JAARGANG 71 VOLUME 4
Oktober/October 2023

Huis & Haard
Hearth & Home

Amptelike blad van die Vroue-Landbouvereniging van Kaapland

Official magazine of the Cape Women's Agricultural Association

VLVK-TEMA / *CWAA THEME*

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

VLVK-PROJEK / *CWAA PROJECT*

BEVORDER EN KWEEK 'N LIEFDE VIR DIE NATUUR EN DIERE / PROMOTE AND CULTIVATE A LOVE FOR NATURE AND ANIMALS

---

www.vlv.co.za

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

- 2023 Kongresnotule
- 2023 VLVK-jaarverslae
- 2023 VLVK-saamroeperswenke
- 2023 Presidentsrede en -verslag
- 2023 Beoordelaarsverslae
- 2024 Kunste en Handvlyt- en Leefstylwenke
- 2024 Konferensiedatums

Kersfees 2023

Voel jy ook nou sy warm liefde as ons dié dag gedenk, toe Hy sy Seun aan ons gegee het – ons grootste Kersgeskenk. Kersfees kom, Kersfees kom – gee aan God die eer. Skenk ons 'n helder Somerkersfees in hierdie land, o Heer.

Koos du Plessis en Jannie du Toit

Mag die grootste geskenk van Kersfees, Jesus Christus, jou Kerstyd verlig en mag jy dié lig aangee na almal in hierdie donker wêreld.

Geseënde Kersfees!

KANTOORSLUITING

Die kantoor sal vanaf 15 Desember 2023 gesluit wees tot 15 Januarie 2024

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*
Koos Gagiano Design Studio

VLVK-PRESIDENT
LEI DIE NUWE TEMA IN.....

Ons Jeug, Ons Toekoms /
Our Youth, Our Future

Die nuwe tema vir 2024 is by die onlangse kongres te Hartenbos ingelei. Die stelling "Ons jeug, ons toekoms" word gereeld gemaak, en met reg. Die toekoms is gewis in die jeug se hande.

Die vraag is egter watter rol speel ons om die jeug toe te rus vir die toekoms? Ons as Vroue-Landbouvereniging kan beslis 'n groot bydrae lewer deur die vroue in ons organisasie, die moeders van die jeug, toe te rus om die kinders op te voed met die regte ankers. Die belangrikste aspek is die vormingswerk wat aan moedersknie plaasvind. Dit is hier waar ons begin om die regte gesindhede te kweek om ons jeug 'n trotse lid van ons volk te maak.

Daar word oor die algemeen gesê, "Die hedendaagse jeug het slegte maniere; toon nie agting vir gesag nie; disrespekteer ouer mense en praat sonder ophou. Deesdae se kinders is tiranne en lewer geen bydrae in hulle huishoudings nie. Hulle staan nie meer op wanneer ouer mense 'n vertrek binnekom nie. Hulle weerspreek hulle ouers, meng in in die geselskap van ouer mense, neem lelike houdings in en boelie hulle onderwysers en maats". Wat staan ons te doen om hierdie gedrag van ons jeug te help verander?

As ons vorentoe nog wil praat van 'n trotse volk, sal ons daadwerklik verantwoordelikheid moet neem om ons kinders toe te rus met waardes uit die Woord. Met 'n betrokke, ingeligte en goed toegeruste jeug, kan ons na die toekoms uitsien. Dit is ook nodig dat ons ander belangrike eienskappe help kweek in ons kinders soos onder meer empatie, goeie menseverhoudings, 'n nuuskierige ingesteldheid, aanpasbaarheid, kreatiwiteit en selfvertroue. Dit is ons verantwoordelikheid om kinders aan te moedig om te glo in 'n beter toekoms en dat hulle oor die vermoë beskik om die toekoms te verbeter.

> Franklin D. Roosevelt het gesê:
> *Ons kan nie altyd die toekoms vir ons jeug bou nie, maar ons kan ons jeug vir die toekoms bou.*

Daar is talle uitdagings wat ons jeug moet trotseer. In baie gemeenskappe is die straatlewe vir 'n kind of tiener 'n geweldige uitdaging. Hulle moet te alle tye hulle man/vrou staan en seker maak om nie vasgevang te word in die greep van alkohol- of dwelmmisbruik nie. Tienerswangerskap, bendeaktiwiteite en alle vorm van mishandeling is 'n werklikheid. Sonder leiding is hulle kwesbaar. Dit is juis hier waar ons as organisasie kan uitreik na gemeenskappe deur ons kinders in te lig en te bemagtig sodat hulle weerstand kan bied teen hierdie aanslae.

Die verbrokkeling van gesinne is aan die orde van die dag, wat ons jeug direk raak. Min klein kindertjies het die voorreg om die volle aandag van 'n moeder te geniet omdat sowat 80% van moeders in 'n voltydse werk staan. Die feit is dat die vrou vandag steeds dié sleutelrol in die gesin speel ten spyte van al die veranderings in ons moderne samelewing.

Ons kan op verskillende maniere by ons jeug betrokke raak. Om maar net 'n paar voorbeelde te noem:

- Besoek skole en stel hulle bekend aan die Vroue-Landbouvereniging van Kaapland.
- Hou 'n demonstrasie by die skool vir verbruikersstudieleerders.
- Hou uitreike by skole in landelike gebiede en bemagtig die dogters oor verskeie onderwerpe soos

persoonlike higiëne; hoe tree ek op in 'n noodsituasie, bv. ons huis is aan die brand, of ons huis oorstroom; ek moet my kleiner boetie of sussie help grootmaak.

- Nooi leerders om op te tree by 'n VLV-vergadering. Gee hulle die geleentheid om bv. hul redenaarstoespraak met die lede te deel.
- Nooi enkelouers na 'n vergadering en kry 'n goeie spreker oor die rol van 'n enkelouer in die gesin.

Hierdie is maar net enkele voorbeelde wat ons kan volg. Die sleutel tot ons land se sukses of mislukking lê in die geslaagdheid van die karakteropvoeding van ons kinders. Ons moet die volgende kernwaardes in ons jeug vestig:

Respek, verantwoordelikheid, hardwerkendheid, integriteit en selfdissipline.

Ons as VLV-vroue moet die hand van ons ouers en onderwysers vat om hierdie betekenisvolle kernwaardes by ons kinders in te skerp, want hulle het positiewe morele modelle nodig wat dié kernwaardes uitleef. Aristoteles het gesê: *Ons is wat ons herhaaldelik doen.* Positiewe gedrag moet by kinders ingeoefen word sodat hierdie waardes vasgelê kan word.

Die outeur, John Stephens gee praktiese wenke aan ouers hoe om die jeug op te voed vir die volwassene wat hulle môre moet wees: Gebruik aanvaardingskommunikasie, stel uself beskikbaar en toeganklik vir u kind, stel perke, moedig verantwoordelikheid aan, neem emosies in ag, aanvaar u kind se individualiteit, handelinge het gevolge, tree op deur voorbeeld, laat hy eksperimenteer, hy moet leer, moenie vergelykings tref nie en konsekwentheid is die belangrikste.

Die belangrikste taak wat ons het, is om te begin! Begin by u eie kinders of kleinkinders. Bou aan hulle selfbeeld, motiveer hulle om aan te hou en te glo in hulself.

Laat ons die jeug inspireer om die beste "JY" te wees.

Believe you can and you're halfway there.
– Theodore Roosevelt

If you believe in yourself and have dedication and pride – and never quit, you'll be a winner. The price of victory is high but so are the rewards.
– Bear Bryant

The best preparation for tomorrow is doing your best today.
– H.Jackson Brown, Jr.

Estelle du Plessis
VLVK-president

Met erkenning aan:
***Afriforum:** Ons jeug gee hoop vir die toekoms.*

***TLU SA:** Ons jeug ons toekoms*

FOTOBEELD

VAN VLVK-PRESIDENT SE BESOEK AAN VVLU-KONGRES TE BLOEMFONTEIN

Gerda Pienaar (VVLU-president) en Estelle du Plessis (VLVK-president)

Ria Strydom (President VLU Noord) en Estelle du Plessis (VLVK-president)

Elsabé Kotzé (nuut verkose VVLU-president) en Gerda Pienaar

SAVLU-, VVLU- en VLVK-presidente

VLVK-KONGRES

HOOGTEPUNTE

GEHOU TE MISTY VALLEY FARM, HARTENBOS, SIRKEL SWD

Misty Valley Farm

Kongressaal

Die Dinee

Sirkel SWD

Hannelie Low (VLVK-visepresident), Riaan Cruywagen (Dankie-persoon) en Estelle du Plessis (VLVK-president)

Voormalige VLVK-presidente: Karien van Schalkwyk en Erika Lubbe

Magdie de Kock (WBPV-president), Erika Lubbe (voormalige VLVK-president) en Estelle du Plessis (VLVK-president)

VLVK-saamroepers:

René Nel (Landbou & Tuinbou), Renée Swanepoel (Gesondheid), Annalene van Niekerk (Opvoeding & Kultuur), Isabel Wilken (Leefstyl), Joretha de Waal (Openbare Sake) en Irma Davel (Kunste & Handvlyt)

VLVK-KONGRES

HOOGTEPUNTE

GEHOU TE MISTY VALLEY FARM, HARTENBOS, SIRKEL SWD

Sonja de Beer: *het my diep geraak; "wow", wat 'n spreker, saal was so stil jy kon 'n speld hoor val; sjoe, baie dankie vir hierdie "diep" spreker!*

SPREKERS EN KOMMENTAAR

Natasha Joubert (gaskunstenaar) by die dinee

Dr. Theuns Eloff: *moedertaalonderrig is absoluut noodsaaklik; 'n meester op sy vakgebied; dankie vir realistiese werklikheid oor die onderwys; beste spreker.*

Liubov Abravitova: *formidabele vrou; outstanding; was lekker om te hoor dat hulle soveel moed het om hulle land op te bou; aangrypend en inspirerend; dankie dat VLVK haar en haar man, Benjamin Maekopo se dag so spesiaal gemaak het.*

Dr. Adriaan Liebenberg: *uitstekend; insiggewend; baie leersaam; merkwaardig; sal graag ondersteun; waardeer die spreker se eerlikheid; nuut en innoverend en die moeite werd om te weet.*

Nickey Ras (regs): *dit het my siel ontbloot; dit was vet pret; 'n goeie spreker en heerlike "ken myself" oefening.*

Marietjie Coetzer: *het haar passie vir bome goed verwoord; deeglike en goeie kennis van die kampioenbome is oorgedra; pragtige fluistering in ons ore om ons saggies te herinner om bome te plant.*

Marguerite van der Merwe: *goeie spreker; bemoedigend, eerlik en opreg; nog 'n spreker met merkwaardige inspirasie; dit was lekker om na 'n jong, suksesvolle entrepreneur te luister; innemende spreker.*

VLVK-KONGRES

WENNERS

KUNSTE EN HANDVLYT

— IN DIE WOLKE —

Karli lê op haar ruggie op die grasperk. "Daai wolk lyk soos 'n teddiebeer!" Sê Karli vir haarself. "En daai een lyk soos 'n vet hand!"

