



Herfsgeenoot

2023

Van die Redakteur

Liewe Inwoners

In die woorde van Antjie Krog
"Roer jou voete deur die droë blare
roer hulle
roer hulle
want ruik jy die winter?
hoor jy die ouderdom
sien jy die rou roep van alles wat
sterf?
O roer tog jou voete deur die blare
roer hulle
roer hulle."

So bevind ons as inwoners van Huis Herfsblaar ons met ons voete in die droë blare. Ons kan in duie stort, ons kan moedeloos word, ons kan voel dat ons lewens heel moontlik verby is. Maar!!! Kom ons roer ons voete in die blare, gee om vir mekaar, en wees dankbaar vir mekaar. Kom ons leef - en roer ons voete - met blydschap.

Met Dienssentrum groete.

Ina Delpont



Friends, you and me...
You brought another friend...
And then there were three...
We started our own group...
Our circle of friends..
And like that circle...
There's no beginning or end.
Eleanor Roosevelt

Medelye

Aan al ons inwoners en personeel wat geliefdes aan die dood afgestaan het, ons innige meegevoel

Verjaarsdag wense

Baie geluk aan almal wat gedurende Junie, Julie en Augustus verjaar het.

'n Spesiale geluk aan al ons inwoners wat 90 jaar en ouer geword het.

Mev Kotie Muller
Mnr Hannes Pretorius
Mev Miriam Pretorius
Mev Santa Becker
Mev Sannie Hoon
Dr Justin Nel
Mnr Gerald Herbst
Mev Tineke Brune
Mnr John Barnard

Mev Sannie Wessels
Mev Elsie le Roux
Mev Gerrie de Beer
Mev Sussie Els
Mnr Renzo Scribante
Mev Koekie Beukes
Mev Joy Malan
Mev Martie Rottcher



Inhoudsopgawe

Ken Mekaar	2
Nuwe intrekkers	
In die Media	2
Ons kuier by:	3
Nella Joosten	
90+ tuis in eie huis	3
Dis hoe die "blare" waai:	4
Vadersdag	
Meenthuis winterete	4
Eduplex optrede	4
Woel en werskap	5
Ek onthou: Pa	6
Inspirasie	7
Aktiwiteite	8
Kalender	9
Ken jou liggaam:	10
Krag van beweging	
Kroukie	11
Verwerp....	12
Winter in Clarens	12
In Simpatie	13
Ter nagedagtenes	13
Eetsaal orkes	13
In Ligte luim	14
Die Slimfoon	15
Fokus op....	16
Langdienstoekenings	
Wateraangeleentheid	16
Dankie Dina	16

Redakteur:
Ina Delpont

Sub redakteur en Uitleg:
Robitta Herbst

Redaksie lede:
Sandra van Rooyen
Lucia Truter
Elize Moorby
Neels de Waal

Ken mekaar...

Nuwe Intrekkers

Kobie Hanekom - A 509

Sy het in die begin van Mei 2023 ingetrek. Kobie het 'n eie seun en nog 'n seun en 'n dogter, vyf kleinkinders en drie agterkleinkinders. Sy was 'n tuisteskepper. Kobie hou van lees en luister graag radio.

Ansie Senekal - B403

Ansie het in die begin van Junie 2023 ingetrek. Sy het drie dogters en twee seuns, veertien kleinkinders en agtien agterkleinkinders. Ansie was die persoonlike assistent van die algemene bestuurder by Mondi. Sy hou van lees, radio luister en TV kyk.

Ina Stafleu - C301

Baie welkom aan Ina Stafleu wat ingetrek het vanaf 'n meenthuis. Ons vertrou jy sal baie lekker hier by ons in die toringblok bly.

Lappies Labuschagne - A512

Ons is almal bly om vir Lappies terug te kan verwelkom in Huis Herfsblaar. Hy was vir 'n wyle weg om weer nader kennis met die natuur te maak en vrede te vind. Lekker bly Lappies.

Jannie Nel - A516

Jannie het op 24 Julie 2023 by ons ingetrek. Jannie het 'n seun en 'n dogter en vier kleinkinders. Hy het lank by die eertydse Barclaysbank gewerk, en daarna by die SA Perm en Nedbank.

Wanda Loretan - MH 68

Daars 'n gedruis deur Huis Herfsblaar. Het julle gesien wie het ingetrek – juffrou Loretan. Sy het soveel jare by C.R. Swart skoolgehou dat baie van ons inwoners se kinders by haar skoolgegaan het. By haar voordeur is 'n spreuk: Silwer in die hare, en goud in die hart. Ons ontvang jou so! Sy is dankbaar teenoor haar kinders en kleinkinders wat haar help trek het, want haar arm was sleg gebreek. Sy is gelukkig, voel veilig en soos gewoonlik is die inwoners baie gaaf. Welkom en Goue jare hier by Huis Herfsblaar!



Frank en Pollie Wessels - MH 61

Hulle is hier want hulle was reg om te kom. Vriende uit die gemeente en kerk. Niks vreemd vir hulle om hier te wees. Wanneer ek na al die ingerigte werkskamers kyk lyk dit na twee besige, kunstige en vlytige mense. Pollie maak veral balletkleertjies vir dogtertjies en Frank werskaf in sy werkskamer. Hulle lief hul kleiner huis, die sonskyn wat binnestroom en al die vriendelike inwoners. Welkom julle twee – 'n lang en gelukkige verblyf word julle toegewens.

Welkom aan ons nuwe sorgeloosheid inwoners:

Mev CE Koster	D203
Mev DMW de Waal	E222
Mev CF Smith	A217
Mev JA Papenfus	E105
Mev WP Carney	E222
Dr P White	A103
Mev A Van Wyk	D106ab
Mev AMC Kruger	D213
Mnr EJM Baumbach	D409

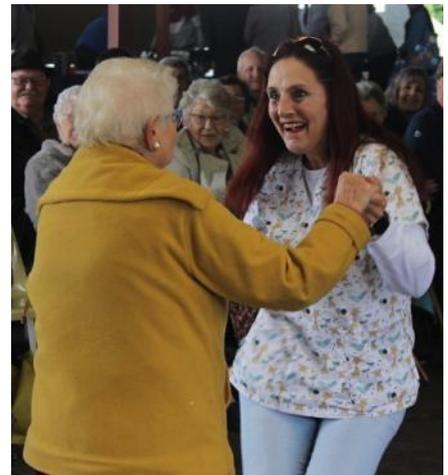
Herfsblaar in die Media

In die laaste paar maande is Huis Herfsblaar weer goed verteenwoordig in die Media

Op 31 Mei neem ons vrywillige werkers van die inwoners na die Voortrekker monument om te deel in die Tooi Turkoois-dag vir bejaardes. So verskyn 'n foto van Jacqueline de Lange en me Bets Botha in talle aanlyn nuus berigte in die opvolgende paar dae asook in die Rekord op 9 Junie.

Onwetend gesels me Annette Knapp, me Corrie Meyer en me Nella Joosten met 'n joernalis en die "onderhoud" word op RSG op 27 Junie uitgesaai. Dankie dames vir julle positiewe bydrae oor Huis Herfsblaar

Dr Natie Jansen v Vuuren was weereens in die media, hierdie keer het hy in Julie in 'n episode van "Met 'n huppel in die stap" verskyn.



Ons kuier by:

Nella Joosten

Ek het haar foto in die gang gesien waar sy tussen die manlike Raadslede haar plek volstaan en gewonder hoe lank sy al hier is. Daarom gaan loer ek toe in by Nella.

Sy woon al sedert 2004 op die Vyfde Vloer van die B-Blok met 'n lieflike uitsig tot by die versterantjies na Annlin se kant toe. Destyds het haar dogter, wat 'n mediese dokter in Kanada is, bekommerd geraak om haar hier in 'n woonstel agter te laat nadat sy 'n groot operasie ondergaan het en het voorgestel dat hulle haar na 'n aftreeoord neem waar sy versorging kon kry sou dit nodig raak.

Gelukkig het hulle vir haar by Huis Herfsblaar 'n plekkie gekry, waar sy noual 19 jaar bly. 'n Paar jaar nadat sy hier kom bly het, is sy genomineer om op die Raad van Trusteese te dien. Daar was gereelde vergaderings waar Huis Herfsblaar se sake bespreek en oplossings vir probleme gevind is. Sy sê in daardie jare het die inwoners ook soos nou gesellighede in die saal gehad en baie keer lekker gedans.

