar is met 'n prestige geleentheid en op 'n luisterryke wyse gevier. Rienie Lüdick, voorsitter, het die stigtingsvergadering se notule voorgelees. Dit was met 'n vulpen geskryf. Om deur Gansbaai se vier dik foto-albums te kon blaai was 'n belewenis, om nie eens van die ou notuleboeke te praat nie. Die ervaring het baie dames ver teruggeneem.

In werklikheid is daar 20 jaar voor die stigtingsvergadering reeds baanbrekerswerk gedoen. Op 14 Maart 1932, sowat 90 jaar gelede, besoek mev. Jossie Ackermann Gansbaai en die tak word dieselfde dag gestig. 'n Bestuur word aangewys: mej. S.E. Barnard (Presidente), mev. Tysie Franken (visepresidente) en mej. M.B. Steyn (sekretaresse). 'n Groot ondernemingsgees het onder baie moeilike omstandighede geheers, terwyl hierdie groepie dames baanbrekerswerk gedoen het, soveel so dat die tak met die eerste verjaarsdag die trotse besitters van 'n Blue Flame oliestofie en lamp was, alles uit eie fondse. Die jaargelde het 'n hele sjieling (10c) per jaar beloop! Ongelukkig was hierdie voorspoed van korte duur en drie jaar later het die tak ontbind.

Na 20 jaar neem mev. Miems Zietsman die leiding en mev. Janie Hugo van Franschhoek, Caledon se Sirkelpresident tree as gasspreker op. "Gansbaai Tak was die afgelope 20 jaar met siekverlof, maar daardie siekverlof is nou verby!", het mev. Hugo gesê. Die sowat 27 dames van die destydse stigtingsvergadering het nooit weer teruggekyk nie. "Mev. Roelofse van Stanford het as sekretaresse ageer," lui die eerste notule. Nog 'n aanhaling uit die oorspronklike notule lui: "Die ledegeld is 2/- 6 per jaar. Daarvan gaan 'n 1/- vir die organisasiefonds, 'n 1/- vir die affiliasiefonds en 'n -/6 vir die reserwefonds. Alles word na die hoofbestuur gestuur en die VLV is onsekretaries en nonpolities." Sommer in die eerste notule is 'n resep aangeteken wat deur mev. Hugo gedemonstreer is, 'n ongebakte tert. Die eerste bestuurslede was: mev. Miems Zietsman (Presidente), mev. P.A. Geldenhuys (visepresidente), mev. J. Otto (sekretaresse) en mev. B Groenewald (vise-sekretaresse). Addisionele lede was mev. Kühn en juf. Botha. Vir die daaropvolgende 21 jaar, uitgesonder een jaar onderbreking, het mev. Zietsman die tak suksesvol gelei. Op Gansbaai se 21ste verjaarsdag het sy die leisels aan mev. Pannie Swart oorhandig. Verdere vooruitgang wag op die Gansbaaiers, soos deelname aan die Caledonse skou, aktiewe werk op kulturele gebied, bustoere, 'n besoek aan die Nico Malan Skouburg en die uitbreiding van lidmaatgetalle na 63. Die volgende jaar, asook die jare daarna, het deeglike ondervinding, teleurstellings, suksesse en kennis opgelewer, met konferensies, kompetisies, samesyn en veel meer tot en met Gansbaai se 70ste verjaarsdag op 27 Mei 2023.

Mev. Miems Zietsman

Die sanger en musikante by die geleentheid was André en Micheal Combrinck wat uitstekende vermaak verskaf het. Die meerderheid van liedere wat André gesing het, het die voete laat jeuk en heelparty dames het die binneruimte van die saal met danspassies aangedurf, tot groot vermaak van die res van die gaste. Daarna is 'n heerlike ontbyt geniet en het almal gesellig saamgekuier om die baie spesiale 70ste verjaarsdag behoorlik te vier.

Sirkel Overberg se inligtingsdag word op **Kleinmond** aangebied.

Charlene le Roux en Dorothy Krige het die leefstyl verduidelik.

Esmé van Deventer en Maria Whitehead bespreek die gebak en gebottel

Bo: Carien Badenhorst en Kobus Conradie demonstreer blommerangskikkings.

Onder: Jannie Hougard gee wenke oor fotografie.