Karli steek haar handjie uit, asof sy die wolk-hand wil vat. Dan voel sy hoe die wolk-hand haar pols vas vat en haar optrek. Wolk sit haar bo-op hom neer. "Jy lyk soos spookasem!" Sê Karli verwonderd. Maar ai, sy gly deur die wolke. "'n Bietjie sterretjie-stof sal jou bo hou," sê die wolk en sprinkel sterretjie-stof oor haar. Nou bly sy bo.

Die ander wolke stel hulleself voor: "Ek is Reënwolk." "En ek is Donderwolk." Karli giggel sag. "Jy kielie my as jy praat, alles bewe!" "Ek is die wolkie voor die son," sê 'n skaam wolkie. "Ek is die Koningin, die silwer randjie om elke donker wolk, daarom is my rok silwer!"

Karli hoor haar mamma roep na haar. Die wolke vorm gou 'n glybaan, waarmee Karli aarde toe kan gly. "Tatta almal! Ek kom kuier sommer gou weer!" Vinnig gly sy terug aarde toe.

"Mamma," sê sy, "ek weet hoekom sê gelukkige mense hulle is in die wolke!" "Ja?" Vra Mamma.

"Ja," sê Karli, en glimlag sag.

WOORDKUNS:
Slaaptydstorie vir 'n kleuter

MAGDA KOTZE,
Graafwater, ***Sirkel Weskus***

FOTOGRAFIE:
Waterdruppelweerkaatsing

LETA DU PREEZ,
Strand, ***Sirkel Paarl***

VLVK-KONGRES

WENNERS

KUNSTE EN HANDVLYT

***BEELDENDE KUNS**: Houer vir ŉ potplant in die vorm van ŉ kop*

ELMARIE NAUDE**, Williston, **Sirkel Suid-Karoo

Mees uitstaande artikel in Handvlyt

***HANDVLYT**: Puntverfkuns*

IRMA DAVEL**, Sterkstroom, **Sirkel Noordoos-Kaap

Mees uitstaande artikel in die Kunste

*TAK MET DIE MEESTE PUNTE IN KUNSTE EN HANDVLYT: **KOOKHUIS, SIRKEL CRADOCK***

*SIRKEL MET DIE MEESTE PUNTE IN KUNSTE EN HANDVLYT: **SIRKEL SWD***

VLVK-KONGRES

WENNERS

LEEFSTYL

TEMA: PRAKTIES EN BEKOSTIGBAAR

BORDUURWERK:
Sorbellowerk-klokstrook

CORLIE VAN ZYL,
Reivilo, ***Sirkel Kalahari***

MASJIENWERK:
Informele kortmoumanshemp

LEHANA NEL,
Loeriesfontein, ***Sirkel Namakwaland***

BREIWERK:
Stool- en skouerserp

ANETTE FOURIE,
Bredasdorp,
Sirkel Overberg

VLVK-KONGRES

WENNERS

LEEFSTYL

TEMA: PRAKTIES EN BEKOSTIGBAAR

HEKELWERK:
Mosaïek hekelwerk: Tafelloper

ANNE-MARIE VAN DER MERWE,
Voëlvlei, ***Sirkel SWD***

WEEFWERK:
Twee plekmatjies

LINDA MARAIS,
De la Haye, ***Sirkel Tygerberg***

Mees uitstaande artikel in Leefstyl

WISSELAFDELING:
Inkopiesak gemaak van ou, gebruikte dasse

CYNTHIA HUYSAMEN,
Langebaan, **Sirkel Weskus**

SIRKEL MET DIE MEESTE PUNTE IN LEEFSTYL:
SIRKEL TYGERBERG

René Nel
(Sirkelpresident Tygerberg)

TAK MET DIE MEESTE PUNTE IN LEEFSTYL:
SOMERSET-OOS, SIRKEL CRADOCK

VLVK-KONGRES WENNERS TOEKENNINGS

WBPV - TOEKENNINGS
Arina Beukes* *(Kuruman, Sirkel Kalahari)* *en* *Magdie de Kock
EN Berta Spangenberg,* *Suider-Paarl*, *Sirkel Paarl

SPESIALE TROFEË WENNERS

toegeken deur VLVK-president, Estelle du Plessis

Sirkel wat persentasie gewys die meeste lede gewerf het.

***Machel van Niekerk** (Sirkelpresident **Griekwaland-Wes**) en Magdie de Kock*

Doeltreffende Sirkel- en takbestuur

***René Nel** (Sirkelpresident **Tygerberg**) en Magdie de Kock*

Volgehoue sirkelprestasie

*Magdie de Kock en **Marinda Rall** (Sirkelpresident **Paarl**)*

Uitsonderlike bydrae gelewer aan VLVK

***Hannelie Low** (Sirkelpresident **Middelland** & VLVK-visepresident) en Magdie de Kock*

Positiewe bydrae van 'n tak tot VLVK se beeld in hul gemeenskap

*Magdie de Kock en **Maretha Bester** (voorsitter) **Parow, Sirkel Tygerberg***

'n Sertifikaat van verdienstelikheid en erkentlikheid is aan die volgende Sirkelpresidentes oorhandig:

Isabel Wilken (Cradock), Machel van Niekerk (Griekwaland-Wes), Corlie van Zyl (Kalahari), Joretha de Waal (Namakwaland), Rienie Lüdick (Overberg), Cecilia Louw (Suid-Karoo), Elsabe Carstens (Weskus), Vicky Ferreira (Worcester), Elize Locke (SWD) en Magdie de Kock

VLVK-
LEEFSTYLSAAMROEPER
ISABEL WILKEN

Tafeldek & Versierings

Gasvryheid begin wanneer buitestanders genooi word om jou huis met jou te deel in ruil vir hulle teenwoordigheid en bydrae om jou lewe te verryk en om jou humor, persoonlikheid en kookvernuf te deel.

Ek het 'n vriendin wat altyd gesê het: "My dogter kan nie wonderlik kook nie, maar haar tafel lyk so verruklik dat die kos sommer lekker smaak!"

Die etenstafel is 'n baie spesiale plek: of jy macaroni-en-kaas saam met (klein)kinders eet of 'n gesellige kuier saam met hegte vriende geniet of dis 'n ontvlugting van elke dag se gejaag of waar jy jouself kan verloor in die genot van saamwees.

So, kom ons tooi ons etenstafels!

1. DIE BASIS : Korrekte tafeldek

Daar is DRIE maniere om tafel te dek, afhangend van die geleentheid:

• **GEMAKLIK** (vir onbeplande etes)

Die grootbord of slaaibord of sopbord word in die middel van die plekmat geplaas. Die vurk word aan die linkerkant van die bord op die servet geplaas en die mes en lepel aan die regterkant. Die waterglas word direk bokant die mes geplaas en die wynglas, regs van die waterglas.

• **INFORMEEL** (vir ontspanne etes saam met familie of vriende)

Die plasing is soortgelyk behalwe as brood bedien word die broodbordjie links bokant die vurk geplaas met die bottermes skuins daarop na die horlosiesyfer 10. Die grootste vurk kom direk links van die grootbord, gevolg deur die slaaivurk. Die grootste mes kom regs van die grootbord met die snykant na die bord, gevolg deur die teelepel en die eetlepel.

• **FORMEEL** (vir elegante partytjies met 'n driegangmaaltyd)

Die plasing is soortgelyk aan bogenoemdes behalwe dat die onderbord (*under plate*) in die middel van die plekmat geplaas word. Elke gang word apart bedien sodra die vorige gang geniet is. Die servet word op die onderbord (*under plate*) geplaas.

2. AFRONDING VIR DIE TAFEL

• **BLOMME**

"Sê dit met blomme" is nie maar net 'n geykte uitdrukking nie! Hou

die emosies wat gewoonlik deur 'n sekere blom gewek word, in gedagte wanneer jy 'n keuse maak. Die houer moet by die blomme én die geleentheid pas, bv. rose in 'n mandjie is geskik vir 'n informele ete en rose in 'n silwerbak of kristalvaas

pas beter by 'n meer formele geleentheid. Vrolike geleenthede en 'n bossie eenvoudige blomme pas by mekaar. Die gebruik van eenvoudige loof bied interessante variasies. Kombineer groente, vrugte en blomme as versiering.

• KERSE

Kerslig het 'n unieke bekoring! Kies kerse vir effek: wit kerse is meer formeel as gekleurdes; lang, gladde kerse vertoon meer elegant en kort, geriffelde kerse skep 'n gemoedelike atmosfeer. Drywende kerse in groot glasbakke of groot waterglase is baie romanties!

• NAAMKAARTJIES

Gaste voel nogal gevlei om hulle name op 'n kaartjie te sien! Dit dui subtiel daarop dat die gasvrou aan elke gas gedink het by die maak daarvan. Alhoewel dit by meer formele geleenthede gebruik word, pas dit ook baie goed aan by informele etes. Dit moet eenvoudig, maar elegant wees en aanpas by tema van die ete. Gebruik spierwit of gekleurde karton vir 'n spesiale effek.

• SERVETTE

Dikwels is dit die servette wat swier aan die tafel verleen! Leer om dit aantreklik te vou en so te plaas dat dit dadelik die oog van die gaste vang. Papierservette word grootliks vir koffie- en teetafels aanbeveel, maar aangesien daar deesdae so 'n verskeidenheid pragtige ontwerpe beskikbaar is, het dit steeds 'n plek op die informele tafel. Lapservette word vir meer formele etes en geleenthede aanbeveel. Servetringe van verskillende materiale kan self gemaak word en gee karakter aan die etenstafel.

• TAFELLINNE

Die swier van 'n mooi gedekte tafel hoef nie noodwendig ingeboet te word omdat ons deesdae alles op 'n makliker manier doen nie! Tekstiele in alle denkbare kleure en ontwerpe word vir tafeldoeke en plekmatjies gebruik. Kolle- en strepe-materiaal is weer baie gewild en die minder-is-meer-beginsel met houttafels met slegs materiaallopers bly steeds hoogmode.

3. GEVOLTREKKING

'n Huis waar gasvryheid ontbreek, is net halfpad huis. Dit is 'n voorreg om vriende te maak, 'n bevredigende sosiale lewe te lei en hegte gesinsverhoudings op te bou. Kom ons maak dit 'n prioriteit om vriende en familie te onthaal. Pas dié nuwe idees en die makliker manier van doen aan om by jou huis, jou kombuis, jou leefwyse en jou vriendekring in te skakel.

BRONNE: *Pinterest. ONTHAAL TUIS nuut en skeppend* - Rita van der Walt / Johanna Winsauer. Uitgewer: JP van der Walt en Seun (Edms) Bpk; 1988.