Sy is gebore op Brandvlei en het haar skooljare op Williston voltooi – 'n meisie van die Hantam. Sy was getroud met Fred en het 'n seun en dogter gehad wat nou albei ver bly -

seun in die Kaap en haar dogter in Ierland. Sy het haar hele lewe tot met aftrede by Standard Bank gewerk in die afdeling Buitelandse Valuta.

Hier by Huis Herfsblaar het sy vir jare by die possortering gewerk, soms tot 18 kratte pos op 'n dag sorteer en versprei. Sy het ook in die snoepie uitgehelp en soms tee geskink by die kerk. Deesdae verkies sy om rustig te wees maar neem nog deel aan verskillende soorte aktiwiteite wat aangebied word.

Nella sê sy het 'n gawe klomp gangmaats en geniet nog elke dag hier by Die Blaar.

Lucia Truter



90+ en nog tuis in hulle eie huis

Ons noem ons helde en hul geliefdes wat nog in hulle eie huise bly besonder gelukkig en geseënd. Hul positiwiteit oor 'n lang periode het aan hulle momentum van moed gegee. Hulle hou steeds by werkbare doelwitte, gesond eet en gereeld stap. Hulle spandeer tyd, baie tyd saam met hul kinders, kleinkinders en die vriende rondom hulle. Hulle sorg selfs nog vir hul medemens. Hulle kommer hul nie

oor kwyning nie – want hulle is op die regte plek indien hulle moet skuif.

Sarie du Toit, Helma Barnard, Hein Kruger, Fanie en Jeanne Senekal asook Jossie van der Merwe – God hou julle soos ons almal hier in die oog. Ons almal dank die Here vir Sy genade. Seën op die vasbytpad.

Sandra van Rooyen namens die MeenthuisKomitee



Ses rekords vir Els-familie

Tannie Hester Els glimlag ekstra breed deesdae want haar kleinseun Emil het van haar 'n besonder trotse ouma gemaak en sy wil hierdie groot nuus graag met die Blare deel.

Hierdie middelafstandatleet wat in graad 8 is, het die afgelope atletiekseisoen selfs die media met sy prestasies aan die praat. Hy het **SES** rekords laat spat, een daarvan 'n 800 meter rekord wat al 46 jaar staan. By dieselfde byeenkoms het hy die twintigjarige rekord in die 1500 meter verbeter.

Ook by die A-bond interhoër, het hy die rekord in altwee die middelafstanditems verbeter. Nog was het einde niet, want by die NWU Super-interhoër het hy met 'n rekordtyd van 1.58.84 die 800 meter vir die eerste keer in minder as twee minute gehardloop.

Die 1500 m het hy sewe sekondes vinniger gehardloop en 'n nuwe rekord van 4.13.48 opgestel.

Baie geluk aan tannie Hester en haar familie.

(Volgens berig in koerant)

Dis hoe die “Blare” waai.....

Vadersdag

Op 23 Junie 2023 het die Dienssentrum die manne van Huis Herfsblaar en hulle vriende, seuns, broers, en nog ander manne met ‘n suksesvolle en aangename Vadersdagoggend bederf.

Ons gaskunstenaar / -spreker was die alombekende Mathys Roets, bekende musikant wat vir ons ‘n pragtige program aangebied het. Aangesien die getalle van ons manne maar eina is in vergelyking met die dames, het die sosiale komitee dit goedgevind om die dames ook te nooi om die uitvoering van Mathys in die NG kerk Queenswood gratis by te woon.

Met die mooi getalle mense was daar sommer ‘n vrolike en feestelike atmosfeer, wat Mathys ook genoem het. Mathys het ons op ‘n reis van herinnering geneem met ons tyd se musiek van onder andere Koos du Plessis, Lucas Maree en nog ander mooi ou tradisionele Engelse liedjies.

Hy het sy program afgesluit met Gebed van Koos du Plessis wat die seën op die oggend se aanbieding was.

Daarna is die "eregaste", dit is nou al die manne, na die kerksaal waar ons verder bederf is met ‘n verrassing van heerlike biltongsop en brood en ‘n heerlik beker warm koffie of tee daarna. Komplimente aan die dames wat vooraf hard gewerk het om die oggend ‘n sukses te maak; maar hulle het self pragtig gelyk en die tafels was ook keurig versier.

Ons dank aan die bestuur van Huis Herfsblaar, en spesifiek die Dienssentrum wat sulke geleenthede moontlik maak en ‘n man spesiaal laat voel.

Jan Combrink



Meenthuis Winterete

Die botterhoender en die groenrissie potjie

Die hoender is nie geslag met ‘n brandsmaak nie. Die kok se hand het ook nie gegly toe sy speserye bygevoeg het nie.

Hierdie hoender het ‘n heerlike bottersmaak gehad.

Maar toe – ‘n potjie groenrissie-atjar word langs die botterhoender neergesit.

Dit lyk mooi, dit smaak seker lekker. Maar o weë, nee. Dit brand longe, tande, tong. Die hoender brand – die arme hoender brand.

Nee toe nie – los die rissie-atjar uit!

Tweede en derde skeppies volg. Nou is dit baie lekker.

Die groenrissiebotterhoenderaad was warm en gesellig.

Sandra v Rooyen.

Eduplex kinderkoor en kultuurgroep

Vrydagoggend 21 Julie 2023 gaan ‘n groot groep Herfsblaar inwoners kerk toe, waar ons begroet word met vrolike kinderstemme.

Die Junior Koor en Kultuurgroep van Laerskool Eduplex het vir ons kom kuier.

Voordrag, vioolspel, ‘n klaviertrio en koorsang was vir ons aangebied. Die jong seremoniemeesters het hulle goed van hulle taak gekwyt deur elke item aan te kondig.

Om die program mee af te sluit het ‘n fluitspelertjie die lied "Edelweiss" gespeel, wat die oupas en oumas ver terug in die verlede in meevoer het.

Baie dankie vir ‘n halfuur van kindervermaak, dit was ‘n voorreg om so saam te kon kuier.

By hulle vertrek het elke leerder en onderwyseres ‘n verrassingspakkie ontvang om dankie te sê vir hulle besoek.

Helena Möller

Woel en Werskaf Wintermark - 1 Julie 2023

Daar word deeglik beplan in voorafgaande weke, want die mark gaan voor by die parkeerafdakke plaasvind sodat buitemense ook kan kom koop. Take word verdeel, verskillende tafels word volgepak van al die pragtige handwerk. Alles verkoop baie goed en die plan om melkkos en sop ook te verkoop, is 'n bonus.

Die buitelugmark is 'n reuse sukses en ons dank aan almal wat gehelp verkoop het!

Die Geskiedenis van Woel en Werskaf

Woel en Werskaf het so 'n interessante geskiedenis dat ek dit graag vir almal se inligting wil uitspel.

Van die begin van Huis Herfsblaar in 1983 was daar nog altyd groepe talentvolle vroue wat met hulle kundigheid voortgegaan het en al was dit aanvanklik nie vreeslik georganiseerde groepies nie het die dames gesellig saam gekuier en gebrei, gehekel en borduur en dan van die produkte verkoop en so bygedra vir 'n Helpmekaarfonds. Hulle, onder andere Ebbie Visser se moeder en my eie moeder en tante het bedags bymekaar gekom en op die 5de vloer in B-blok saam gesit en werk. Op daardie stadium was dit nog nie 'n amptelike groep nie en is daar ook nog nie groot verkopings gehou nie.

Toe Mariëkie van Vuuren in Oktober 2003 ingetrek het, het sy dadelik aansoek gedoen om by Vlytige Vingers aan te sluit. Toe moes die lede nog elkeen R 20.00 betaal wat vir voorrade en 'n einde-van-die-jaar-funksie aangewend is. Daar was nie vreeslik baie lede wat artikels gemaak het nie. Hulle het bedsokkies, truitjies, komberse, sakkies en ook kussings, om saam kerk toe te neem, gemaak. Hulle het ook projekte vir liefdadigheid gemaak en geskenk soos byvoorbeeld vir Huis Eljorie, C.M.R. en Louis Botha kindershuis. Die ledetal het gedaal en die lede het ingeskakel by 'n ander bestaande aktiwiteit wat Vrolike Vriende genoem is en wat allerlei aktiwiteite soos musiek, sang, stokperdjies, ensovoorts aangebied het.