Gerhardt Booysen, Louise Bruwer (voorsitter) en Sysie du Toit (Leefstylsaamroeper)

Debi West van Bettysbaai, die saksofoon- en klarinetspeler wat gedurende die inperking tydens die pandemie van 2020 vir 100 aande van haar balkon musiek gemaak het, het **Kleinmond** in vervoering gehad met haar vertolking van *O, what a wonderful world* en *In the mood* onder andere.

Gerhardt Booysen, voorsitter van die Kleinmond-Stapklub, het aan die hand van die VLVK-tema, *Die Uitdaging van Verandering* 'n interessante perspektief gegee op aftrede as 'n nuwe lewensfase.

"Die proses van veroudering behels óók veranderings wat met uitdagings gepaard gaan. Met die regte gesindheid tot hierdie nuwe lewensfase kan dit 'n tyd van geleenthede word," sê Booysen. Hy moedig die lede aan om betrokke te raak by die groot aantal klubs en verenigings waarby hulle kan aansluit. En moedig hulle aan om hulle kennis te gaan deel en ook te verbreed en oefening te kry as hulle aansluit by die stapklub. Hy lig die praatjie toe met 'n *power-point*-aanbieding wat illustreer hoe die fynbos rondom Kleinmond geniet kan word.

Sysie du Toit het 'n uitstalling gehou van stapdrag en -benodigdhede soos die regte skoene, hoed/keps, gelaagde kleredrag en 'n rugsak met waterbottel en versnaperinge vir energie.

Beriggewer: Hermien van Zyl

Marietjie Lombard, Nettie Marais, Juanri du Toit (spreker) en Annalise Loubser

Juanri du Toit, persoonlike voorkomskonsultant deel die volgende stylpersoonlikhede met **Slot-van-die-Paarl**.

- Natuurlike styl: Gemaklik, wil nie baie aandag trek nie, dra natuurlike kleure van natuurlike lap, dra nie baie bykomstighede nie, eenvoudige plat skoene, maklike was-en-gaan haarstyl.
- Dramatiese styl: Interessante lyne, volg graag die mode, helder kleure bymekaar, dierpatrone, groot handsakke, paar ringe, bonkige skoene, hare helder gekleur.
- Klassieke styl: Dra meer kleure, dra nie sweetpak na 'n winkel nie, getailleerde klere, meng en pas, nie impulsiewe koper nie, minimalistiese styl, hare is altyd netjies.
- Romantiese styl: Lief vir kantjies, valle, detail in hare, dra graag rokke in sagte lap, lief vir antieke bykomstighede, sag vloeibare hare, nie sommer kort hare nie.
- Kreatiewe styl: Beroepe soos fotograwe en kunstenaars, buitengewoon, interessante drukpatrone bymekaar, bui is bepalend, maak self klere en bykomstighede, koop graag by tweedehandse winkels, dra graag iets uit ouma se kas, baie boheems, grimering baie dramaties of natuurlik.

Kleurvolle naald- en breiwerk, naaldwerkboeke en vyftig Moeder Theresa-truitjies deur lede gebrei, versier die saal.

Beriggewer: Annalise Loubser

Malmesbury bak pannekoek vir takfondse.

Ingestuur: Christine van Zyl

SIRKEL PAARL

Slot-van-die-Paarl leer meer oor herwinning. Sonja Frans sê dat herwinning nie altyd koste-effektief is nie, bv. daar is vervoerkoste wat al hoe duurder word. Die nommers in die driehoek wys of die plastiek herwinbaar is op die item.

Plastiek word in sewe kategorieë opgedeel:

- Water- en koeldrankbottels se proppe word gekompakteer. Dit word gebruik om *fleece*-klere en binnekant van duvets te maak.
- HDPT – Sjampoobottels. Vullisdromme en tuinmeubels word hiervan gemaak. 30% daarvan en die 70% is ander materiale.
- PVC – Dit word nog nie in die Wes-Kaap herwin nie en moet dus nie in die herwinningsak geplaas word nie.
- LDPT – Sagte plastiek waarvan inkopiesakke gemaak word.
- Polipropilene–jogurthouers,doppies, hangers.
- Polistireen – CD's, doppies van wegneemkoffie. Dit word gesmelt vir portretrame, plafonne, vloerlyste en kroonlyste. *Mall of Africa* is met bakstene wat hiervan gemaak is gebou. Kan aangedui word met 'n 6, EPS of PS.