VLVK se beoordelaarspaneel het wenke vir 2025 se Leefstylkompetisies opgestel.

Johlene Muller, Theresa Troskie, Erika Linde en Linzetta Smit (hoofbeoordelaar)

FOTO WENKE

Selfoonkameras lewer resultate as die regte tegnieke gebruik word. Hou die selfoon se kameralens skoon van vlekke en vingerafdrukke om duidelike en skerp foto's te verseker.

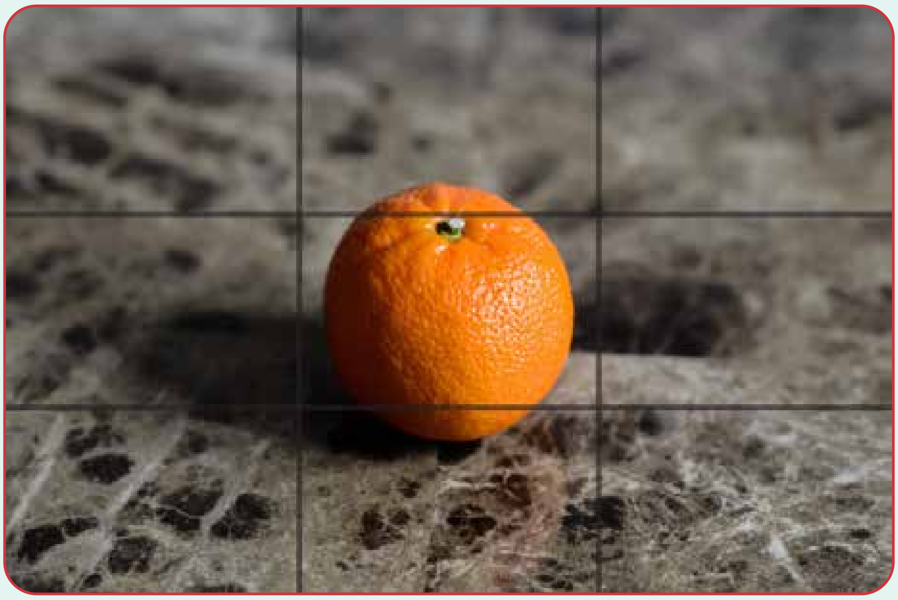
Gebruik natuurlike lig. Vermy skerp direkte sonlig, wat sterk skaduwees en oorbeligte gebiede kan skep. Sagte lig, soos gedurende die goue uur (kort na sonsopkoms of voor sonsondergang), werk die beste.

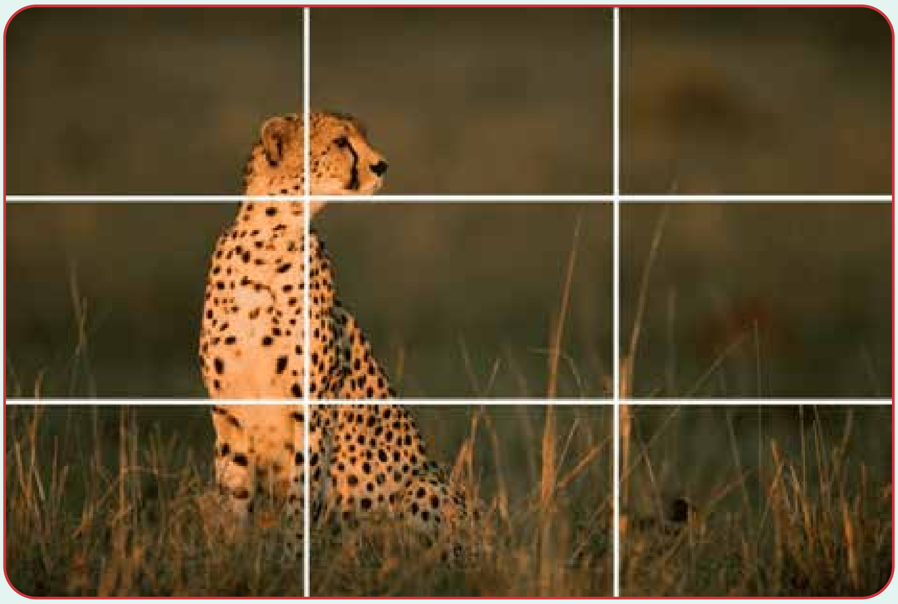
Vermy skaduwees oor 'n gesig.

FOTO WENKE

Pas basiese samestellingsreëls toe soos die reël van derdes. Raam jou onderwerp buite en in die middel om 'n meer visueel aantreklike beeld te skep. Eksperimenteer met verskillende hoeke en perspektiewe om die interessantste komposisie te vind.

Twee voorbeelde van komposisies wat die reël van derdes gebruik.





MOENIE SNY NIE: Wanneer portretfoto's geneem word, moet jy dit NIE te styf sny nie. Laat spasie rondom. Probeer om 'n kontrasterende eenkleuragtergrond te kry.

Probeer die foto sover moontlik teen 'n eenvoudige monotoon agtergrond neem.

FOTO WENKE

Probeer die gesigte op dieselfde vlak groepeer.

FOTO-COLLAGES: Vermy die maak van collages, stuur dit eerder as aparte jpg's

FOKUS- EN BLOOTSTELLINGSBEHEER

Die meeste selfone laat jou toe om op die skerm te tik om die fokus- en blootstellingspunt in te stel. Gebruik hierdie funksie om te verseker dat jou onderwerp in fokus is en behoorlik blootgestel is. Jy kan ook die fokus en blootstelling sluit vir meer beheer.

Tik waar om te fokus.

HDR-modus (*High Dynamic Range*) help om meer detail in helder en donker dele van u foto's vas te lê. Dit kan veral nuttig wees vir landskappe en tonele met hoë kontras.

Om vae foto's te vermy, bestendig jou foon deur beide hande of 'n driepoot te gebruik. Jy kan ook die roosterlyne op jou kameratoepassing aktiveer om te help met belyning. In plaas daarvan om digitale zoom te gebruik, wat die beeldkwaliteit kan verminder, kom nader aan u onderwerp indien moontlik. Om die prent later te sny, lewer dikwels beter resultate.

Onthou dat oefening perfek maak, so moenie moedeloos word as jou eerste pogings nie uitkom of is soos verwag nie. Hou aan eksperimenteer en leer uit jou foute. Met tyd en geduld sal jou selfoonfotografievaardighede verbeter, en jou verbeterde visuele inhoud sal baat vind daarby.

Ingestuur: Sandra Nolte, H&H-koördineerder
Geleen: Internet

BLITSVRAE AAN
ELIZE LOCKE
SIRKELPRESIDENT SWD

Wat beteken VLV vir jou? Groei – my selfvertroue en selfbeeld het die afgelope 15 jaar wat ek 'n VLV-lid is gegroei! Nie dat ek dink dat ek nou 'n publieke spreker is nie, maar dat ek wel voor 'n groep dames kan opstaan om 'n bydrae te kan lewer.

Vertel ons iets van jouself wat ons sal verras? Ek koop graag tweedehandse klere – *previously loved!*

Wat was jou ouma se grootste lewenswaarheid? My ouma Lenie het met haar klein pers Bosch-handklitsertjie vir menige kerkfondsinsameling melktertpap geklits om die rye tertkorse mee te vul. Sy het min gehad, maar sy het 'n oop hand gehad. Jy het nie die nuutste en mees moderne toebehore nodig om te kan help nie.

Gunstelingwoord in Afrikaans. Appelliefie, ook een van my gunstelingvrugte.

Wat inspireer jou? Positiewe senior burgers

Mooiste dorp in RSA. Clarens

Droombestemming. Enige reis saam met my dogter.

Top-3-liedjies vir die langpad. *Beautiful* – Karin Zoid, *Photograph* – Ed Sheeran en *Before you Go* – Lewis Capaldi

Inspirerende aanhaling. Fillipense 4:13 "Ek is tot alles in staat deur Christus wat my krag gee."

Sondagmiddagete is... Kuiers saam met familie of vriende om 'n mooi gedekte tafel.

BLITSVRAE AAN
IRMA DAVEL
SIRKELPRESIDENT NOORDOOS-KAAP

Wat beteken VLV vir jou? Vriendinne van heinde en verre.

Vertel ons iets van jouself wat ons sal verras? Ek kan nie kos maak nie, Dewald maak kos uit selfverdediging...

Wat was jou ma se grootste lewenswaarheid? Wees goedkoop met jou vriendelikheid, maar duur met jou vriendskap.

Wat inspireer jou? Moontlikhede

Die impak van musiek... Ha ha, hoeveel plek het jy in die H&H!!!

Gunstelingwoord in Afrikaans. Aanvatlik

Mooiste dorp in RSA. Lady Grey

Droombestemming. Stockholm in die winter

Top-3-liedjies vir die langpad. *Vreesloos* (Izak Davel); *Parys in die somer* (Danie Niehaus); *Katedeaal* (Coenie de Villiers) en klassiek op die oomblik is dit *Spiegel im Spiegel* (Die spieël in die spieël) op tjello (Arvo Pärt)

Jou gunsteling-sêding. Aanvatlik

Inspirerende aanhaling. *Stay close to people who feels like sunlight*

Sondagmiddagete is... enige iets!

SIRKEL KALAHARI

Hettie du Plessis-Krüger, voorsitter van die ATKV Kalahari, het aan **Kuruman** die ATKV bekend gestel. Die ATKV is in 1930 in Kaapstad deur twaalf mense gestig om die lekkerte van Afrikaanswees met mekaar te kon deel. Vandag is dit dié Afrikaanse kultuurtuiste met ongeveer 70 000 lede. ATKV doen 30 kultuurprojekte per jaar wat meer as 220 000 mense regstreeks betrek. Op sakegebied spog die ATKV met sewe asemrowende vakansieoorde. Die ATKV-takke bestaan uit vrywillige ATKV-lede wat 'n positiewe verskil in gemeenskappe maak.

Beriggewer: Hettie du Plessis-Krüger

Kuruman se Kunste & Handvlyt-groep, vlnr: Erika Sieberhagen, Hettie du Plessis-Krüger, Susan van Straten, Martie Vorster, Petro Spangenberg (saamroeper wat die proses van pottebakkery verduidelik), Anet Strauss, Elmarie Theron en Marinda Stander.

Ethan West, 'n jong kunstenaar, vertel vir **Kuruman** van Popkuns wat in die middel 1950's begin het. Dit was 'n rebellie teen die kunswêreld wat reeds bestaan het. Popkuns is gebore uit 'n begeerte om kuns na die massas te bring, en om 'n kragtige stelling te maak. Kunstenaars het alledaagse voorwerpe (soos Ethan se gloeilamp foto), advertensiebeelde en gewilde ikone as die onderwerp van hul kunswerke gebruik. Voorbeelde soos Marilyn Monroe-portrette, het die konsep van *celebrity*-kultuur ondersoek. Popkuns weerspieël die sosiale, politieke en kulturele omstandighede van sy tyd.