Algaande het die behoefte vir 'n handwerkklub al meer geword en hier iewers in 2011 het Aloma vir Marie de Wet genader om 'n werkgroep te begin soos wat Vlytige Vingers in die begin was. Mense was vuur en vlam vir so 'n groep waar hulle hulle met breien en naaldwerk kon besig hou. Nog steeds word 'n fooi van R 20.00 gehef en 'n plek waar die groep bymekaar gekom het, word aangedui naamlik die Aktiwiteite kamer. Nadat idees gevra is vir 'n gepaste naam, kom Drienie van Dijk, nadat sy die woordeboek deurgeblaai het, met die naam Woel en Werskaf na vore. Dit was omtrent 'n gewoel soos 'n verskeidenheid produkte gemaak word. Essie Lombard maak marmelade, die span prik die makataanstukke wat deur Essie en Ebbie gekook word om te verkoop. Baie min van die bottels het buite die groep 'n eienaar gekry, want die lede het dit opgeraap. Die jaarlikse kerskoeke is wenners!

Elke Woensdag het die groep bymekaargekom en is die byeenkoms geopen met gebed en een of ander voorlesing of interessante inligting is gedeel. Dit gebeur nou nog so! Van die begin af was die doel om met die fondse wat ons insamel iets aan Huis Herfsblaar te gee wat al die inwoners kon geniet. Met die eerste verkoping is die fonteintjie by die voordeur aangekoop. Later is die een groot TV skerm in die sitkamer betaal asook die lugversorging in die V/D Bergsaal. Daar is ook inbetalings gemaak in die Helpmekaarfonds en die Droogtehelpfonds.

Interessante projekte was die brei van truitjies vir die kleuterskool by Donkerhoek, die oortrek van die sponskussings van die eetsaal stoele van die Sorgeneheid; komberse is gemaak van rolle materiaal wat van Pieter le Roux, wat op daardie tyd in die kombuis werksaam was, bekom is, kniekomberse van gebreide blokkies vir die kinders van die Skool vir Serebraal Gestremde kinders en musse vir al die werkers van Huis Herfsblaar is gebrei, teddiebere is vir die mense van die Sorgeneheid gebrei asook vir die langtermyn siek kinders in die Hospitaal. Meer onlangs is van die fondse wat geïnisieer is aangewend vir die oortrek van die sitplekke by die hysbakke en die 24 kussings van die Aktiwiteite lokaal se stoele, en nou die "afdak" by die plaveisel voor die sitkamer.

Hier is lede wat al baie jare en ten spyte van ouderdom nog aanhou werk om al die pragtige bababaadjies, kombesies en kousies (soos Jeanette Loubser (94)) te brei maar daar is ook ander getroue lede wat weens seer vingers en hande en swak oë nou nie meer soveel kan doen nie. Daar is talle ander vroue wat nie altyd meer die byeenkomste bywoon nie, maar daar in hulle huise, woonstelle en kamers werk en dan die produkte aan ons gee om te verkoop en as ons dit ontvang, bewonder ons die kunswerke!

Ons nooi al die nuwe intrekkers of die wat al lank hier woon, maar nog nie by ons kom kuier het nie, om te kom saam gesels, idees te gee en uitdagings aan te pak. Woel en Werskaf is oop vir almal. Kom drink tee saam met ons op 'n Woensdagoggend om 09H00 en maak vriende vir altyd!

Barbara Strydom





DAN SÊ MY PA

Wat ek nou vertel is nie noodwendig 'n kwinkslag van my pa nie, maar ek het dit altyd met 'n glimlag (natuurlik eenkant stilletjies!) aangehoor en dit bly my nog by. Of dit in vandag se tye nog sou werk, weet ek nie so mooi nie.

Ek praat nou van l-a-n-k gelede. In daardie jare was 'n man nog die onverbiddelike hoof van die huis. Sy woord was wet. Enigste mense aan wie hy moes verantwoording doen vir die bestuur van sy gesin was die Kerkraad en bokant hulle sy Skepper.

My ma was 'n baie bekwame tuisteskepper met 'n sterk persoonlikheid. Haar kinders is met streng Gereformeerde beginsels grootgemaak. Net wit en swart. Geen grys nie. Dit het my pa se volle goedkeuring geniet. Maar soms het sy geneig gevoel om nie met my pa saam te stem nie. Hy, aan die ander kant, was oorbewus van sy posisie as leier van sy gesin en as hy 'n sprankie van parmantigheid by my ma gewaar, sou hy sit, haar stip in die oë kyk en sê: "Jong, moet ek die Dominee bel?" Dit het onmiddellik gewerk. Ma se opstand het eensklaps gewyk want vir hulle twee was die Dominee die aardse verteenwoordiger van die Here en dáár wou hulle 'n skoon rekord hê. Dit het gehelp dat hulle, beide sterk mense, tot die einde van hulle lewe in vrede (??) saamgeleef het.

Lucia Truter

Woordeloos

Ek en pa se paaie het eerste keer gekruis toe hy 40 was. Ek was toe een dag oud. Ek onthou nie veel daarvan nie. Maar, daar was 49 jaar vorentoe van kennismaak, 17 daarvan in klein-dorp wêreld. Die res in die stad.

Pa was altyd daar. Nié 'n sesvoeter nie, maar fisies onnatuurlik sterk. Ook in sy gees. Hoe meer ek oor hom dink, hoe minder kom ek by 'n gesegde van hom uit. Hy't behoortlik sy woorde getel, maar alles - net nie die sonde dinge nie - wat en wie ek is, kom van sien by hom. En by Ma, maar sy't baie meer gepraat. Die onbehoorlike goed is my eie maaksel.

Só, Pa se stories was baie, maar sêgoed min. Behalwe sy sêding op Sondag aande daar in klein-dorp se tyd.

Onse dominee van daar het die voorsang by elke aanddiens gebruik om ons die onhebbelikste wysies te laat sing. Nee, sing is nie die woord nie, prewel of stamel is beter. Meestal was dit net die orrel en hier en daar 'n piepgeluidjie van 'n poging. Pa het dan Sondag aande by die voordeur, oppad motor toe, vasgesteek met Gesangeboek in sy hand en gesê: "Vanaand is die aand dat ek my sambok saamvat." Vir jare.

Pa't nooit eens 'n sambok besit nie. En met sy sterwe het ons die middag en aand - tot vieruur die oggend - by sy bed gesit. Eers het hy nog gepraat en ons gegroet. En toe't hy sy oë toegemaak en begin sing. Psalms, Gesange en Halleluja's. Vir ure, later sag, byna onhoorbaar. Tot die einde. En ons het woordeloos geluister. Dankie Pa.

Johan Froneman

My pa, Marthinus Jacobus Naudé, - 5 Julie 1913 – 10 Julie 1984 (Martiens) was 'n man van min woorde. Kon ook nie juis anders nie, want my ma en die meeste van ons vyf kinders kon baie praat. Hy het egter drie dinge vir my gesê wat vir my lewensveranderend was en my nou nog bybly, en hopelik van my 'n beter mens gemaak het:

"Werk is nie noodwendig lekker nie; jy moet dit lekker maak".

"Doodwees is nie die probleem nie, maar doodgaan is meestal nie lekker of maklik nie".

"Persone van ons inheemse bevolkingsgroepe werk honderd maal harder as ons, maar kry meestal 16% minder geld as ons".

Heila de Beer née Naudé

Inspirasie

Die Geur wat die lewe wek

2 Korintiërs 2:14 en 16

"Deur ons versprei Hy die kennis van Christus oral soos 'n aangename geur...
'n lewensgeur wat lewe wek"

Van alles wat U gemaak het, Heer is die grootste wonder die GEUR

van elke blom – reeds in die saadjie toegevoeg
aan hul is meer gegee as aan 'n vrou
die vrou wat só probeer
'n geur ook aan haar te hou

Dis haarsproei die geur van lemoen
Amandelroom wat haar hande soen
Olies, seep en deodorant
Staan in bottels op die bad se rand
appel wanneer sy hare was
duur parfuum in die klerekas



Die geleende geur kleef skaars 'n uur
(al kos dit soms peperduur)
Ek ruik selde my vriendin se eau de toilet
Sy nog minder myn, wil ek wed
Wat baat al die lekkerruikgoed wat ons het?