Spoel items uit. Gloeilampe, batterye, ou gif, verfblikke, spuitnaalde, ou medikasie en elektroniese afval kan gratis by spesiale afgee-stasies ingegee word.

Beriggewer: Annalise Loubser

SIRKEL SUID-OOSKUS

Estée Cockroft en Mariëtte Botha het **Humansdorp** oor geestesgesondheid toegespreek.

Mariëtte is in Desember 2013, tydens haar derde maand swangerskap, met nierversaking gediagnoseer. Met haar seuntjie se geboorte, het haar niere slegs 23% gewerk. In Oktober 2020 het sy 'n oproep ontvang wat haar lewe verander het. Dit was tyd vir 'n nieroorplanting. Haar broer, Martin, was 'n geskikte skenker. Sy het haarself geestelik deur sielkundige sessies en visualisering voorberei vir die tyd wat sou voorlê. Sy het by die Here gepleit, onderhandel, kwaad gewees en gejuig. Tydens die operasie was daar komplikasies. Pneumotoraks, wat haar asemhaling aangetas het, het 'n geweldige inpak op haar geestesgesondheid gehad. Sy het 'n sielkundige gespreek oor haar angsaanvalle. Dit was 'n donker tyd in haar lewe. Sy het boonop 'n geweldige skuldgevoel gehad en was bekommerd oor haar broer.

Haar hanteringstegnieke het die volgende ingesluit:

- Gebed, deur belangrike Bybelverse oor en oor uit te skryf en meditasie.
- Dankbaarheid, fokus op een aspek, veral sintuie.
- Glimlag breed as dit eintlik baie sleg gaan. (Danksy haar seuntjie).
- Ondersteuning, gesels met ander wat deur iets soortgelyks gegaan het.

In Mei 2022 het Mariëtte uiteindelik mediese behandeling gekry. Sy het steeds volgehou met haar hanteringstegnieke. Sy eet nou normaal en geniet oefening. Sy is 'n ander mens, sterker en meer selfversekerd met nuwe belangstellings en moontlikhede. Genesing is daar, omdat Jesus vir ons gesterf het. Ons moet dit net ontvang in geloof.

Estée Cockroft sê, een uit elke drie in die wêreld is kinders. Tegnologie, sosiale media, aanlyn speletjies en tablette het deel geword van elke jongmens se kinderjare. Estée se besigheid, *Screen Smarts* se missie is om die internet 'n veilige en prettige plek vir kinders en hul ouers te maak. Indien ons ons kinders wil beskerm teen die slaggate waarin so baie van hulle as gevolg van die internet val, moet ons hulle bemagtig met die kennis om die regte besluite te neem in die kuberruimte. Tegnologie is ongelooflik. Jy kan in kontak bly met vriende van skooldae en sien hoe hulle kleinkinders lyk. Jy kan 'n motor huur in Istanbul en hom aflaai in Latvia. Robotte bou skepe, het gevoelens en kan ruimtevaartuie bestuur.

Screen Smarts sien gereeld probleme soos sosiale media verslawing, spelversteuring en kuberafknouery. Suid-Afrika is tweede in die wêreld wanneer dit by kuberafknou-gevalle kom. Daar is 'n direkte korrelasie tussen kuberafknouery en selfdood by jongmense.

Aanlynspeletjies kan heeltemal buite beheer raak. Die algoritmes is ontwerp om verslawend te wees en ouers is nie altyd daar om dit te monitor nie. Spelversteuring is deur die Wêreld Gesondheid Vereniging geklassifiseer as 'n siekte. Daar is kinders wat dwars deur die nag *FortNite* speel en dan kan hulle nie by die skool oplet nie. Daar is kinders wat doeke dra sodat hulle nie die speletjie hoef te stop om badkamer toe te gaan nie. Kinders word na rehabilitasiesentrums gestuur waar hul verslawing soos dwelmverslawing behandel word.

Daar is ook gevaarlike mense op die internet wat kinders teiken. Hierdie mense begin met kinders aanlyn gesels en oortuig hulle om vir hulle foto's en video's van hulself te stuur of om hul iewers te ontmoet. In Suid-Afrika is die gemiddelde ouderdom vir pornografie blootstelling,10 jaar oud.