Beriggewer: Hettie du Plessis-Krüger

Kuruman neem deel aan *Women Walk the World* op die terrein van die *Moffat Mission* sendingstasie in Kuruman.

Ingestuur: Hettie du Plessis-Krüger

Pieter Jonker en Eurika Byleveld

Pieter Jonker deel sy kennis oor die maak van messe met **Vryburg**. Hy gebruik gebreekte saaglemme om messe te maak. Metaal word in vuur gehou en dan in olie getemper. Die vorms word uitgesaag en dan met die hand glad geskuur. Vir handvatsels gebruik hy kameeldoring, swarthaak, olien, matoppie of horings.

Esta Twigge demonstreer die maak van deeg met slegs twee bestanddele. Meng 500 ml bruismeel met 250 ml volroom jogurt. Knie liggies met die hand. Strooi meel en rol uit. Die veelsydig deeg kan gebruik word om pizza, rooster-, vet- en skuinskoek, vleispasteie, wasgoedbondeltjies of gestoomde kluitjies te maak.

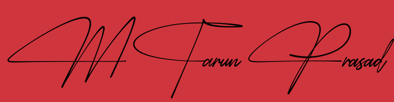
Beriggewer: Nellie Viljoen

Don't Quit

When times are hard, you might stop for a bit,
But it's not over until the moment you quit.
On a river's bridge, failures are the planks;
Take one step at a time until you reach its banks.

Don't give up on your dreams; chase them instead;
You will find, one morning, as you wake up from bed,
That you are the person about whom you dreamed,
And you can reach great heights, impossible though it seemed.

When things go wrong and your back is to the wall,
Try to stand up; no more can you fall.
Life is full of ups and downs; take them in your stride.
You will discover your little star hidden inside.



SIRKEL MIDDELLAND

Agter: *Ria Krause (voorsitter), Anneke Wieneke (Gesondheidsaamroeper), Maxie v Aswegen, Suster Loretta Wian (spreker)*

Voor: *Marenda Luckhoff, Hanfi Neuhoff, Mariette Slabbert en Wendy-Lee Strydom*

Suster Loretta Wian vertel aan **Graaff-Reinet** van die Camdebo Hospice. Sy sê dat die hospice nie net daar is om die laaste dae van 'n pasiënt gemaklik te maak nie. Daar is drie kategorieë:

- Die wie se toestand stabiel is,
- die wat sieker is,
- en die wat terminaal is. Hierdie persone word elke dag, selfs twee keer per dag, asook in die nag besoek.

Pyn word deur verskillende metodes beheer. Morfien word met oorleg gebruik. Ander simptome waarop gelet word, is lelike, oop wonde by sommige kankerlyers. Konfidensialiteit is belangrik en 'n groot verantwoordelikheid.

Sy beklemtoon dat daar betyds om hulp gevra moet word. Kontak die hospice wanneer 'n diagnose gemaak is, sodat die mense in die huis geleer kan word om die pasiënt fisies te hanteer. Die pasiënt se familie word herinner om aandag te skenk aan hul testament, begrafnispolisse, ens.

Dit is vir suster Wian 'n groot voorreg om saam met mense te bid, en hul na die Here te lei. Louise Craig-Shank is die psigiater wat versorgers en verpleegpersoneel beraad na moeilike situasies.

Die hospice is afhanklik van donasies en verkopings vir fondsinsamelings. Die Departement van Gesondheid se finansiële hulp is skraal.

Beriggewer: Hanfi Neuhoff

"Geniet wat jy eet, en wat jy doen terwyl jy eet", sê Suzelle Nel, dieetkundige van Kirkwood en produkontwikkelaar van *Future Life*, tydens **Graaff-Reinet** se intertakbyeenkoms. Kos- en etenstyd moet 'n positiewe ervaring wees. Sy beveel die volgende aan: drink 6 tot 8 glase water per dag, gebruik vars / heel kosse, vrugte en groente en gebruik verwerkte lekkers / suiker matig. "Verkeerd eet" word veroorsaak deur die volgende: lae energie vlakke, mediumtermyn verswakte immuniteit, langtermyn cholesterol, diabetes en hartsiektes. 'n Positiewe gesindheid teenoor jou algemene persepsie van daaglikse voedsel voorbereiding en inname, kan jou reis met gewig en gesondheid vergemaklik.

Beriggewer: Hanfi Neuhoff

Etrecia King het tydens **Graaff-Reinet** se intertakbyeenkoms oor die “Glinster” in die ouderdom en ”Jeug is ‘n geskenk van die natuur, maar ouderdom is ‘n kunswerk”, gepraat. Sy sê, soos ons ouer word, raak ons dikwels vasgevang in oorlewingsgedrag wat veroorsaak dat ons emosies en gedagtes wasig word. Dit kan mens verlore, kwesbaar en hulpeloos laat voel en as gevolg daarvan wankel mens se selfvertroue. Dit is welbekend dat die verouderingsproses vertraag kan word deur die sintuie, brein en spiere te stimuleer.

Die brein is in drie dele gedeel:

- Oorlewingsbrein: asemhaal, spysvertering, ens.
- Emosionele brein: gevoel, emosies, ens.
- Kognitiewe brein: kan niks doen sonder jou aktiewe deelname nie. Dit is die deel wat jy gebruik om jou “Glinster” te behou.

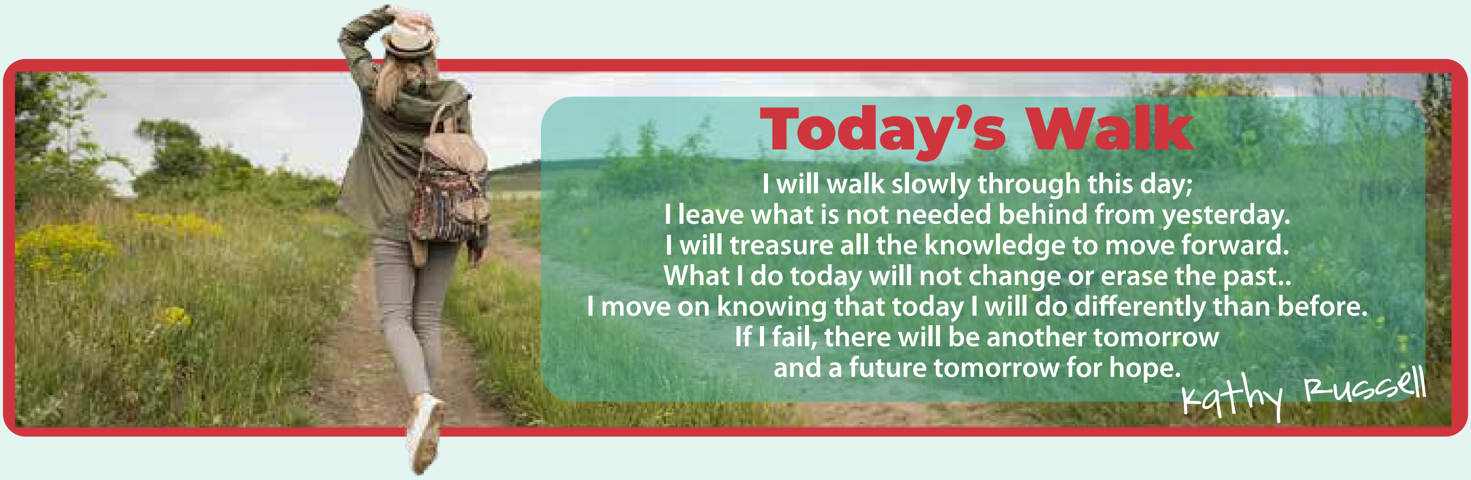
Die brein word afgetakel as dit nie ingespan word nie.

Drie oefeninge wat gedoen kan word:

- Strek jou hande en hou vir 8 sekondes. Vou dan ‘n vuis en hou vir 8 sekondes. Doen oefening 3 keer.
- Vryf albei jou ore al om die rand tot onder by jou oorlel. Doen oefening 3 keer.
- Rol ‘n tennisbal rond onder elke voet.

Dr. Elmar Green sê: *Daar is ‘n interne verbinding tussen jou denke, emosies en liggaam. Wanneer die een verander, word die ander twee beïnvloed.*

Beriggewer: Hanfi Neuhoff



SIRKEL NAMAKWALAND

Dezi Kotze gee wenke oor foto’s neem by **Vredendal**. Sy deel die belangrikheid van oggendlig, skaduwees en om nie net eendimensionele foto’s te neem nie.

Die herinneringsboek is ‘n kosbare artikel om te maak. Nonnie van Wyk wys dat verskillende mediums gebruik kan word, van hout tot ‘n borsspeld, maar dit is belangrik dat jou medium wat jy gebruik by jou tema pas.

Beriggewer: Rika Snyders

SIRKEL NOORDOOS-KAAP

Dordrecht moes 'n Rugby Wêreldbekerspan kies behalwe die Springbokke die landsvlag teken en vyf interessante feite oor die land neerskryf. Nieu-Seeland het net een ondersteuner gekry, terwyl die ander gunstelinge Ierland, Frankryk, Engeland, Skotland en Italië was.

Lollie Venter behandel die vraag *Wat is Leefstyl?* Sy sê, dis hoe ons leef waarvan daar baie maniere is, bv. boheems, vegetaries, ens. Dis belangrik om genoeg slaap, kos, oefening, basiese liefde en aanvaarding te kry. 'n Werk is ook belangrik. Daar moet 'n gesonde balans tussen gees, liggaam en siel wees. Tendense en mode verander gedurig en ons sien onsself deur ander se oë met die klem op "inpas"! Siel beteken egter dat God nooit verander nie.

Links: Lollie se skoondogter Ninke vertoon die pragtige blommemeisierokke wat Lollie vir haar dogtertjies gemaak het.

Beriggewer: Antoinette van Pletzen

*Reg Morgan, an apiarist (beekeeper) and adjudicator from Queenstown paid a visit to **Sterkstroom** and shared interesting facts about honey. Raw honey taken directly from the hive, is a treasure chest of nutritional value and medicinal remedies. It also makes a sterile, effective and painless wound dressing. It is exceptionally effective for respiratory ailments. Whereas sugar shuts down the immune system, honey will stimulate it into action!*

Reg wys verskillende heuning, bv. sitrus-, Weskus- (van wilde blommetjies & fynbos), spekboom- vanaf Addo, Makadamia- vanaf Natal (waar die brandsmaak van gebrande rietsuiker kenmerkend is), Zambië- en bloekomheuning vanaf Queenstown & Cathcart-omgewing. Heuningbotter is baie gewild.

By beoordeling word daar gekyk na kleur, aroma tekstuur en hoe helder die heuning is. Hoe donkerder die heuning, hoe beter die smaak en die dikste heuning is die beste. Lees etikette voor jy koop, want baie heuning het suikerstroop in. As daar 'n vervaldatum is, is daar stroop by. Heuning verval nooit. As dit sandsuiker, sit in warm water, nie mikrogolf nie. Smeer aan wonde vir genesing.