Daars 'n ander geur wat lewe wek
Leer die Bybel op 'n plek
"Deur ons versprei Hy kennis van Christus
soos 'n aangename geur"
Dis wat apostel Paulus leer

Laat ons liever betaal
Vir die geur wat siele uit die doderyk haal
Die geur nie van 'n blom gesteel
Maar wierook wat gebrokenheid heel

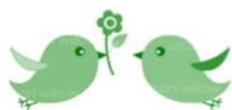
Bets Grobler

Waarna smag die rykstes van die rykstes.

1. Stilte – Ruimtes sonder geraas net die klank van die natuur net skoon stilte van bome, wind, berg en see.
2. 'n Luukse hoendereier vir ontbyt, maar 'n eiertjie wat daardie oggend nog onder die hennetjie se vlerk uitgehaal is.
3. Varsgestrykte katoenlakens wat in rivierwater gewas is.

Uit verskillende bronne.

Sandra van Rooyen



Habakuk 3: Verwerking vir vandag

Al sou die vyeboom nie bot nie. Here, en daar geen druiwe aan die wingerde wees nie.

Al sou die olyfoes misluk en die lande geen oes lewer nie.

En al sou die verlange tot diep in my oë gaan lê en die bang en onsekerheid bietjies-bietjies in my hart wegkruip.

Al sou die pad kilometers vol grond en gate voor my voete uitloop en my hart se probeer moeg raak.

Al sou my oë sukkel om die son raak te sien, die son wat U elke dag op my pad kom neersit.

Al sou my kop aanhou probeer om my hart te verstaan en my bid party dae moeg voor U kom kniel.

Nogtans sal ek in U bly glo. Sal ek glo dat U hart goed is en liefde is. Nogtans sal ek elke more stil luister of ek U stem hoor. Dit is U wat vir my die krag gee om elke oggend op te staan en my stukkie pad voluit te stap.

Dit is U wat my hart se huil stilmaak en die stukkie verlang gaan wegbêre daar waar dit hoort.

Dit is U wat die verlede se onthou toevou in U hande en dit eenkant neersit daar waar dit my nie meer kan raaksien nie.

Dit is U wat langs my kniel en my optel as die pad vir my te lank word. Daarom sal ek glimlag oor U. Daarom sal ek elke oggend U vrede diep in my hart gaan wegbera. Daarom sal ek my kop ophig en die lewe stil in die oë kyk. Want U Here, loop saam met my elke dag, altyd.

En dit is vir my genoeg.

Amen.

Bygedra deur Bebe Pistorius

Smiles

"A smile is quite a funny thing;
It wrinkles up your face;
And when it's gone, you cannot find
Its secret hiding place.

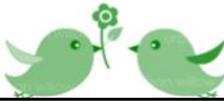
"But far more wonderful it is
To see what smiles can do.
You smile at one, he smiles at you,
And so one smile makes two.

"He smiles at someone, since you smiled,
And then that one smiles back;
And that one smiles until in truth
You fail in keeping track.

"And since a smile can do great good
By cheering hearts of care,
Let's smile and smile, and not forget
That smiles go everywhere!"

*Arthur S. Maxwell
Bygedra deur: Roxanna Mynhardt*

AKTIWITEITE

Van den Bergsaal:		
Brug	Dinsdae	13:30
Bybelstudie	Donderdae	09:15
Kanasta	Dinsdae	13:30
Musiekpotpourri	Woensdae (2de Woensdag van maand)	15:00
Rummikub	Maandae	09:00
Trimgim	Dinsdae	09:00-09:45 10:00-10:45
Vrolike Vriende	Vrydae (sien kalender)	09:30
Terapeutiese Inkleur groep	Maandae	Vanaf 13:30
Herfsblaar lofsang	Sondae	16:30
Aktiwiteitelokaal:		
Woel en Werskaf	Woensdae	09:00
Gebedsgelentheid	Vrydae	07:15
Eetsaal D2:		
Gewyde sang	Woensdae	08:30
Tuin/Sitkamer:		
Inkleur-terapie- Sorgeneheid	Maandae, Woensdae, Donderdae	09:00
Snoekerkamer:		
Snoeker 	Dinsdae	10:00
	Woensdae	09:00
Banklokaal:		
Gehoerbehoefte	Woensdae	09:30-11:00
Ander:		
Biblioteek	Dinsdae & Vrydae	09:30-11:00
Leeskamer	Maandae & Vrydae	14:00-16:00
Kroukie	Maandae, Woensdae & Vrydae	15:00-17:00
Groente- & vrugte verkoping	Donderdae	10:30-11:00
Snoepie	Maandag-Vrydag	09:00-11:00

Kalender vir September, Oktober en November 2023

Datum	Aard van Aktiwiteit/Funksie	Wie/Wat/ Waar	
1 Sept	Lentedag	09:30 Tuin	(D/S)
8 Sept	Polisie Orkes	09:30 Tuin	(D/S)
15 Sept	Vat 7 - Bets Grobler	09:30 v/d Bergsaal	(V/V)
22 Sept	Nasionale braai dag	09:30 Tuin	(D/S)
29 Sept	Internasionale dag vir ouer persone	09:30	(D/S)
6 Okt	Film vertoning	09:30 vd Bergsaal	(V/V)
13 Okt	Skyfie vertoning- MC Viljoen	09:30 v/d Bergsaal	(V/V)
20 Okt	Gesprekforum- Gesondheidswerker opleiding	09:30 v/d Bergsaal	(D/S)
27 Okt	Mandjie dans	17:00 v/d Bergsaal	(D/S)
3 Nov	Woel en werskaf mark	09:30 v/d Bergsaal	(D/S)
8 Nov	Meenthuis Inwonergesprek - Mnr Black	14:30 NG Kerk	(D/S)
10 Nov	Woonstel Inwonersgesprek - Mnr Black	09:30 NG Kerk	(D/S)
17 Nov	Manne dag	09:30 v/d Bergsaal	(D/S)
24 Nov	FAK liedjies Samesang	09:30 v/d Bergsaal	(V/V)

D/S- Diens sentrum

V/V- Vrolike vriende

Die program is onderhewig aan verandering.

Hou die kennisgewingborde dop vir plakkate en inligting oor gebeure.



Sudoku (vanaf: sudoku.cba.si)

#195046 Maklik

7								
				9	8			3
			7				4	5
	9			4	1	5		
	1	2			6	9		
3	7				5			
			8					1
	4							6
8				6	4			

#88568 Moeilik

	9						1	
				1	7		8	
	3	4					6	9
						8		
		3				4		2
	4		1	2				
		8		5			7	
5	2			3				6
					6			

Ken jou liggaam....

Krag van Beweging

Die vermoë om te beweeg is 'n baie belangrike aspek van ons lewe. Vra maar vir enige persoon wat 'n verlamming van een of meer ledemate opgedoen het!

Freda Vosloo

Alreeds in die baarmoeder is beweging noodsaaklik vir die normale ontwikkeling van die baba se bene, gewigte en werwelkolom. Dit is ook algemene kennis dat ontwikkeling van die brein by babas en jong kinders bevoordeel word deur omgewingstimulasie van al die sinuïe, asook die praktiese uitvoer en inoefen van bewegings. Dit versterk die basiese verbindings tussen die betrokke senuwees, laat nuwe verbindings vorm en vestig dit permanent, indien daar genoeg herhaling is. Daar is dan ook vensterperiodes in die kind se ontwikkeling wanneer hierdie vaslegging optimaal kan plaasvind, maar die geleentheid gaan darem nie heeltemal verby as dit nie dadelik benut word nie. So is die ideale tyd vir groot motoriese ontwikkeling verkieslik voor ouderdom 5 jaar en dié vir fyn motories tot ongeveer 9 jaar. Hierdie is dan ook twee bekende aspekte wat geëvalueer word om kinders te toets vir skoolgereedheid en wat op 'n sekere standaard moet wees vir die kinders om by skool-verwante aktiwiteite aan te pas. Indien daar 'n agterstand is moet 'n arbeidsterapeut of biokinetikus se hulp ingeroep word.