Deur meer mense nou bewus te maak van die gevare wat daar buite is, kinders te leer hoe om veilig te wees en ouers te help om hul kinders beter in die kuberruimte te beskerm, sal ons 'n paar generasies van tegnologie kan beveilig.

Beriggewer: Ora Schroeder

Jeanie du Plessis van Archer's Kiosk op Patensie demonstreer by **Humansdorp** hoe om macaroons te bak en koeke te versier.

Beriggewer: Ora Schroeder

Klein-Brakrivier het 'n leersame uitstappie na Hoërskool Outeniqua geniet om meer oor hul akwaponika-tonnels te leer. Hierdie tonnels onder die leiding van die passievolle Landbou Wetenskap onderwyser Cameron Stronach, verskaf aan sy lede noodsaaklike praktiese ervaring. Riaan Truter is die tonnelbestuurder.

Cameron saam met 'n groepie van sy leerders, Dillan Barnard, Lujah Diederiks en Tristan Kitching het verduidelik hoe hierdie projek werk.

'n Akwaponiese stelsel benodig min spasie en geen landbougrond nie. Dit is 'n intensiewe boerdery waar groente digter geplant kan word en 'n hoër groente opbrengs kan lewer as wat deur grondverbouing gekry kan word. Die rede hiervoor is dat voedingstowwe direk aan die wortels verskaf word. Dit is voedselproduksie met baie effektiewe waterbenutting omdat water in 'n geslote sisteem sirkuleer.

Akwaponika word met behulp van die hersirkulering van water 'n gebalanseerde ekosisteem boerdery geskep deur hidroponika (groente kweek sonder grond) en akwakultuur (visboerdery) simbioties te integreer. Die visse verskaf voedingstowwe vir die plante en die plante suiwer die water vir die visse.

Die drie belangrikste komponente van hierdie stelsel is dus, vis wat ammoniakryke uitskeiding voorsien, bakterieë wat die ammoniak na nitriete en na nitrate verander en dan plante wat nitrate as voeding uit die water opneem en sodoende weer suiwer vir die visse se gebruik.

Akwaponika is nie net omgewingsvriendelik maar ook volhoubaar en met die min afvalstowwe is dit die toekoms van gesonde voedsel.

Cameron vertel dat dit voedsel volkome organies produseer word, geen gifstowwe vir die plante en geen antibiotika vir die visse nie.

Beriggewer: Lydie Terblanche

Herma Vosloo lig **Voëlvlei** in oor die forensiese verpleging van verkragtingslagoffers. Elke mens ervaar by tye krisisse en trauma. Wanneer iemand getraumatiseerd is en beheer verloor in die proses, is wanneer ondersteuning deur kenners aangebied moet word om te probeer om die slagoffer haar beheer terug te laat kry. Dit is egter 'n baie lang proses en begin deur net te luister. Daarna kan klein dingetjies beplan word soos, bv. saam inkopies te doen, met ander mense te gesels en niks op die persoon af te dwing voor sy gereed is daarvoor nie. Emosionele trauma neem tyd om te genees. Luister vir enigiets positief uit die gesprekke en bou daarop. Mettertyd kan die slagoffer op daardie manier 'n oorwinnaar word. Direk na die verkragting moet die hele regsproses verduidelik word, sodat die slagoffer weet wat om te verwag. Sy moet bemagtig word, en indien nodig professionele hulp kry.

Ronel Laubscher vertel oor *Garden Route Food Pantry* se nuwe produk, naamlik *Food Socks*. Die verkope van die produk word aan meer as 700 kinders in die Eden-distrik gevoed. Die opbrengs van die marktafel word aan *Eden Community Hope Outreach* geskenk.

Beriggewer: Ronel Laubscher

Susanne le Roux, Kobus Kuyler en Suzette O'Kelly

Kobus Kuyler van die Groot-Brakrivier Gemeenskap Polisiëring-forum en het oor persoonlike veiligheid gesels by **Klein-Brakrivier.**

Klein-Brakrivier was ook deel van die Hekel Safari Maraton (26-27 Mei) wat teen afsnytyd (30 ure se werk), 'n nuwe rekord van 70 805 blokkies landwyd, opgestel het.