Premature beanies handed over to staff at Sterkstroom local hospital: Sister Winnaar, Sandra Prins (WAA member) and Sister Ellen.

Martie Basson gifts these beautiful handmade beanies.

Reporter: Megan Moorcroft

SIRKEL NOORD-KAROO

Wilna Pienaar demonstreer vir **Murraysburg** die maak van 'n sementvoëlbadjie.

Hierdie artikel is uiters maklik om dit te maak en dis baie bevredigend om jou handewerk agterna in jou tuin te gebruik.

- Maak 'n holte in die grond, so groot en diep soos jy jou badjie wil hê.
- Voer die holte netjies uit met 'n gebruikte soutsak of iets soortgelyks. Kyk dat die plooie van die sak by die rondings mooi egalig versprei word.
- Meng jou sement deur 3 dele gesifte riviersand en 1 deel sement te gebruik. (1:3)
- Voeg water bietjie-vir-bietjie by. Dit moenie te slap wees nie. Dit moet nog gevorm kan word. Gooi die sement in die vorm en vorm dit met jou hande na keuse. Jy moet natuurlik plastiekhandskoene dra!! Indien jy sementvorms wil maak om te gebruik, moet dit vooraf geskied. 'n Wenk is om die vorms in 'n sykous te modelleer en te laat droog word. Die sykous word dan later afgetrek. Vormpies/ versierings kan nou in die badjie of op die rand vasgedruk word.
- Maak die vorm in die winter toe met 'n sak, sodat ryp dit nie kan beskadig nie en laat dit vir so 3 dae droog word. Haal uit die gat en hou die badjie klam met water solank hy verder uitdroog. Dit voorkom barsies en maak dit dig.
- As die badjie droog genoeg is, word droë sement oorgestrooi en nou kan skurwe plekke mooi glad geskuur word en lelike of skerp rande kan met 'n klip weggeskuur word.

Renée Swanepoel demonstreer 'n rykmanskatkop.

Bestanddele:

1 heel wit brood

1 houertjie maaskaas of roomkaas

1 pakkie gesnipperde, gebraaide spek

1 koppie gerasperde cheddarkaas.

Metode:

Voer 'n broodpan uit met foelie.

Sny die bo-kors van die brood in die lengte af en hol die brood uit sodat net die korsgedeelte oorbly.

Sit die brood in die pan wat met foelie uitgevoer is.

Meng al die ander bestanddele en geur na smaak, bv. sout en peper, gerookte paprika, knoffel, soet brandrissiesous, ens.

Skep die mengsel in die brood, plaas die bo-kors van die brood bo-op en vou toe met foelie.

Bak vir een uur @ 180°C.

Haal uit die oond, maak die foelie oop.

Bedien saam met brooddeksel, wat in repies gesny word.

Lynzelle van der Merwe vertel van *Food Sock*. Dit is ideaal om in 'n plaasstoor vir werkers aangehou te word.

'n *Food Sock* bestaan uit 'n hele ete. By sommige kan daar nog bestanddele soos bv. vleis of hoender bygevoeg word vir 'n gesonde maaltyd. Dit kom in twee groottes, klein vir twee persone teen R35 of groot vir vier persone teen R45. Hierdie etes is voedsaam en ook baie geskik vir stappers en kampeerders. Ag verskillende geregte is beskikbaar, bv. melkkos en breyani.

Beriggewer: Theresa Troskie

Entrepreneur, Adri Krüger met haar besigheid Stokkiesdraai, deel haar storie met **Murraysburg**. Toe haar keusevakke op skool nie haar goedkeuring weggedra het nie, het sy uiteindelik in die houtwerkklas beland. Ver bo haar verwagting was haar vreugde om iets met haar hande uit hout te skep! Na skool het haar houtwerk 'n heerlike stokperdjie geword.

Aanvanklik het sy geskenke vir vriende gemaak, later het sy bestellings gekry en toe het sy vir die mark begin skep. Wanneer sy in haar houtwerkwerkswinkel is, is sy op haar gelukkige plek, tyd staan stil en sy is in 'n wêreld van haar eie. Hier vloei haar kreatiwiteitsappe en skep sy na hartelus! Sy sien haarself as 'n kunstenaar wat nie kan verf nie!

Adri herwin ou deure, vensterrame, kosyne, ens. Hieruit skep sy portretrame, spieëlrame, kaasplanke, bedkopstukke, kaste, speseryrakkies en selfs geweerkolwe!

'n Hoogtepunt was die paar jaar wat sy vir ag seuntjies houtwerkklasse aangebied het. Hulle het geleer om die gereedskap te hanteer en artikels suksesvol te voltooi. So kon hulle ook die vreugde om te skep ervaar.

Onlangs het daar 'n baie ou sipresboom voor die pastorie in Murraysburg omgeval a.g.v. reën- en stormweer. Adri het van die hout herwin, laat droog en die pragtigste artikels gemaak. Elke artikel is gekoppel aan Murraysburg se ontstaan 150 jaar gelede toe hierdie bome geplant is.

Elana Grobler deel interessante waarnemings oor die uitwerking wat kos op jou gesondheid kan hê. Sy beklemtoon dat 'n mens nie altyd met 'n eerste diagnose tevrede moet wees nie. Sy raai ons aan om te gesels met ander kundiges, vriendinne en kennisse en 'n dokter, wat ook bereid is om die natuurlike pad met tradisionele behandeling te kombineer, te vind.

Elana vertel van 'n vriendin wat al lank aan fibromialgie ly. Die erge en aanhoudende pyn in haar liggaam het haar lewenskwaliteit drasties verlaag. Na vele diagnoses, die gebruik van verskillende medikasie, het sy op aanbeveling van 'n kennis 'n refleksoloog besoek en haar dieet begin volg.

Dieet:
Hoofsaaklik rou groente.
Kies óf proteïne óf stysel.
Geen koffie – koffie onttrek kalsium en magnesium uit jou liggaam.
So min as moontlik gepreserveerde produkte.
Geen gluten.
Geen suiwelprodukte.

Nadat sy hierdie dieet 'n tyd lank gevolg het, het sy gevind dat sy baie meer energie het, baie minder pyn het, dat sy heelwat gewig verloor het en dat sy haar medikasie onder haar dokter se toesig drasties kon verminder.

Elana vertel van 'n ander kennis wat al op die ouderdom van 21 jaar gediagnoseer is met rumatoïde artritis. Sy moes daagliks 'n handvol pille hiervoor drink. Sy het die newe-effekte van die pille so erg beleef dat sy chronies naar was en gesukkel het om kos binne te hou. Uit radeloosheid het sy oorgeskakel na natuurlike kosse en die dokter het haar medikasie so ver moontlik natuurlik gehou. Sy moes oplet na die bymiddels by haar medikasie en sekere bymiddels sover moontlik vermy. Sy het, bv. toe geleer dat origanum candida doodmaak.

Na hierdie oorskakeling kon sy slegs twee pille per dag drink en was haar simptome van die rumatoïde artritis baie beter.

Enige besluit rakende jou gesondheid of die behandeling MOET in samewerking met jou dokter gedoen word. Hierdie is slegs waarnemings, nie feite nie.

Beriggewer: Theresa Troskie

Suné Coetzee stel *Doodle*-kuns aan **Petrusville** bekend. *Doodle* is ‘n eenvoudige skets wat gemaak word terwyl die "kunstenaar" se gedagtes elders besig is, bv. tydens ‘n telefoonoproep, vervelige vergadering of dagdromery in ‘n klaskamer as ‘n pen en papier beskikbaar is. Kunswerke varieer van baie eenvoudige lyne en patrone tot ingewikkelde sketse, soos karikature, landskappe, geometriese vorms, ens. Al wat benodig word, is ‘n *fineliner*-pen en ‘n papier om die kuns te beoefen. *Doodle* help dikwels om stres te verlig en word deur terapeute voorgeskryf. Sy het die lede aan die gang gesit om te *doodle* en interessante "kunswerke" is geskep.

Beriggewer: Suné Coetzee

Murraysburg se 17de bemagtigsdag vir die 56 matrieks van Hoërskool Murraysburg. Elke leerder ontvang ŉ gedrukte boekie wat die volgende bevat: wenke en voorbeelde vir dekbrief/aansoekbrief/begeleidende brief; wenke vir opstel van CV; optrede by onderhoud; sosiale media en die werkplek; kursusse en kontakbesonderhede in die omgewing en ‘n lys van 51 Facebook-groepe vir werksoekers. Die volgende onderwerpe is behandel, nl. ŉ werksonderhoud; sosiale media en die werkplek; lewensvaardighede en konflikhantering.

ŉ Donasie is aan elke leerder oorbetaal as ‘n bydrae vir ŉ matriekbaadjie, asook skryfbehoeftes vir die eindeksamen.

Edward Daniëls was die gaskunstenaar

Ingestuur: Theresa Troskie

Links: Janet is 'n plaaslike kunstenaar, sy het **Murraysburg** ingelei in die wêreld van die pottebakker. Sy sê dat as 'n mens met klei werk, jy onwillekeurig daaraan dink dat jyself klei is in die hande van die Groot Pottebakker. God kan van die gewone iets beeldskoon, uitsonderlik en uniek maak. Soos ons uit stof geskape is, is klei ook maar net stof wat met water bymekaar gehou word! Indien die klei gelos word om onversorg uit te droog, word dit weer net stof, maar as jy iets moois en funksioneel uit die klei gevorm het, dit gebak en versorg het, het jy 'n kunswerk of nuttige gebruiksartikel.

Sy verduidelik ook aan ons die verskillende maniere waarop pottebakkerswerke gevuur kan word. Die klei word in die oond teen baie hoë temperature gelouter, gebak, geglasuur, ens. en as dit uit die oond kom, lyk dit anders en soos 'n nuwe skepping!

Regs: Janet demonstreer hoe 'n "knyppot" gemaak word en ons volg haar voorbeeld, daarna volg diere uit balle klei, borde vir soutigheid en selfs 'n monstertjie of twee! Vyf VLV-kinders het ook lustig meegedoen en pragtige skeppings gemaak.

Beriggewer: Theresa Troskie

Murraysburg hou 'n damesoggend vir huishulpe. Renée Swanepoel stel die dames bekend aan die geskiedenis en doel van VLV, nl. volwasse opvoeding.

Renée verduidelik waar die staat se geld vandaan kom om Sassa toelae te betaal. Almal wat 'n vaste werk het, betaal Inkomstebelasting. Dienste wat op Murraysburg vir inwoners beskikbaar is, bv. die hospitaal, SAPD, Opvoeding (skole), ens. word dus befonds met ons elkeen se geld. Indien ons sien dat daar vandalisme van staatseiendom of vermorsing van staatsgeld plaasvind, is dit so goed asof ons eie geld of eiendom vermors of beskadig word! Dit is ons plig om dit aan te meld. Misdrywe kan anoniem gerapporteer word.