Maar watter rol speel beweging in die welsyn van die volwassene, veral ouer ouderdomsgroepe? Moderne mense het 'n sittende lewenswyse ontwikkel en behoort bewuste pogings aan te wend om bewegingsmoontlikhede in hul lewe in te beplan. Hoekom?

- **Beweeg om soepelheid te behou:** Gewigte en spiere wat nie gebruik word en soepel gehou word nie, verloor ten dele hul funksie oor 'n tydperk. Bewegings word dan al moeiliker, stywer, swakker en swaarder of selfs pynlik.

- **Spierkrag:** Die ontwikkeling van spiere en die vermoë om gewigte op te tel, is afhanklik van die herhaalde gebruik van daardie spiere. Voorwerpe met 'n toepaslike gewig moet opgetel word ten einde spierfunksie te behou.
- **Hartgesondheid en bloedsirkulasie:** Liggaamsbewegings en oefening het 'n direkte invloed op hartfunksie en hartspoed asook die terugvoer van bloed vanaf die ledemate na die hart. Bloed is natuurlik die draer van suurstof, voedingstowwe en hormone na die hele liggaam wat belangrik is vir alle liggaamsfunksies.
- **Meer effektiewe asemhaling:** Dieper asemhaling met verhoogde longkapasiteit en beter gebruik van asemhalingspiere vind plaas tydens oefening, maar selfs ook tydens net aktiewe bewegings. Saam met die bloedsirkulasie speel dit 'n rol om beter suurstofvoorsiening aan al die liggaamselle te besorg wat beter funksionering en herstelvermoë verseker.
- **Bevorder beendigheid:** Weerstands- en gewigdraende oefening soos selfs net stap, stimuleer die opbou van been en werk osteoporose teë, wat by ouer mense, veral skraalgeboude vroue, 'n groot oorsaak van pyn en beenbreuke is.
- **Verhoog energievlakke:** 'n Sittende lewenswyse lei dikwels tot verdere passiwiteit en klagtes van moegheid. Sodra daaglikse beweging en 'n meer aktiewe lewensstyl in werking gestel word, kan energievlakke verbeter.

"Oefening is opsioneel;
beweging is essensieël."

Ben Medder

- **Beter liggaamshouding, balans en koördinasie:** Veral as ons ouer word, speel dit 'n belangrike rol by die voorkoming van val, wat lei tot frakture en ander beserings met chroniese pyn, algemene agteruitgang van gesondheid en verlies aan selfstandigheid 'n gevolg.
- **Verbeter slaapkwiteit:** Aërobiese oefening het 'n positiewe invloed op slaapkwiteit en verkort inslaaptyd, moontlik as gevolg van verminderde angstigheid asook die verhoging in liggaamstemperatuur wat areas in die brein sneller om inslaap te bevorder.
- **Bevorder handhawing van gesonde liggaamsgewig:** Veral weerstandsoefening bevorder die ontwikkeling van spiermassa, wat bydra tot die verhoging van die BMS (basale metaboliese spoed). Dit is die aantal kalorieë wat die liggaam in rus gebruik vir basiese fisiologiese funksies. Die oefening werk ook die verlaging van BMS teë wat volg ná gewigsverlies.
- **Verbetering in gemoed en stresregering:** Tydens oefening word endorfiene afgeskei wat die liggaam se eie "goedvoel"-breinoordragstowwe is en wat stres en lae gemoedstoestand teëwerk. Strekbewegings verlig spierspanning, wat gepaard gaan met spanning en angstigheid. Wanneer gekonsentreer moet word op liggaamsbewegings soos bv. dans of ander sportsoorte, word die fokus verplaas weg van die stresveroorsakende omgewing en daar is ook gevind dat gereelde bewegingsaktiwiteite 'n positiewe invloed op matige depressie het.
- **Verbeter spysvertering:** Hoewel vertering self beter plaasvind tydens rus, word die beweging van reste deur die dermkanaal wel versnel deur liggaamsbeweging, met verkorte dermdeurgangtyd en verminderde heropname van water en gifstowwe uit die dikderm. Dit werk dus hardlywigheid teë wat 'n groot bron van ongerief en pyn is en bydraend tot verskillende siektetoestande kan wees.



- **Verbeterde immuunstelsel:** Dit is bewys dat matige oefening die sirkulerende witbloedselle, wat dikwels die eerste linie van verdediging in die liggaam is, verhoog. Beweging het ook verbeterde limfdreinasie tot gevolg, met verhoogde afvoer van tussen-sel vloeistowwe en afvalstowwe deur die limfstelsel na die bloedvatstelsel.
- **Werk veroudering teen:** Al bogenoemde kan 'n verstadigende effek hê ten opsigte van veroudering. Daar is bewys dat oefening, veral die gereelde aanleer van nuwe roetines soos danspassies, die vorming van nuwe verbindings in die hippokampusgedeelte van die brein stimuleer, die geheue verbeter en die ontwikkeling van Alzheimers verstadig.

Beweging kan dus 'n belangrike rol speel in die voorkoming en verbetering van vele toestande wat gekoppel word aan ons lewenswyse, maar ook aan 'n ouerwordende bevolking. Ons almal stem seker saam dat lewenswyse, omgewing en sosiale faktore ons bewegingsmoontlikhede beïnvloed. Almal van ons wil egter vir ons basiese versorging, so lank as moontlik onafhanklik van ander bly. Daarvoor moet ons sekere bewegings kan uitvoer.



Beweging is egter nie noodwendig gelyk aan oefening nie en mens kan aan die beweging bly sonder om by 'n gimnasium aan te sluit! Die moontlikhede is legio, maar ons kyk net na 'n paar maniere om beweging deel van jou daaglikse lewe te maak.

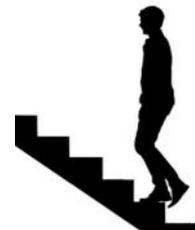
“Dink aan beweging as medisyne – gratis medisyne met amper geen nuwe-effekte nie” sê Dr Kevin O'Neal.

- Skaaf 'n wiegstoel aan. Met wiegbewegings word die spiere wat balans handhaaf heeltyd geaktiveer, terwyl die brein gestimuleer word om geheue en leervermoë te verbeter. Dit het ook 'n kalmerende effek wat stres en angstigheid verlig. Mens kan wieg terwyl jy TV kyk, lees gesels of handwerkies doen ook.
- Doen soveel as moontlik van jou eie huiswerk self. Vee, afstof en wegpak of wasgoed-ophang behels funksionele strek-, buig- en optelbewegings wat jy kan doen terwyl jy sommer radio of musiek luister wat nog meer stimulasie inbou en dit boonop genotvol maak.
- Tuinwerk kan jou ook op ander maniere bevoordeel met vars lug, sonlig, 'n mooi tuin of vars groente.



- Klim trappe eerder as om hysbak te ry.
- Gebruik geleenthede om te loop in plaas van om te ry, al is dit net om verder van die winkel-ingang af te parkeer - mits dit natuurlik veilig is!
- Gaan stap as gesin met die honde in veilige areas of begin 'n staggroep. Om dan nog 'n rolstoel of waentjie te stoot, bied nog meer voordele indat die kleinding of bejaarde/gestremde deel in die gemeensaamheid.
- Speel bal- of jaagspeletjies met die honde of kinders (of kleinkinders).
- Kry 'n trampolien, al is dit ook 'n kleintjie. Dit bevorder veral limfatiese dreinerings, energie, “goedvoel”-hormone, spierkrag en gee die immuunstelsel 'n hupstoot.
- Sluit aan by 'n dansklas. Dans het blykbaar baie voordele bo en behalwe die ooglopende fiksheid en spiervoordele. Die gereelde aanleer van nuwe passies en roetines is glo bewys om veroudering teë te werk en het selfs verstadiging in dementiese verandering tot gevolg. Hierdie is net 'n paar gedagtes om u aan die dink en beweeg te sit. Maak dit prettig!

UIT: *kragdag-gemeenskap.co.za*
3 Oktober 2019



Kroukie – kroukie über alles.

Kom wind
Kom reën
Kom oseaan
Ek het 'n kroukieblad
Waarheen ek gaan.