Interesting Hartenbos

" The ATKV Hartenbos Holiday Resort, established in 1936, is one of the oldest and largest holiday resorts in South Africa, attracting thousands of visitors each year. "

Edna Myburg van die *Cake Petal* en Hilary Otto bied by **Klein-Brakrivier** ŉ koekiekunswerkswinkel aan.

Soetkoekies word versier met koekiekuns (*royal icing*) Dit klink makliker as wat dit is, maar daar is 'n hele klomp vaardighede en beslis tyd en ervaring agter hierdie kuns. Die koekies word versier deur ŉ rand met ŉ dun versierbuisie van versiersuiker op koekie te spuit. Sodra die rand droog is word dit met inloopversiersuiker opgevul. Inloopwerk moet tot teenaan buiterand wees en 'n hoedespeld word gebruik om dit tot teen die rand te stoot of om lugblasies te verwyder. Koekies kan onder ŉ waaier geplaas word om glans te behou en hoë humiditeit beïnvloed die uitkoms.

Beriggewer: Lydie Terblanche

Handgemaakte proteas deur **Klein-Brakrivier.**

Dr. Ivan Meyer, minister van Landbou in die Wes-Kaap het geen doekies omgedraai oor die negatiewe stand van die land in die breë nie. Nietemin kon hy, soos altyd, positiewe terugvoer oor relevante landbou-kwessies in die Wes-Kaap verskaf.

Die Sirkel SWD-bestuurspan en lede van sewe takke, asook landbou-organisasie en plaaslike inwoners het die byeenkoms te Groot-Brakrivier bygewoon.

Beriggewer: Lydie Terblanche

Klein-Brakrivier bied die volgende kompetisiewerkswinkels aan:

'n Boekbespreking werkswinkel is deur Lydie Terblanche aangebied.

Hier volg die basiese proses, baie kortliks:

- 'n Resensie begin altyd met basiese boekkennis, lees eers die omslag en/of agterblad van die boek.
- Doen navorsing oor die skrywer se agtergrond, verdere boeke, pryse gewen. Enigiets wat sal bydra tot die verkenning van die boek.
- Daarna begin jy lees en notas maak sover as wat jy lees. Jy moet 'n lys van die karakters maak, bv. omskryf hoe die karakter die verhaal beïnvloed.

Eers hierna begin jy skryf: Vat die inhoud saam; verduidelik die boodskap; omskryf kortliks die intrige. Bepaal dan: wie vertel die

verhaal; wat is die funksie van die soort verteller; is die verteller geloofwaardig?

Bespreek die taalgebruik en verskaf jou voorkeure en besware met die lees van die boek.

Laastens, het jy die boek geniet, motiveer jou antwoord. Sal jy ander aanmoedig om hierdie boek en ander boeke van hierdie skrywer te lees, motiveer jou antwoord. En sluit af deur enige pryse wat hierdie boek en/of die skrywer gewen het.

ŉ Mosaïek bak of bord met volstruis-eierdoppe.

Hoek-tot-hoek-hekelwerk (C2C, corner to corner)

Die lede geniet die ervaring om ŉ herinneringsboek met die *Shabby-chic*-metode te maak.

Retha Nagel bied ŉ weefwerkswinkel aan.

Beriggewer: Lydie Terblanche

Interesting Hartenbos

"The Hartenbos estuary, known as the "Hartenbos River," is a haven for birdwatching enthusiasts, with a diverse range of bird species frequenting the area."

Denise Taljaard, Suzette O'Kelly, Mina Marais en Cecilia Pieterse

Klein-Brakrivier hou ŉ pienk-en-wit oggend vir die bewusmaking van borskanker.

Christelle de Waal is elf jaar gelede met drie verskillende soorte borskanker gediagnoseer. Sy het 'n moeilike pad geloop, maar het kanker oorleef. Sy is vandag deel van *Just Breath,* 'n nie-winsgewende organisasie wat inligtingstukke aan borskanker pasiënte verskaf. Christelle het haar verhaal vertel en die relevante vraag, wat is my waarde na borskanker?, vanuit haar ervaring, beantwoord. Avontuurlustige dames kon hulle hare teen 'n R5 donasie, pienk spuit, die inkomste is aan van *Just Breath* geskenk.

Regs: Voorsitter, Lydie, het daarmee weggespring om aan almal te wys hoe dit gedoen moet word.