Theresa Troskie vertoon foto's en vertel van Ernest Shackleton, die Suidpool ontdekkingsreisiger, se skip die *Endurance*. Die *Endurance* het 107 jaar gelede by die suidpool gesink en is verlede jaar eers weer ontdek. As gevolg van Shackleton se sterk leierskap en goeie besluite was al 27 bemanningslede na omtrent 450 dae op die suidpool weer veilig terug in Engeland! Hulle het oorleef in die uiterste koue, vreeslike ontberings belewe, verskriklike omstandighede en dikwels sonder kos.

Theresa trek 'n parallel tussen 'n ma en Shackleton as leier. Ma's is dikwels die stuurman/kaptein van 'n huis of gesin. *Endurance* beteken uithouvermoë, maar dit beteken ook om baie en moeilike dinge te kan verduur. Elke vrou en ma moet soms baie moeilike dinge verduur. Gelukkig is ons as vroue met die leierseienskappe gebore om 'n huishouding te kan lei en bestuur asook om kinders groot te maak. Ons huis met al sy mense is ons boot en meestal is ons die kaptein van daardie boot, net soos Shackleton die kaptein van die *Endurance* was en die hele bemanning van die boot gelei en bestuur het in verskriklik moeilike omstandighede.

Wat maak 'n mens met 'n stout kind? 'n Ma vat daardie kind onder haar vlerk, sy koester hom en sy gee liefde, sy bestuur hom en sy lei hom sonder dat hy dit eers agterkom! Ons ma's is mos slim! Ons weet mos dat as almal 'n kind net altyd slegsê en raas kry, dan dink die kind later hy is net sleg en treurig, want almal om hom dink dan so, maar as sy ma dink daar steek goeie dinge in hom, dan gaan hy dalk begin twyfel en dan gaan hy dalk so begin optree dat hy sy ma ook gelukkig kan maak! As 'n kind dink almal verwag net die slegste van hom, dan is dit presies wat hy gaan word. Hy moet weet, sy ma/ouers verwag beter van hom en sy/hulle glo in hom en sy ma/pa moet hom lei om vorentoe te beweeg net soos die bemanning in die reddingsbootjie!

Net soos kaptein Shackleton, die leier van die bemanning, die manne laat glo het dat dit moontlik is om sukses te bereik, net so is dit elke vrou en ma se plig om ons huismense te laat glo, dat niks onmoontlik is nie en dat ons met vasberadenheid, deursettingsvermoë en bereidheid om soms baie te verduur, daar tog sukses op ons elkeen wag, want dit hang van jouself en jou keuses af wat van jou gaan word.

Onthou: Niks is onmoontlik nie, geen omstandighede is so sleg dat ek nie daaruit kan loskom nie.

Helen Botha en haar huishulp het die oulikste speelgoed uit afval gemaak en uitgestal. Sy gee raad en wenke om kinders konstruktief besig te hou. Speel-speel leer ons om:

- Te lees, te skryf en korrek te spel
- Goeie wiskundige vaardighede
- Selfvertroue en maklik maats maak (sosialiseer)
- Probleme op te los en kreatief te kan dink
- Onafhanklik te wees
- Deelname aan sport, musiek, kuns, ens.

Spel is die belangrikste aktiwiteit vir 'n kind wat hom/haar in staat stel om alles te leer in die eerste paar jaar van hul lewens.

Helen verduidelik aan die mammas dat daar verskillende tipes spel is en hoe elkeen 'n belangrike deel van kinders se grootword uitmaak: fantasiespel, fisiese spel, gestruktureerde speletjies met reëls en konstruksiespel.

Beriggewer: Theresa Troskie

Hannelize van Heerden verduidelik dat gebaretaal nou ons 12de amptelike taal is. Sy maan die vroue om oplettend te wees teenoor gehoorgestremdes en dat dit goed is om iets van gebaretaal te leer. Sy leer die gehoor om 'n paar sinne in gebaretaal te sê.
Almal doen hartlik mee!

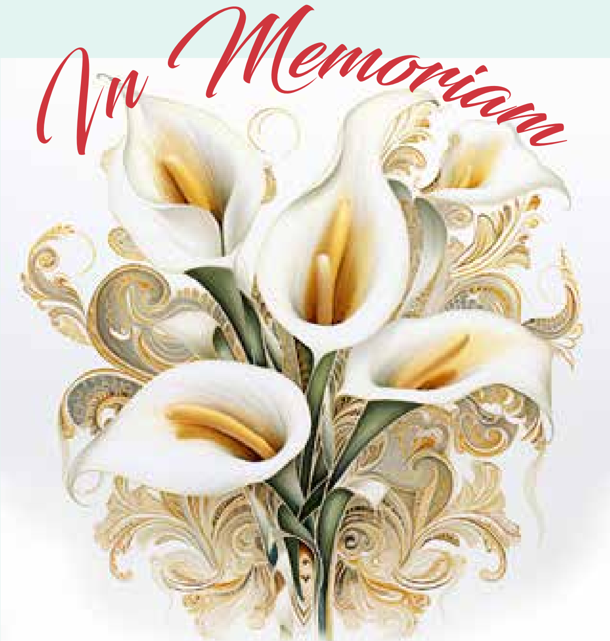
SIRKEL OVERBERG

Ria Eksteen en Peggy van Druten

Peggy van Druten (95), tydens haar laaste takvergadering, het 'n olyfboom by Hermanus NG Kerk geplant.

Anna Vosloo, Andriëtte Slazus, Ria Briers en Elizabeth Terblanche besig om bottels met sopmengsel te pak wat in Hawston en by Badisa, **Hermanus** uitgedeel is.

Beriggewer: Mariette Steyn



Peggy van Druten, **Hermanus**, Sirkel Overberg – 11:07:2023

Ingestuur: Mariette Steyn

Diana Odendaal (sekretaris, **Bredasdorp**) oorhandig bedsokkies aan Lien Kies, hoof van Liefdesnessie Dienssentrum.

Bredasdorp hou 'n huiskonsert in Suideroord, as verrassingspartytjie vir tannie Hannah Giliomee se 100ste verjaarsdag.

Ora Laubscher (Openbare Sake), Letty-Ann Möller (voorsitter), Madelé Burger (tesourier) en tannie Hannah Giliomee

Beriggewer: Letty-Ann Möller

Die volgende twee lede ontvang van Rienie Lüdick (voorsitter), op verskillende geleenthede, die Hannes Lüdick-trofee:

Senerita van der Walt (visevoorsitter en sekretaris) vir haar onbaatsugtige diens en toewyding aan **Gansbaai**.

Elbie Fourie (visepresident, **Sirkel Overberg**), Dr. Ivan Meyer (Minister van Landbou Wes-Kaap) en Magda Marais (voorsitter, Hermanus)

Sirkel Overberg het die Toerisme Indaba van Overstrand Munisipaliteit te Hermanus verteenwoordig. Dr. Ivan Meyer het op Landboutoerisme gefokus.

Ingestuur: Marianna Mostert

Christina Vermeulen (addisionele lid op **Gansbaai** se bestuur) vir haar wonderlike toewyding en leiding wat sy neem met die takprojek vir 2023, Strandlopertjie Speelskool.

Ingestuur: Marianna Mostert

In my favorite chair,
I find reprieve,

Its gentle embrace,
a comfort weave.

With memories woven
in every seam,

It's more than a chair;
it's a cherished dream.

SIRKEL PAARL

Mia Louw (voorsitter) en Marie Louw

Marie Louw vertoon en demonstreer kortliks die tegniek om 'n doilie met ingehekelde krale te hekel by **Malmesbury**.

Sirkel Paarl is trots op Sirkelpresident, Marinda Rall wat tydens die VLVK-kongres die Rina Kotze en Emcé Truter -trofee vir volgehoue Sirkelprestasie ontvang het.

Berta Spangenberg, sirkelsekretaris, het 'n spesiale toekenning tydens die VLVK-kongres vir haar skinkbordlap vir die WBPV-kompetisie ontvang. Die sertifikaat is onderteken deur die koningin van Maleisië.

Ingestuur: Gonny du Plessis

Dr. Danie Schoeman praat oor persoonlike leierskap en die volgende sub-komponente beïnvloed mekaar wedersyds: lewensbeplanning, godsdiens, lewensbetekenisbestuur, gesondheidsbestuur, persoonlike finansiële bestuur, persoonlike fisiese en geestelike veiligheidsbestuur, interpersoonlike verhoudinge, persoonlike probleemoplossing, persoonlike tydsbestuur, waardes en prioriteite bestuur. Hy vergelyk bogenoemde met 'n motor se diensplan, bv. aanvanklik min onderhoud soos die jare aanstap en die dienste en onderdele moet soms vervang word.

Groepleierskap is 'n mens se deelname aan en noue betrokkenheid deur die lewensloop by gesin, familie, kerk en werkskollegas.

Taakleierskap is optimale, lewenslange gebruik van Godgegewe talente om besig en betrokke te bly. Fisiese gesondheid het 'n impak op 'n mens se geestesgesondheid. 'n Teenvoeter is om vas te hou aan jou geloof as anker, want aardse verliese sal gebeur en is 'n realiteit, maar godsdiens bly tot na die dood. Hy beveel aan gereelde jaarlikse ondersoeke, wees bewus van familiegeskiedenis, seksuele gesondheid, geestesgesondheid, vermy verslawende ontsnapmeganismes om die realiteit te ontduik, voorkom chroniese lewenstylsiektes, oefen gereeld, kry genoeg slaap.

Fisiese of emosionele geweld kan aanleiding gee tot depressie en angsversteuring, kry dus betyds hulp.

Ohna Nel (Gesondheidsaamroeper), dr. Danie Schoeman (adjunkdirekteur professionele dienste vir die Departement Gesondheid) en Mia Louw (voorsitter)

Onthou die kernprioriteite van die lewe…G:

Persoonlike leierskap = Godsdiens, geestelike groei en karakterontwikkeling, gade, gesondheid, gebed, gee, groet, geskenke, geselsies, glimlag en grappe/humor insluit.

Groepleierskap = groep, gesin, geliefdes, gemeente

Taakleierskap = gawes, geleenthede, geld.

Beriggewer: Christine van Zyl

SIRKEL SUIDOOS-KUS

Tony Meyer, Hendrik en Cathy Potgieter

Humansdorp het die plaaslike museum besoek. Hendrik en Cathy Potgieter, kuratore van die museum, het vertel oor die verskillende artefakte, wat ordelik uitgestal is, en die geskiedenis. Daar is 'n magdom inligting beskikbaar vir navorsers en belangstellendes om te gebruik en geniet. Die huis het tans te klein geword om al die items wat hulle ontvang te huisves. Hulle verhuis eersdaags na 'n groter perseel.