Die spelers het die spel lief, amper te lief, amper te lief, soos 'n verslawing.
Altyd beter, altyd vinniger, altyd wen! Dit kan dalk die leuse wees.
Ons het ook gereelde toeskouers wat ons aanmoedig met handklap en duime lig.
Dankie vir die entoesiasme.
'n Heerlike braai wat ons heerlike samesyn beklemtoon het ook onlangs by die opgegradeerde lapa plaasgevind! Ein prosit!
Dankie oom Corrie en personeel wat gereeld ons baanblad sny en gereed maak.
Een vir almal en almal vir een!
Kroukie bo!



S. v. Rooyen

Verwerp, Verkluum, Verhonger

Solank jy in die lewensstroom is met werk en huisvesting, staan die lewe met sy mooi kant na jou toe en is dit 'n vreugde om te lewe. Maar laat daardie stroom jou nou uitspoeg op 'n vreemde, verlate plek sonder hierdie geborgenheid om jou en jy ervaar die ergste trauma wat daar is. Boonop staan daar "verstotene" op jou voorkoms en lyftaal geskryf en mense soek jou nie naby hulle nie – glo dat jy siektes dra, hulle kosbare vrede sal kom versteur met jou kossoekery. Sommige skree op jou, jaag jou weg en gooi jou selfs met klippe.

Dit is die lot van talle mense, katte en honde daar buite, soms nie eens ver van ons af nie. Daar is dikwels individue en kerke wat uitreik na hawelose mense, maar nie baie mense wat hulle ontferm oor die talle katte en honde wat van aalmoese of kos in vullisdromme moet lewe nie. Geen 'ete' is gewaarborg nie.

Huis Herfsblaar het gelukkig mense wat lief is vir diere en wat op verskillende maniere bydra met komberse, handdoeke of ander toedraaigoed. Julia de Jongh en Elbie Smith vra elke jaar vir skenkings, wat hulle dan aan skuilings skenk. Daardie plekke sukkel maar om in die groot vraag te voorsien van diere in hulle sorg. Kos is duur. Aannemings gebeur nie so gereeld as wat wenslik is nie en daar is gewoonlik nie genoeg komberse vir al die koue diere nie.

Die afgelope 5 jaar sorg Julia de Jong en 'n vriendin in die stad vir talle katte. Hulle het 2 plekke by Loftus Versfeld waar hulle kos neersit, 2 plekke by Arcadia laerskool in Eastwood straat, 1 plek in Lynnwood onder 'n brug en 1 in Rietfontein naby die Polisiestasië onder 'n brug. En dis nie sommer net afvalkos nie. Hulle koop groot sakke korrels, meng daarby 'pet mince', hoenderlewers, blikkieskos en rys. 'n Smaaklike porsie vir 'n verhongerde dier. Julia spandeer in die omgewing van R1500 'n maand hieraan en haar vriendin dubbeld soveel.

Vriendin het net in Sunnyside 100 katte vir wie sy kos gee. Maar hierdie twee Samaritane se liefdesdiens strek nog verder. Hulle het eie hokke waarmee hulle die katte vang en by 'n veearts (met wie hulle 'n ooreenkoms vir afslag beding het) aflaaie om te steriliseer. Soms moet hulle tot 3 ure sit en wag voordat die katte in die hokke ingaan, maar hulle hou moed want hulle weet hulle bring verligting vir mens en dier. Na die operasie bring hulle die katte weer terug na die omgewing waar hulle gevang is. Dis 'n feit dat wyfiekatte wat gelos word om onbeperk kleintjies te kry, 'n asemrowende 370 000 katte kan 'produseer' in 7 jaar se tyd. Die wêreld is reeds oorbevolk met katte. Skuilings sit met hulle hande in die hare want hulle het meer diere as waarvoor hulle kan sorg. Sonder donasies kan hulle dit nie doen nie.

Daar is so 'n mooi balans in die Skepping. Daar is altyd jammerharte wat omsien na honger, gestremde en siek mense maar ook 'n groep wat uitreik na beseerde en honger diere en voëls. Sodoende kan alle spesies op hierdie pragtige aarde van ons voortbestaan.

Lucia Truter

WINTER IN CLARENS

Stadig kom die son agter die Horebberg op
En vang my lekker kombers-oor-die-kop;
As 'n hand die gordyn oopstoot,
Sien ek al my blomme is vannag dood.

Tog verwonder ek my nou
Hoe God sommige plante en mense
Maak om te hou
Teen die felste kou

Want winter in Clarens is ...
Vroue met vrage hout op die kop,
Stoeiend teen ysige wind
Ter wille van hitte vir man en kind.
By suster se kliniek...honger magies,
Koue handjies om 'n warm beker sop.

Vir meer saliges 'n sonstoep oor middaguur,
Sawens vrolike vriende om 'n kaggelvuur;
Verhitting onder die mat, al is dit duur –
Tussen ryk en arm 'n onsigbare muur.

Eers is die winterkleure nogal mooi –
Bruin, vaal, goud en rooi;
Later egter lelik kaal
Wanneer veldbrandrook oor velde daal

Voor die son al vieruur smiddags agter die
berg verdwyn,
Net nog op Golden Gate se berge skyn,
Stap inwoners vinnig 'n entjie om bene te
rek,
Kuier by die pos of Bruce se plek.

Saans as die TV-man sê:
Op Bethlehem vannag minus vier,
Moet jul tog in gedagte hê
Dis 'n paar grade kouer hier!

Mens kan nogal depressief ook word-
Die nag so lank, die dag so kort.
Maar Sondae is daar één warm plek
Heerlik deurtrek
Van warmte vir liggaam en gees
Mits jy daar wil wees;

Dis die Klipkerk in die Hoofstraat
Met verwarming vroeg al aangelaat;
Snaaks hoe die uur in die Vader se gloed
Ons jaar na jaar deur die winter hoed.

Winter in Clarens is om te weet...
Die somer moet ons soms lank op wag
Slimmes sê laasjaar was dit op 'n Saterdag!
Bets Grobler



In simpatie

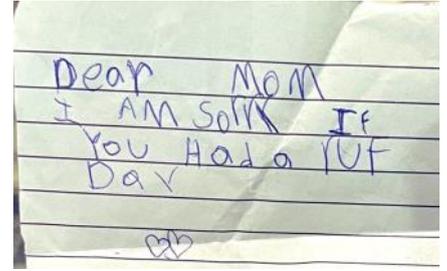
Kyk wat ontdek ek heel toevallig tussen al my 'papiere'..dis seker sowat 20 jaar gelede geskryf:

'n Briefie van my 6-jarige simpatieke Engelse kleinkind aan sy mamma (wat seker 'n paar moeilike pasiënte daardie dag gehad het).

Hy het sy briefie onder haar kussing ingedruk.

Kosbaar,nê?

Jenneke Fehrsen



Ter nagedagtenis aan Lynne Froneman

Dit was vir my 'n groot voorreg en eer om vir Lynne Froneman te ken en haar vriend te kon wees.

Sy was altyd bereid om ten spyte van haar swak gesondheid en probleme vir my en ander inwoners te help met hulle selfone al was daar soms 'n paar moeilike tannies ook as kliënte gewees.

As 'n vriend kon ons openlik en vertroulik met mekaar praat oor probleme wat ons ondervind het en dit was baie keer oor dinge wat nie reg verloop het by die Snoepie nie. Lynne het ook gesukkel met probleme wat haar gesondheid en gemoed betref.

Sy was ook bekend vir haar lekker sop wat sy so mildelik vir ons gang en vriende gemaak het en die lekker kos wat sy ook vir ons gemaak en aangedra het.

Sy het altyd tyd gemaak om ander mense ook te help, ek dink nou aan die skilderkunsklasse wat sy drie keer per week aangebied het.

Baie van haar studente het vanaf die basiese tegnieke tot en met die mees gevorderde fases van haar as meesterskilderes ontvang. Haar kunsuitstallings was 'n voorbeeld hiervan soos die een tydens "Met 'n Huppel in die Stap" se TV program wat 'n sprekende voorbeeld was van wat sy self en met haar studente bereik het.

Een van haar hoogtepunte was waneer sy met haar kleinkinders in Australia kon praat en dit het baie trane beteken as sy klaar gepraat het weens die verlange na almal daar. Sy was ook baie trots op haar eie kinders en het gereeld hulle doen en late geprys.