Leoni Carolus is 'n verpleegsuster by die Sub-Distrikkantoor van die Mosselbaai hospitaal. Sy het meer vertel oor die belangrikheid van borsondersoeke en dames deur middel van 'n baie insiggewende video, geleer hoe om dit self te doen.

Beriggewer: Lydie Terblanche

Rita Cloete, kwiltmeester van Heroldsbaai het **Voëlvlei** se kennis van kwiltwerk verbreed. Sy is bygestaan deur Engela Buys van Diepkloof en lid van die kwiltersgilde wat met praktiese wenke gehelp het.

Vier soorte kwiltwerk is behandel: tradisionele kwiltwerk, *paperpiecing*, appliek en *crazy patch* is elke keer met die korrekte metodes gedemonstreer. Raad is gegee oor die mates, uitknip, patrone, gereedskap, naaimasjienvoetjies en stik van lappies. Daar is gewys hoe nate en lappies gestryk moet word.

Engela Buys en Rita Cloete

Rita Cloete met een van haar nuwe projekte.

Die verskillende variasies van *log cabin* is getoon en die uitdruk van patrone op die rekenaar is presies verduidelik aangesien die drukwerk alles op dieselfde rekenaar gedoen moet word.

Die prag van sulke handewerk lê verseker in die tyd en liefde wat daarin gaan. Selfs mense wat geen kennis het, of nie die vaardighede het om dit self te maak nie, kan dit net waardeer en geniet vir die wonder van kuns met lap.

Beriggewer: Ada Gericke

ODE AAN MEV. DORA ROBERTSON

1 Julie 2023 is **Klein-Brakrivier** se 85ste bestaansjaar.

In 1929 het die Groot Depressie in Suid-Afrika begin, pryse van primêre landbouprodukte het afneem en gelei tot ernstige ekonomiese agteruitgang. Vroue was verplig om by te dra tot die gesinsinkomste. So is die nie-polities, nie-sektaries, tweetalige en oop vir alle vroue bo 16 jaar, Vroue-Landbouvereniging van Kaapland (VLVK), op 15 Oktober 1929 in Franschhoek gestig.

Die voorloper van die Vroue-Landbouvereniging (VLV), was die huisvlyttakke wat deur die Departement Landbou gestig is. Die eerste huisvlyttak word in 1921 in George gestig. In 1926, met die stigting van die huisvlyttak by Diepkloof, was mev. Dora Robertson teenwoordig. Hierdie twee huisvlyttakke word in 1929 die eerste twee VLV-takke, met mev. Robertson as Diepkloof se voorsitter. Op 28 Julie 1933 kom die Sirkel Suid-Westelike Distrikte (SWD) in George tot stand. Mev. Robertson word die eerste Presidente van dié Sirkel.

Tydens die 1937 konferensie was daar reeds veertien takke in Sirkel SWD (in 1940 was daar al 19 takke). In 1938 word mev. Robertson deel van VLVK se hoofbestuur. Klein-Brakrivier is op 1 Julie 1938 op die plaas *Groot Zorgfontein* (vandag *Klipheuwel*) ook deur haar gestig, sy is die eerste voorsitter en bly aan stuur van sake tot einde 1944. Die vergadering op 4 Februarie 1944 se notule dui aan dat die vergadering aan huis van mev. Robertson was en dat sy die leuse, "Die weg na 'n man se hart gaan deur sy maag", behandel het.

Tussen die jare 1945 – 1948 bly mev. Roberson op die bestuur saam met verskeie ander voorsitters. Gedurende hierdie tydperk stuur die tak (onder haar aansporing) versoeke aan verskeie instansies: beter geriewe vir “nie-blankes” op die stasie; versoek vir vee laaikrale op die stasie; versoek vir reddingsgordel en badhuisies by die strand, asook bankies om op te sit (dit is almal mettertyd uitgevoer).

In 1952 kry die VLVK sy eie blad, *Huis & Haard*. In 1953 vier Sirkel SWD haar mondigwording op Swellendam en mev. Robertson gee 'n oorsig oor die werksaamhede. Sy word vir haar leiding en diens gehuldig. In Julie 1956 word die “Kerksaaltjie”, Klein-Brakrivier se nuwe lokaal, koppies en teelepels word deur lede geskenk. Op 15 Julie 1959 vier die tak met 27 lede, hulle 21ste verjaarsdag. Mev. Robertson wat toe reeds 21 jaar op die bestuur gedien het, ontvang ‘n koekbord.