Beriggewer: Ora Schroeder

Alida Pienaar, Timothy Jantjies en Annaline van Niekerk

Raadslid Timothy Jantjies van die Kouga Munisipaliteit het **Humansdorp** toegespreek. Hy is die uitvoerende hoof van die burgemeesterskomitee en binnekort die onderburgemeester met die nuwe burgemeester, Hatting Bornman. Hy het onder andere probleme uitgewys en verduidelik oor padoppervlaktes, beurtkrag en waterprobleme. Ten spyte van al hierdie probleme is die Kouga Munisipaliteit aangewys as die beste in die Oos-Kaap.

Beriggewer: Ora Schroeder

Sassa van Zyl het **Humansdorp** besoek met 'n uitstalling van kunswerke wat sy maak van plastiek wat sy op die strand optel. Botteldoppies, gekleurde plastiekhouers, plastieksakke van alle kleure en selfs tandeborsels word gebruik om hierdie prente te skep. Sy gebruik ook rou plastiek (*hurdles*) wat soos viseiers lyk wat op die strand uitspoel as gevolg van skeepshouers wat van skepe af val.

Beriggewer: Ora Schroeder

Truse Hetting of Cape St Francis gave us a talk on bird watching in the Kouga, Eastern Cape, where Fynbos plant biomes meet with farmlands and coastal bush. At the Gamtoos, Kabeljous, Seekoei and Kromme estuaries one can see the wide variety of habitats which are available to birds and watchers. Each habitat tends to attract its own unique mix of bird species, some of which will only be seen in one particular season as they leave our shores when the season changes. Bird watching connects us with nature, it is a free hobby, and you meet people and get physical as well as mental exercise. Photographers and artists find inspiration in watching birds.

This was a very informative and interesting talk as she also mentioned some of the birds and their calls which we can find in our own gardens.

Reporter: Annalene van Niekerk, ***Humansdorp***

SIRKEL
SUID-KAROO

Anine Steenkamp deel met **Carnarvon** interessante feite oor bye. 'n Byekorf bevat tussen 30 000 en 60 000 individuele bye, maar slegs een koningin. Bye is die enigste insek wat kos kan produseer vir mense. Dit neem 1 000 bye om 4 miljoen blomme te besoek vir 1 kg heuning. Ander byprodukte van bye, propolis, dien as 'n natuurlike lokale antibiotika.
Byewas word in verskeie velsorg-produkte soos lipstiffie gebruik.

Sybrand Venter het 182 verskillende voëlspesies in die Carnarvon-omgewing vanaf Januarie 2022 tot September 2023 opgeteken. Indien jy voëls na jou tuin wil lok is 'n voëlbad, asook voerplek van kardinale belang. Daar is verskeie hulpmiddels om voëlspesies te identifiseer, nl. Die *Robert's bird guide* boek of die *SASOL ebird* katoeter op jou selfoon.

Beriggewer: Anine Steenkamp

Dreams

Hold fast to dreams
For if dreams die
Life is a broken-winged bird
That cannot fly.

Hold fast to dreams
For when dreams go
Life is a barren field
Frozen with snow.

Langston Hughes

85ste BESTAANSJAAR

Klein-Brakrivier is op 1 Julie 1938 deur mev. Dora Robertson gestig en op 1 Junie 2023 is die 85ste bestaansjaar met groot vreugde gevier. Hierdie spesiale dag se tafels en dames het die tema, "Deur die Dekades" uitgebeeld. 'n Uitstalling van die tak se afgelope jare is uitgestal. Daar was 'n verkorte weergawe van die tak se ontstaan op elke tafel beskikbaar.

Ingestuur: Lydie Terblanche

SIRKEL SWD

Klein-Brakrivier het 'n uitstappie na die *Spekboom Deli* en *Jooste Bergh Artisan Cheese* geniet.

Dawid Jacobs, is ŉ kenner op die gebied van koffie meng en rooster. Hy vertel dat sy spesialiteitkoffie ŉ mengsel van vier lande se bone is (Brasilië, Guatemala, Colombia en Tanzanië) wat hy medium rooster vir ŉ uitstekende koffie. ŉ Interessante feit is dat koffie net op of naby die ewenaar verbou word. Almal kon Dawid se vars koffie wat hy aan die Deli voorsien, probeer, nadat die mond eers met water gespoel is om die ware smaak te kan waardeer.

Die *Spekboom Deli* se bobaasbakker Gerhard Shacks het 'n passie vir brood. Hy bak 'n groot verskeidenheid Ciabatta brood (plus minus 800 g), met byvoorbeeld rooibostee, sonneblomsaad, heuning, gedroogte tamatie en olyfsmake. Gerhard se brood bevat geen preserveermiddels nie, en hy maak ook onder meer broodrolletjies, Joodse brood vir die Sabbat, bruinbrood en rogbrood per geleentheid. Hierdie man begin soms tweeuur in die oggend en bak tot soveel as 102 brode per dag. Die bestanddele is eenvoudig – meel, sout, suiker en gis. Die deeg word vir 10 minute geknie waarna dit eenkant geplaas word om te rys, dit word dan in brode gevorm en word vir 32 minute gebak. Vyf minute in 'n baie warm oond en dan 27 minute teen 'n laer hitte.

Jean-Mari en Jooste Bergh is die eienaars van *Jooste Bergh Artisan Cheese*. Hul handgemaakte kaas bevat geen preserveermiddels nie en word van slegs drie bestanddele gemaak, die noodsaaklike vars en romerige Jerseymelk word deur 'n nabygeleë boer verskaf, waarby 'n kultuur en plantaardige stolmiddel gevoeg word.

Beriggewer:
Lydie Terblanche

Voëlvlei leer oor selfbeeld – waarheid of persepsie?

Fernando Tallie beklemtoon die belangrikheid van 'n gesonde selfbeeld wat volgens definisie bepaal word deur fisiese eienskappe sowel as aangeleerde opinies. Dis óf waar óf slegs 'n persepsie.

Die waarheid van wat 'n mens se selfbeeld is, is dit wat ons uit die Bybel leer, naamlik dat ons wonderbaarlik na Sy beeld geskape is, dat ons met eer en aansien geseën is, dat dit goed is, dat Hy ons by die naam geroep het en ons naam in Sy hand geskryf is. Die beeld wat jy dus van jouself moet hê, is dít wat jou Skepper met jou bedoel het.

Die leuen egter, is die persepsie van wat die wêreld jou wil laat glo. Jy word geaffekteer deur die seine wat jy uit die omgewing opvang deur jou ore en oë. Daarom bou jy dalk jou selfbeeld op wat jy dink die wêreld van jou dink. Jy vergelyk jouself met die voorkoms, besittings, talente en vermoëns van ander. Dan word dit moeilik om die fyn lyn tussen "Ek het misluk" en "Ek is 'n mislukking" te verstaan.

Selfbeeld is dus 'n voortdurende proses. Negatiewe aangeleerde gedagtes hoef nie so te bly nie. 'n Skewe selfbeeld veroorsaak soms

dat jy daarvolgens handel, en dit behoort nie so te wees nie. Ons moet dus vashou aan die waarheid en onsself positief sien soos God en nie negatief soos ons dink die wêreld se persepsie van wie ons is nie.

Beriggewer: Ada Gericke

Cathy Klaassen en me. Booysens (adjunkhoof)

Voëlvlei het die kleurpotlode wat by VLVK-kongres 2023 ingesamel is, gaan oorhandig by Albertinia se skool.

Erich Goold en Ethan Elbrecht het Voëlvlei ingelig oor hulle werk as kuswagte. Die gebied tussen Kanon en Springerbaai word gereeld deur hulle gepatrolleer. Hulle het die belang van die bewaring van bedreigde spesies benadruk en ingelig oor die reëls ten opsigte van die see.

Ingestuur: Louisa Smit

***Voëlvlei** het 'n wildepeerboom by Huppelland Kleuterskool in Albertinia geplant.*

Leola Esterhuizen en Delise Erasmus het namens **Klein-Brakrivier** die inkleurpotlode wat by VLVK-kongres 2023 ingesamel is aan studenteleraar, Marisa Pienaar van NG Moedergemeente in Mosselbaai, oorhandig. Die bydrae gaan vir een van vele projekte, bv. 'n kinderkamer vir die Sondagskool.

Ingestuur: Lydie Terblanche

Voëlvlei se uitstappie was na die Tolhuis in die Montagupas. Dit was Gerda Stols se inisiatief om die Tolhuis in sy oorspronklike vorm te restoureer. Dit was gebou vir die tolmeester en sy gesin om in te woon nadat die Montagupas voltooi is. Hy moes die tolgeld invorder van die waens wat daarlangs oor die berg moes gaan. Verder moes hy ook toesien dat die pas in goeie toestand bly.

In 2018 is die hele Tolhuis met inhoud en al vernietig in 'n veldbrand. En wéér het Gerda en vrywilligers ingespring om dit te herstel. As in ag geneem word dat hulle geen inkomste gehad het nie, is die bydraes van goedgesinde besighede en individue aangewend daarvoor. Vandag is dit 'n museum, gevul met die interessantste artikels uit vervloë dae. Dit is 'n gewilde toeristebestemming. Gerda met haar passievolle aanbieding van kennis en haar musiek, het dit die moeite werd gemaak om die Tolhuis te besoek. Die lede is op pannekoek en koffie met kondensmelk getrakteer.

Carl van Blerk van *Food Sock* in George se idee het begin toe hy besef het dat dit nie altyd moontlik is om almal oral te voed met vars produkte nie. Hy het, in samewerking met oorlede Francois Ferreira, 'n bekende sjef, begin eksperimenteer met droë produkte wat al die nodige voedingstowwe bevat. Sy doel was om genoeg gesonde, droë produkte in die sakkie te plaas sodat 'n gesin van vier 'n groot genoeg, gesonde maaltyd kan geniet teen die baie bekostigbare prys van R45.00. Die "sokkie" bevat pasta of rys, gedroogde groente, peulgroente en bone, speserye, soja, kruie en soppoeiers om elke gereg sy eie smaak te gee. Die raklewe van *Food Sock* is ses maande.

Carl het 'n klein fabriek begin in samewerking met die George munisipaliteit en die besigheid het al so uitgebrei dat daar nou 'n groot fabriek in Kaapstad is, sowel as een in KwaZulu-Natal. Die *Food Sock* word reeds oral in die land versprei. Hulle beplan nog meer fabrieke, want die aanvraag is so groot dat hulle selfs navraag gekry het van oorsese lande wat dit wil invoer.

Die heerlike spaghetti Bolognaise het by almal byval gevind.