Sy laat 'n baie groot leemte in almal se harte met haar heengaan op so 'n vroeë ouderdom maar ons weet dat waar sy haar nou bevind sy nie meer pyn en lyding ondervind nie.

Lynne Froneman ons gun jou die rus en vrede wat jy nou geniet.

MC Viljoen

Beautiful young people are accidents of nature,
but beautiful old people are works of art

Eleanor Roosevelt

Ons Eetsaal Orkes

As jy mooi luister, sal jy hoor dat ons Blare wat in die toringblok woon, ons eie orkes het, aangehelp deur die swaar houtstoele in die eetsaal. Maar... jy moet bietjie verbeelding gebruik.

Met die uittrek of uitstoot van die stoele voor ete hoor ons verskillende klanke. Die mense wat betyds is, trek hulle stoele uit sonder om die geluid te smoor. Warrrrr!! Dit klink soos die tjello klank van 'n beginner student. Soms hoor mens die lang, huilende klank van 'n viool as die stoel stadig en ver uitgetrek word. Verderaan is 'n fynbesnaarde dame wat haar stoel lig en stadig uittrek op die voorste pote met die fyn klank van die piccolo, beheersd, gedissiplineerd. Soms hoor jy die hoë xylofoon klanke van eetgerei as iemand haastig is om slaai te eet voor die gebed.

Die kos word bedien en die ete verloop soos klaviermusiek - 'n stroompie wat lustig oor klippe kappel. Sag en ritmies, boonste klaviernote. Dan is die ete verby, almal versadig en nou kom die koorgedeelte. Warrrrr!! 'n Swaar persoon stoot sy stoel hard agtertoe sodat hy gemaklik kan opstaan - kontrabas. Paar huilende viole klink op wanneer stoele stadig en ver teruggestoot word. Dan slaan die simbaal luidkeels en almal kyk geskok op - het eetgerei gebreek? Almal is besorg! Doodse stilte vir tien tellings, gebreekte stukke opgeruim, dan gaan die gedruis van water oor klippe weer aan, aangevul met polsende klank van die ghitaar. Soos meer mense saamkom voor die hysbak, begin 'n ander orkes - vrolike geselsies voordat die hysbak stilhou - trilklank van mandolien. Harde bariton stem sê: "Kom in!! Hier is plek!" Sopraan stem antwoord huiwerig: (*mense is soms ongeduldig*) "Ek sal liever wag. Dis te vol." Onrustige ghitaarklanke klink op soos die gesprek binne voortgesit word om te besluit of die keuse goed of sleg was.

Hysbak stop. Rekenaarstem in alternatiewe klank waarsku hard teen deure wat toegaan. Dan bars simfonie van stemme op verskillende toonhoogtes los as inwoners op onderskeie vloere afklim en mekaar 'n lekker middag toewens. As almal terug in hulle eie plekkies is, verdaag orkes om te rus... tot volgende ete se uitvoering. Nooit 'n vervelige oomblik vir die Blare.

Lucia Truter



Wat klaar is, is klaar

Ons ken Barbara du Toit as 'n stil dame, maar een met vlytige vingers wat ons soms trakteer met vrolike klavierspel voor ete, ander kere tydens gelukwensings. Partykeer speel sy op haar trekklavier as ons 'n funksie in die tuin het. Dit lig sommer alle gemoedere en die kos smaak baie lekkerder. Maar lank voor haar Huis Herfsblaar-dae, was sy vir 22 jaar werksaam by die NG Kerk, Queenswood - 11 jaar as saakgelastigde en 11 jaar as koster. Sy was terloops die eerste vroulike koster.

Sy sê die NG Kerk het in daardie tyd gebloom. Daar was soveel lidmate dat hulle verplig was om in vier wyke te verdeel. Elke wyk het 'n beurt gekry om in die saal kerk te hou. Dan moes daar dikwels nog stoele in die kerk ingedra word. Bekende name soos Wim Viljoen en Ockie Vermeulen het ook hier gedien as orreliste van die gemeente.

Ek vra Barbara om net enkele verhale te vertel. Die een wat sy dadelik aan dink is van die paartjie wat op 'n dag aangeklop het by die kantoor. Die vrou was lank en skraal, die man kort en stewig. Hy sê hulle moet dringend 'n predikant kry sodat hulle kan trou. Dis onmoontlik om nie op te merk dat daar 'n

broodjie in die lang dame se oondjie is nie. Die troudatum word vasgemaak vir die volgende naweek.

Daar daag egter net omtrent 10 mense op vir die trougeleentheid. Dalk was die dominee se oë net voor hy die formulier begin lees op die dame se volronde magie, want Barbara besef hy is besig om die doopformulier te lees. Sy probeer so ongemerk as moontlik by die trappe van die preekstoel opgaan om die dominee se aandag te trek. Hy kyk verbaas na haar wat fluister: "Dominee, jy lees die verkeerde formulier! Moet die trouformulier wees!"

Die bruidegom hoor egter wat sy so sag sê en antwoord kliphard: "Toemaar Dominee, wat klaar is, is klaar." Die gaste het dit geniet.

Al was daar min mense teenwoordig in die kerk, het hulle nogtans nie afgeskeep met blomme nie. Barbara sê toe die laaste een weg is, was die Kerk van voor tot agter vol rose. Sy het tot die nag 12 uur gewerk om al die rose en blare op te ruim voor die volgende oggend se diens.

Ons weet nie altyd wat agter die skerms gebeur na 'n funksie nie.

Lucia Truter

Lag by die traan

Van twee uitsonderlik groot huldeblyke waarby ek teenwoordig was, was een die van Jeneke Fehrsen (woonstel C104) se oorlede man, Dr Sam.

Sam was dan ook seremoniemeester toe Jeneke, Johan en ek saam ons tagtigste verjaarsdae by Rietondale Tennisklub gevier het. Die rede daarvoor was volgens Sam omdat hy ons drie al die langste ken, van universiteits dae af, oa waar hy, Johan en ek tydens intervarsity tussen Maties en Ikeys in gimnastiek teen mekaar meegeding het.

Sam het tydens 'n spel teen Johan op die tennisbaan inmekaar gesak en is net daarna in die hospital oorlede. Dit was op 22 Mei 2018, op Jeneke se verjaarsdag en ook op die dag waarop hul eerste agterkleinkind gebore was.

Toe ek en Sam in ongeveer 2017 sosiaal teen mekaar tennis speel, slaan hy 'n bal reguit terug na my toe. Toe ek koes sodat die bal nie my gesig tref nie, verloor ek my balans en tref die agterkant van my kop die blad met 'n harde sweepsag. Gelukkig geen nagevolge.

Johan het agterna vir die ander spelers gesê: "Gelukkig toe Francois se kop die blad tref, het dit sy val gebreek, anders kon hy lelik seergeky het".

Francois Moolman

AFRIKAANS IS SKREEUSNAKS

Spitsvondige Afrikaanse vertalings

"Pensioner" - rumatiekulant
"Pensioner discount" - kierekorting
"Outsider" - 'n kers by Eskom
"Sales rep" - kommissie-kabouter
"Rave" - raaswals
"Urban legend" - straatstorie
"sms" - vingerklets
"Voice note" - bekbrieftjie
"WhatsApp" - wolkpos

"Jaffle" - boepensbroodjie
"Rum & coke" - seerowersous
"Spare ribs" - eva-beentjies
"Make-up" - jeugdeeg, ploopleister
"Memory box" - emosie dosie
"Small car" - pad-puisie
"Red tape" - papiertwak
"Rubber duck" - tjoepskuit
"Zebra" - tronkdonkie



SLIM EKKE EN MY SLIM(MER !?) FOON

Ek wil vir Elon Musk 'n brief skryf. Hy mors oneindig baie geld met sy span slim ingenieurs wat metodes moet uitvind om mense te help om na Mars te emigreer en daar te oorleef. Hy kan veel eerder daardie geld bestee aan die ontwikkeling van 'n foon wat gebruikersvriendelik is vir mense wat in die tyd van die wêreldoorloë gebore is. Dis 'n groter prioriteit. As al die slimmes na Mars toe gaan, moet ons wat hier agterbly juis kan kommunikeer met mekaar. Op die oomblik spandeer die maatskappye wat selfone ontwerp, 24 uur per dag daaraan om fone te ontwikkel wat "seniors" soos swape laat voel

Ek het tevore die ideale foon gehad. Nadat die eerste twee weke van aanpas en leer verby was, het ek die foon liefgekry. My lewe was soveel makliker want hierdie foon kon woorde onthou. Later was dit so maklik. Ek kan in die oggend net 'G' tik en dan voltooi die foon vanself Goeiemore. Ek tik myself op die skouer dat ek so 'n gevorderde instrument kon baasraak en spog by my broer oor hierdie nuwerwetse apparaat wat kan gedagtes lees. Foon weet vooraf ek wil 'goeiemore' sê en tik dit as ek net die 'G' druk. Hierdie broer van my is egter nie beïndruk nie - hy het kort tevore 'n klomp literatuur gelees oor die aanvalle van die Bose in ons moderne lewe en hy trek los met: "Ek sê vir jou, dis 'n Satansinstrument!!" Natuurlik het hierdie broer 'n Nokia waarmee hy net op Sondae die familie bel.