1960 was vir Klein-Brakrivier ‘n besige jaar, hulle neem aan George se Landbouskou (65 inskrywings), asook Mosselbaai se blommeskou (31 inskrywings), deel. Op 19 Mei hou die tak ‘n groot tuinparty in die sekretaresse se plaashuis waarna ander takke, asook lede van die publiek uitgenooi word, die toegangsfooi se inkomste van 36 pond dra tot takfondse by. Mev. Roberson is weer deel van die 1960 Sirkel SWD-kongres in Wildernis. Sy skenk ‘n trofee vir ‘n nuwe kompetisie- afdeling waar dames met naaldwerk- en breimasjiene, hulle vaardighede kan toon.

Mei 1963 begin die tak in die ‘Plank Jeug-saal’ vergader; en die 25ste tak-verjaarsdag word op Op 8 Augustus word die 25ste verjaarsdag in die Riviera Hotel, gevier. Die Konferensie fooi was vir 25 jaar 50c per tak; in 1964 word dit verhoog na ‘n vrywillige bydrae van R1 per tak.

Aan die begin 1969 word Klein-Brakrivier gevra om die plaaslike “strand kerkie” onder hulle sorg te neem, deur as koster op te tree. Lede neem beurte om waar te neem en die Kerkraad betaal R50 per jaar aan die tak.

Tydens die Konferensie in Hartenbos, tree mev. Robertson na 34 jaar uit as Sirkelpresident SWD. Op 2 November 1970 word die nuwe Sirkelpresident mev. Glen Uys, informeel deur Klein-Brakrivier verwelkom. Sy maak melding van die volgende punte oor die tak:

- Een van twee takke wat sirkelbestuurslede het;
- Een van drie takke wat verversings by veeveiling verkoop;
- Die top-tak wat nooit laat met verslae is nie;
- Al tak wat ook by die kerk diens as koster doen; en dat mev. Robertson, vorige Sirkelpresidente, al 30 jaar ‘n taklid is.

Om die onkoste te verhaal vir bywoning van die 1971 Kongres in Wildernis, dra elke tak 50c per lid by. Nadat Klein-Brakrivier met ‘n paar groot byeenkomste by die Brinkley Motel vergader het, bied die destydse eienaar aan dat hulle maandelikse vergadering gratis daar gehou kan word. Ten spyte van drie eienaars, bly dit al die jare gratis, tot en met 1980. Vir die oudste tak-lid in 1971, mev. Saunders (90 jaar), bied die tak ‘n puik onthaal vir 100 gaste in die Brinkley Motel aan. En hier is Klein-Brakrivier weer in 2023 om die 85ste verjaarsdag te vier.

Mev. Dora Robertson, VLV-baanbreker en stigterslid van Klein-Brakrivier, is op 23 Maart 1974 oorlede. Sy verdien om in ons gedagtes te bly voortleef.

Beriggewer: Lydie Terblanche (voorsitter)

Maleen Smith vertel aan **Brackenfell** van haar liefde vir naaldwerk. Sy vertel dat sy voor sy skool toe is, 'n keer op haar ma se masjien probeer werk en die naald deur haar vinger gekry het. Die gevolg was dat haar ouers vir haar dié klein naaldwerkmasjientjie gekoop het.

Nellie Costerus, gee 'n wenk dat by breiwerk, elke ry moet begin en eindig met 'n regssteek, sodat twee pante tussen die lussies vasgeryg kan word.

Elsa Groenewald se papier maché spaarvarkie vir vrywillige donasies.

Babs van Wyk gee wenke oor die uitleg van 'n rokspatroon. Sy gee aan elkeen 'n uitdruk van die agterkant van 'n patroon en behandel punt vir punt hoe dit geïnterpreteer moet word:

- Vir wié die patroon geskik is, bv. 'n vrou, 'n dogter of kraamdrag
- Watter materiaal geskik is, bv. rekstof
- Watter gereedskap benodig word: merkers, skêr, maatband, spelde
- Meet/mates is belangrik
- Wat die sterretjies ná die breedte van die lap beteken en hoe belangrik dit is dat 'n mens in een rigting sny of sekuur moet wees met patrone op die materiaal.
- Hoe moeilik dit soms is om die regte kant van die materiaal vas te stel – haar wenk is as jy 'n kant kies, merk die materiaal en bly by daardie kant. Rekstof kan jy trek – dit rol of rek na die regte kant toe.