Beriggewer: Ada Gericke

SIRKEL TYGERBERG

In Memoriam

Annalize van Dyk
19.12.1956 – 08.01.2023
Kraaifontein

Anneke Feiland
08.01.1952 – 19.04.2023
De la Haye

May Huisamen
17.05.1933 – 19.07.2023
De la Haye

Cathy Immelman
01.05.1941 – 01.05.2023
Kuilsrivier

Kuilsrivier bied 'n stylvolle tee aan. Die dames was uitgevat vir die geleentheid, Erika Schultz het 'n pikante hoedjie opgesit vir die geleentheid!

Shana Triegaard praat oor die lewe en al die veranderinge, hoe ons dit hanteer en wat ons daarmee moet maak. Sy het ook 'n mimiekvertoning gelewer.

Beriggewer: Mariëtte Krige

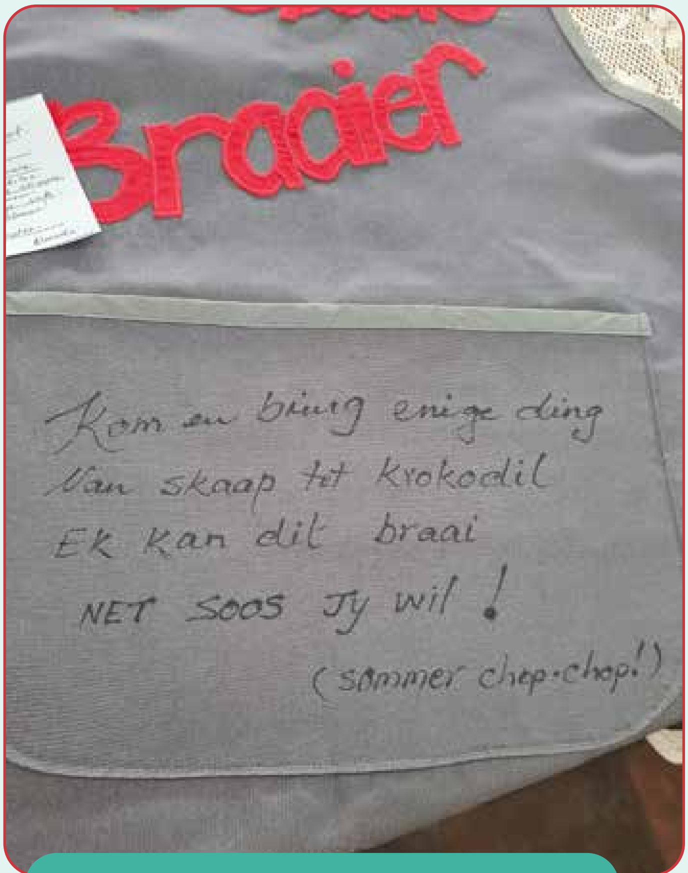
Kuilsrivier en die gaste het dit geniet tussen die mooi lappe, wol en allerhande artikels wat uitgestal is.

Babs van Wyk het gefokus oor hoe om ŉ kompetisie-artikel aan te bied vir beoordeling. Marna de Kock het basiese riglyne gegee oor hoe om die naaimasjien effektief te gebruik.

Beriggewer: Mariëtte Krige

Die pragtige weefwerk wat deur Elsabe Hitchcock uitgestal het.

Die saal is ingerig met stasies waar die verskillende kompetisies uitgestal is, sodat die dames kon sien hoe die items en patrone lyk. Daar is op beginnerartikels gekonsentreer vir die dames wat nuwe vaardighede wil aanleer. Daar was by elke stasie 'n dame om die nodige vrae te beantwoord.



Marlene Lotz se mansbraaivoorskoot.

Elmien Möller se babakombersie.

Kuilsrivier besoek Hensie Vroomtehuis in Bellville.

Pakkies met produkte vir persoonlike sorg, sokkies, gebreide teddies en gehekelde komberse is oorhandig.

Ingestuur: Mariëtte Krige

Anna van der Merwe en Leana Sutherland, maatskaplike werker by Laerskool Mikro, het die sensitiewe onderwerp van boeliegedrag op alle vlakke van die samelewing by **Kuilsrivier** aangespreek.

Die BADISA-poppekasgroep het vir ons kom wys hoe boeliegedrag, gevolge en maniere van hantering aangespreek word.

Gerda van der Westhuizen en Anna van der Merwe demonstreer selfverdediging in verskeie omstandighede.

Beriggewer: Mariëtte Krige

René Nel (Sirkelpresident Tygerberg), dr. Heinie Brandt en Annie Potgieter (voorsitter)

Dr. Heinie Brandt praat oor "Geluk" by **Hottentots-Holland**.

Die danspassies van 'n ratse buikdanseres wat 'n swaard bo-op haar kop gebalanseer het, het vir groot vermaak gesorg.

Ingestuur: Jeannette Snyman

If I cannot do great things, I can do small things in a great way.

Martin Luther King Jr

Etetia Conradie, mnr. Alberts van Hoërskool De Kuilen en Marlene Lotz van **Kuilsrivier** het 'n boom geplant.

Ingestuur: Mariëtte Krige

Sirkel Tygerberg se tema, *Skitter in Winter,* was 'n heerlike damesoggend. Elke tak was verantwoordelik vir ṅ keurige gedekte tafel.

Liezel Byliefeldt se praatjie het gehandel oor die tema, *Uitdaging van Verandering* met die boodskap dat jy die beste kan wees ongeag jou omstandighede. 'n Senior gas het opgemerk dat sy haar veranderde lewe in oënskou moet neem deur beter na haarself te kyk en sodoende meer vir haar geliefdes te kan beteken.

Me. Byliefeldt se navorsing is gebaseer op onderwysers wat reeds 'n lang tyd in plekke soos Delft onderwys gee, ongeag omstandighede wat soms sleg tot baie swak is. Hulle glo om verandering in 'n gemeenskap te maak, berus op elke individu. Johan Brand se sang was verfrissend.

René Nel (Sirkelpresident Tygerberg), Liezl Byliefeldt (spreker), Johann Brand (sanger), Annette Bekker (voorsitter, Bottelary-Koelenhof) en Elmien Möller (visepresident Sirkel Tygerberg)

Beriggewer: Ita van der Merwe

Graafwater het by die ingang van die dorp byeengekom om die nuwe bord te onthul wat die tak aan die dorp geskenk het.

Ingestuur: Marina Visser

Links: Lin Smit en Johanna Theart

Lin Smit vertel vir **Velddrif** oor plantgebaseerde voedsel. Sy verduidelik die verskil tussen 'n vegetariër en 'n veganis. Die hoender schnitzel en happies is van plantgebaseerde bestanddele gemaak. Sommige happies is in 'n lugbraaier gaargemaak wat 'n gesonde opsie is.

Elzette Nel beskryf hoe om stylvolle klere te dra. Dis noodsaaklik om die korrekte bra te kies, want dit laat die klere reg pas en vly die figuur.

Die takprojek is om ou handsakke te bring wat met toiletware gevul word. Dit word versprei aan persone in nood.

Beriggewer: Louise Jacobs

Gina Smit (voorsitter, **Velddrif**) was die programleier van die gespreksvoering met boere van die omgewing wat rolspelers is in die landboubedryf. Die primêre doel van landbouers is die produksie van voedsel vir die verbruikers. Boere probeer ook 'n inkomste te skep vir hulself en die plaaswerkers. Dis ṅ groot uitdaging om te boer is RSA. Hul moet aanpasbaar wees vir verandering.

André Brand bespreek die probleme by Onderstepoort oor tekorte aan entstowwe. SP Tredoux, voorsitter van Sandveld Boerevereniging, bevestig dat veediefstal 'n groot probleem is.

Jillian Tredoux en Lize Brand bevestig dat dit belangrik is om boere positief te hou. Goeie kommunikasie is baie belangrik en om betrokke te wees by hulle mans. 'n Boer is afhanklik van die natuur en hul Skepper.

Beriggewer: Louise Jacobs

Gina Smit (voorsitter), Sinnie Koegelenberg en Angelina Mostert (erelede) by **Velddrif** se nuwe takvaandel.

Dit is 'n kleurvolle samestelling van ons dorp en omgewing se produkte. Die visbedryf is die hoofslagaar van ons dorp.

Sout is 'n belangrike bestanddeel vir die voedsel en bewaring van gedroogde vis. Die gebied is bekend vir sy bokkoms. Soutpanne omring die dorp. Die koringbedryf en –produkte wat ṅ groot deel van die voedselketting. 'n Belangrike gedeelte van die omgewing is die Bergrivier. Dis 'n veilige hawe vir vissersbote en 'n groot aantal voëls wat hier voorkom.

Beriggewer: Louise Jacobs

Langebaan bied die volgende werkswinkels aan:

Hetta Mans wys hoe om papierrose te maak. Cynthia Huysamen wys hoe om 'n omkeerbare sonhoed te maak.

Die volgende lede blink uit by VLVK-kongres:

Wisselafdeling: Inkopiesak van gebruikte mansdasse: Cynthia Huysamen (eerste) en Cornelia van Rooyen (derde)

Masjienwerk: Kortmou manshemp: Dalene van der Walt (sesde)

Nuwe saamroepers vir 2024: Louna Niehaus oorhandig die Gesondheidsbalkie aan Karin Fouché en Cornelia van Rooyen oorhandig die Leefstylbalkie aan Elmorie Barnard.

Ingestuur: Cynthia Huysamen

Ida Visser, Franquin Peterson, mnr. Jacobus van Litsenborgh, KerrishMia Smit & Damian Smit (WDM) saam met Helma van Greunen (Openbare Sakesaamroeper) in die middel.

Die hoofde van Rampbestuur Sentrum en Veiligheid/Sekuriteit Koördineerder van Weskus Distrik Munisipaliteit se visie is om distrikte te bemagtig oor ramptoestande en die impak van rampe in hul gebied. Hul missie is om rampweerstandige samelewings met veilige en beskermde omgewings daar te stel. Swak benadering tot rampbestuur in distrikte en gebrek aan begroting by plaaslike munisipaliteite is van die uitdagings waarmee hulle daagliks deel.

Die Rampbestuur Sentrum hanteer maandeliks duisende noodoproepe. Hul koördineer veiligheidsplanne en vestig sentrums waar SAPD en munisipaliteite saam kan werk. Landelike beveiliging is 'n kritiese fokusarea waar gemeenskappe betrek word.

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

Gwendoline Mouton van *Ribbon & Rope Events and Hire* het begin fokus op klein huis partytjies met breekware wat sy in die huis het. Haar metodes om die water/limonade te geur, was 'n wenner. Die ongewone teksture en kleure, soos 'n oop kokosneut of 'n vroulike papaja as versiering het **Moorreesburg** verras. Tamaties, bessies, kasies, worsies op 'n stokkie en repies wortel en komkommer, skyfies is van die gesonde peuselhappies wat sy in glasies/houers voorsit. Ons het ook geleer van 'n botter bord met brode en verskillende gegeurde botter/roomkaas wat op 'n plat oppervlak gesmeer en gegarneer word. Die kombinasies, tekstuur en afronding was 'n treffer!

Beriggewer: Nella Nel