Ek hou hardnekkig vol met my 'sondigheid' tot Satan besluit om sy instrument terug te vat na diegene waar dit met meer vrug gebruik kan word. Hierdie tannie is vervelig. "Hy" het toegeslaan toe ek ewe onskuldig een dag alleen dorp toe gegaan het sonder die beskermende sorg van my familie en daar word ek beroof van my handsak en drie-kwart van my lewe. Natuurlik my kosbare foon ook. Ergste is, ek het nog amper 18 maande oor gehad om die foon af te betaal en ek sou dit teen wil en dank moes voortsit. As troos gee my dogter vir my haar vorige foon wat meer gebruikersvriendelik is vir Seniors maar in my hart verlang ek na daardie foon wat kon gedagtes raai en uitspel. Toe hierdie leen-foon se saggeware na maande oppak, neem ek met vreugde weer 'n nuwe foon aan.

Maar hierdie foon is nie soos die vorige een nie. Lol alewig met pinnommers wat ek haat, al het ek 'n boekie waarin ek alles neerskryf. Omdat Facebook vasberade is om my toegang te weier sonder 'n pin met 6 syfers, besluit ek die eerste 6 syfers van my ID sal ek mos darem altyd onthou. Ek druk redelik vinnig die syfers wat ek goed ken, maar in my haas raak my vinger seker aan 'n syfer bo of onder. Foon sê vir my dis 'n verkeerde pin. Vol ongeloof kyk ek na hom. Ek wêét mos wat is die regte syfers. Nou tik ek s-t-a-d-i-g die ses in, soos ek ook in my boekie neergeskryf het. Foon hou vol dis verkeerd. Hy begin waarsku hy gaan my blok. Hierdie keer druk ek *ekstra* stadig die regte syfers in en daar word ek summier geblok. Vir ure probeer ek weer kyk of ek nie lewe in die Satansinstrument kan terugkry nie, maar nee, ek is verplig om na die selffoonmaatskappy te gaan vir hulp. Die man skud sy kop. "Mevrou, ons moet alles uitvee en oorlaai. Dit gaan 'n tyd neem." Ek aanvaar geduldig my straf vir my verstrooidheid en sit vier lange ure tot ek my foon terugkry. Meeste kontaknummers is egter verlore.

Nou kom die vernedering om vir almal wie se nommers ek weer wil hê, my storie te vertel want nie alle nommers is in my boekie aangeteken nie. Ek wat kamma my *slimfoon* kon gebruik, is ore aangesit, gekroon as die idioot van die week. Uiteindelik is my naastes se nommers terug met die hulp van Gerhard, ons helper in die nood en ek kan weer boodskappe stuur.

Na daardie nagmerrie het ek geleer om nie die foon te probeer verstaan nie, maar net voort te gaan met die deel wat ek ken. Tog sit ek een môre en kyk na al die vreemde tekentjies op die voorkant van my foon (werk van Satan?) Ek wonder wat sou elkeen van hulle beteken? Miskien moet ek net loer. Hy sal mos net oopmaak en dan kan ek dit weer toemaak as dit nie is wat ek wil hê nie, maar dan wêét ek tenminste wat dit beteken. Ek kies een en toe ek daarop druk - woeps!! weg is al my 'chats' en kontaknummers. Daar kom 'n snaakse boodskap van iets wat in argiewe is. Ek voel 'n oneindige moegheid oor my sak. Hoekom het hierdie foon argiewe? Wie wil nou gewone gesprekke vir die nageslag bêre? Dit beteken ek is alweer gevang!!

Teen hierdie tyd ken Gerhard, foonhelper, my al op my voornaam. Ek hoef nie my woonstelnummer te sê nie. Hy weet dadelik wie bel en waar moet hy gaan. Terwyl hy baie bekwaam net hier soek en daar druk, herstel hy weer my verpletterde ego. Vir my vriende pak ek die skuld op die fl**??**n foon, met die hoop dat hulle ook kwaad is vir onverstaanbare tegnologie. Uiteindelik kan ek na dae weer saamgesels soos 'n slimme met my (nog slimmer!) foon. My 'chats' is terug uit die argiewe en nou hanteer ek doelbewus daardie foon asof hy radio-aktief is, dat 'n onsigbare straal gaan uitspring om my te straf en pynig as ek weer iets verkeerd doen. Tot dusver werk dit goed - ek is nog uiters versigtig.

Daar het darem 'n klein ligstraaltjie deurgebreek in my donkerte. Ek vra Gerhard om na 'n ander vriendin se 'deurmekaar' foon te gaan kyk en hy vra: "Is dit die tannie wie se kinders vir haar 'n slimfoon gegee het en nou kom sy nie reg nie?"

In my binneste juig dit: "Dankie tog, dis darem nie net ek nie!"

As ek net kan regkry om my hande tuis te hou, sal Gerhard agterkom hy het sekere klandisie verloor.

Lucia Truter

LANGDIENSTOEKENINGS

Die volgende persone het langdienssertifikate ontvang.

Junie 2023

J Black - 5 jr

LS Sibanda - 10 jr

EK Molobi - 10 jr

Julie 2023

SM Sithole - 10 jr

NS Molefe - 10 jr

NA Morudu - 15 jr

MF Morake - 15 jr

BM Shiburi - 15 jr

TC Chauke - 15 jr

Augustus 2023

KT Mokwena - 5 jr

Baie dankie vir julle toegewyde diens.

Aan al ons nuwe inwoners: u kan met 'n kaart betaal by die haarsalon asook by die snoepie, waar die minimum bedrag R30.00 is.



Dankie Dina!

Baie dankie vir die uitdeel van die Herfsgenote
In wind en weer
Vroeg of laat
Vir Jou is dit nooit te veel.

S.v.Rooyen



WATERANGELEENTHEDE

Suid-Afrika word as 'n waterarm land beskryf.

Nuusblaaie rapporteer gereeld van dorpe en stede wat water nood beleef.

In Tshwane is ons gelukkig dat ons nie aan water nood blootgestel word nie.

Om volhoubaar te wees moet ons waak teen watermisbruik en moet waterbesparing ons prioriteit wees.

Hoe kan ons help:

- Draai die kraan toe as ons tandeborsel.
- Vang kouewater op terwyl ons wag dat die kraanwater warm word.
- Waak teen onnodige natlei van tuine.
- Waak teen die gebruik van sproeiers om vir lang periodes aaneen grasperke nat te lei.
- Spoel toilette slegs wanneer nodig.
- Moenie paadjies om die huis afspuit nie.
- Gebruik net genoeg water om te stort of te bad.
- Rapporteer lekkende krane.

Dink maar gereeld aan die liedjie "Kinders moenie in die water mors nie, die ou mense wil dit drink"

Groete

Raad van Trustees



Jou erflating
Spaar krag!
Spaar water!

Neem eienaarskap!
Spaar krag!
Spaar water!

Nou-nou is dit net te laat.
S.v.Rooyen

Die Herfsgenoot is ook elektronies beskikbaar. Indien u dit per e-pos wil ontvang, laat asseblief u e-pos besonderhede by die Dienssentrum

Webbweg 1244
Queenswood 0186
Tel: 012-333 4445
ds1@huisherfsblaar.co.za