Babs wys presies hoe om 'n patroon uit te lê. Alles op die patroon is belangrik, lees goed, knip die merkies uit en kyk na die naattoelating. 'n Wenk om 'n mou in te sit waar die patroon nié 'n mou het nie: hou die maatband dwars of gebruik 'n toutjie om die mousgat te meet – soek dan 'n ander patroon wat presies dieselfde mate het.

Maleen Smith van Brackenfell het kniekombersies gebrei vir die Paarlskool leerders wat in rolstoele is.

Beriggewer: Rene Ferreira

SIRKEL TYGERBERG

Hottentots-Holland *voorsitter, Annie Potgieter (regs) skenk gebreide eendjies aan Anna Tough van orgaanskenking. Dit word uitgedeel om die publiek meer bewus te maak van orgaanskenking.*

Beriggewer: Jeanette Snyman

SIRKEL WESKUS

IN MEMORIAM

Rita Eksteen

18.08.1936 – 27.03.2023

Piketberg, Sirkel Weskus

SIRKEL WESKUS

Simone van der Colff, Ilze van Niekerk en Carel van Niekerk

Simone van der Colff en Ilze van Niekerk lig **Piketberg** in oor die 90 jaar van die besigheid, Van Niekerk & Krupp en Piket Implemente. Simone is 'n historikus en dit het haar drie jaar geneem om hierdie navorsing van die merkwaardige familie-besigheid te doen. Sy het in

samewerking met van die familie 'n video gemaak wat bekend staan as *90 Jaar van Genade*! Piket Implemente vervaardig landbou-implemente en masjinerie. Te midde van uitdagings vir die drie generasies soos die wêreldoorlog, depressie, Covid en nou beurtkrag, staan die besigheid nog sterk.

Beriggewer: Nicoline Brown

Graafwater besoek die mangoplaas, Tamarak.

Ingestuur: Marina Visser

Links bo: Leana Hever van Aurora deel haar ondervinding en kennis met **Leipoldtville** oor die versorging van bejaardes.

Regs bo: Dalene van Niekerk dra een van haar gedigte voor.

Regs onder: Annette Gilham en Cecile van Zyl ontvang hulle konferensiepryse van Elsabe Carstens (Sirkelpresident)

Elsabe Carstens, Marietjie Carstens en lede plant wit olienhoutbome in **Leipoldtville**.

Beriggewer: Annette Gilham

Robertson vier hul 85ste bestaansjaar. Charmaine Lacroix het die verjaarsdagkoek gebak. By die feestelikheid was daar pragtige gedekte tafels en die dames was met hoede, handskoene en handsakke uitgevat.

Thinus Lloyd, Trudie Myburgh, Vangie Coker van der Merwe en Sunette de Villiers

Trudie Myburgh, redaktrise van *Bruis* vertel hoe die tydskrif gedurende Covid begin het.

Vangie Coker van der Merwe van Montagu het *Country* liedjies gesing. Tinus Lloyd van Lloyd Interieurs vertel van teksture van jare terug wat nou weer hoog mode is. Oud en nuut kan gekombineer word.

Griet Viljoen wat 60 jaar lid is steek die kers van herinnering aan. Sunette de Villiers stel 'n heildronk in Robertsontak. Robertson is in 1931 deur mev. Jossie Ackermann gestig, maar in Julie 1940 tydens die oorlogsjare ontbind. Op 16 Oktober 1947 is die tak herstig deur mev. Smit.

Beriggewer: Sunette de Villiers

Hetta Meiring (Gesondheidsaamroeper), Dr. Elze-Mari Greyling (pynpraktisyn), Hermien Kruger (biokinetikus), Alida Taljaard (gasvrou) en Corné Conradie (arbeidsterapeut).

Die sprekers by **Bonnievale** was die interdissiplinêre span van PAIN Breedevallei. Die interaktiewe praatjie oor kroniese pyn is daar klem gelê op leefstylaanpassings, soos gesonde eetgewoontes en gereelde oefening.

Ingestuur: Alida Taljaard