

Herfsgenoot



2024 | Uitgawe 1

Vanaf die Redaksie

Lieve inwoners

Ek wonder watter soort jaar gaan 2024 vir die inwoners en personeel van Huis Herfsblaar wees.

Wat hou die toekoms in?

Wat beplan elkeen van ons vir 2024.

Die begin van 'n nuwe jaar is die ideale geleentheid om nuwe/goeie gewoontes uit te lewe.

Hier is 'n paar idees:

- ◆ Drink tee saam met iemand wat jy nie goed ken nie.
- ◆ Lees 'n boek vir iemand voor.

- ◆ Lewe een oomblik op 'n slag.
- ◆ Wees oortuigbaar en buigsaam.
- ◆ Woorde wek maar voorbeeldtrek.
- ◆ Wees goedhartig.
- ◆ Wees genadig met ander.
- ◆ Bid vir iemand anders en nie net vir jouself en jou hartmense nie.
- ◆ Stap in die buitelug.
- ◆ Wees altyd opreg dankbaar.

Alle Voorspoed in 2024 vir almal.
Dienssentrum groete.

Ina Delpot



Mag die verwondering in 2024 altyd meer wees as die verwonding. Ons mensdom is veterane in verwoes, verloor, verlies – maar ons weet ook van versorg, verdra en vertroetel. Bowenal – vergewe.

Laat ons wees wat ons moet wees – helers van die Heelal.

Jeneke Fehrsen

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

Januarie

Dr Loubie Loubser
Mnr Du Toit van der Merwe

Mev Joh Nolte

Dr Johan Cilliers

Mev Louise Verhulst

Februarie

Mnr Natie Jansen van Vuuren
Mnr Willem Grobler
Mev Hester Pienaar



Inhoudsopgawe

Ken Mekaar	2
Ons kuier by: Corrie Kruger	3
Dis hoe die blare waai	
Kersliedere Piekniek	4
In Lig Omstraal	4
Waterloos	5
Aktiwiteite bekendstelling	5
Ek Onthou	6
'n Wonderwerk	6
Aktiwiteite	8
Kalender	9
Ken jou Liggaam Beweging	10
Oefeninige	10-11
Inspirasie	12
Daar is 'n Tyd vir alles	12
The Hourglass of life	12
Kollekte	13
Toe is dit winter	13
Boet Daan	14
Geen plek vir jou	15
Kaktus	15
Fokus Op Ons omgewing	16
Redakteur: Ina Delpot	
Sub redakteur en Uitleg: Robitta Herbst	
Redaksie lede: Sandra van Rooyen Lucia Truter Elize Moorby Neels de Waal	

Ken mekaar...

Nuwe Intrekkers

Hannetjie Kleynhans C403

Hannetjie het op 23 Januarie 2024 vanaf Brummeria Renaissance ingetrek. Sy het sekretariële werk gedoen by Departement Huishoudkunde aan die Universiteit van Pretoria. Sy het drie kinders, ses kleinkinders en ses agterkleinkinders en die meeste is woonagtig in Pretoria. "Daar is omtrent niks wat ek nie kan doen nie" sê Hannetjie, van loodglaswerk, houtsneewerk, mosaïekkruise, tot brei en hekel. Hannetjie beplan om mettertyd te begin deelneem aan Herfsblaars aktiwiteite.

Annette de Beer A515

Annette het op 10 Januarie 2024 ingetrek vanaf Lyttleton. Sy was 'n verpleegkundige, en het by Femina Hospitaal, in die chirurgiese saal gewerk. Sy het drie kinders en drie kleinkinders en gelukkig woon almal in Pretoria. Annette het by Woel en Werskaf aangesluit asook Rummikub, Kroukie en inkleur en teken by die "Good Mood Club"

Christene du Rand A516

Christene het op 5 Januarie 2024 vanaf Port Elizabeth ingetrek. Sy was 'n tuisteskepper. Sy het drie kinders en drie kleinkinders. Christene skakel by die "Good Mood Club" in vir inkleur en teken. Sy het begin Kroukie speel, en beplan om ook by Woel en Werskaf aan te sluit.

Henk & Cucille Lambert

Ontmoet die Lamberts van Meenthuis 28
Ons sit op die stoep. Die tafel het 'n tafeldoek op met hiënas. Ek dink nie dit het met hulle persoonlikhede te doen nie. Hulle is versot op die Wildtuin. Op die stoep 'n bordjie met: "Manne dis 'n voorreg om 'n hardekool te deel" Gasvry. Henk en Cucille het Desember 2024 ingetrek. Die dubbelmotorhuis is presies wat hulle wou gehad het. Henk is vier en twintig uur per dag gekoppel aan suurstof. Sy modeltreine met Nederlandse huisies en winkels langs die spore hou hom besig. Hulle het twee seuns wat hul eie besighede besit. Vier klein-kinders, drie seuns en 'n dogter. Een van 'n tweeling is as wêreldbeste in gewigstoot in sy ouerdom gekies. Cucille hou van stap en tikwerk. Sy het haar lewe lank as mediese ontvangsdame gewerk. Henk was natuurlik betrokke by sy firma wat die seuns nou bedryf. Hulle is bo verwagting gelukkig by Huis Herfsblaar. Al wat Cucille vra is dat ons tog aan 'n idee sal dink hoe om te herwin (recycle). Ons wens hulle 'n baie besondere tydperk in hulle lewe toe

Abrey & Joey Swanepoel

'n Kuier by Meenthuis 68
Ds. en Prof. Swanepoel – Abrey en Joey.
Uitgepak, die twee vir die soveelste keer, want sien hulle ken mekaar al vanaf hul veertiende jaar. Beide het groot geword in die ou Wes-Transvaal, Sannieshof. Hy het in stofstrate in Lydenburg agter haar aangeloop. So drie keer 'n jaar want Sannieshof was vêr. Oros gedrink want van opgewondenheid sal die koppie klingel in 'n bewende hand. Hul studies Pukke, Tukkies en beroepe neem hulle ver. Hy 'n predikant en sy 'n opleier en taalmens van formaat en 'n doktorsgraad agter haar naam. Hulle trek, Vereeniging, Harmonie Pretoria, steeds Pretoria soos nou in Huis Herfsblaar. Hier gaan hulle saam kook, want hulle is albei mal daaroor en besig bly met lessenaars na mekaar gedraai. Twee seuns en twee kleinkinders. Ver en naby maar altyd teenwoordig. Ons wens julle 'n geseënde, gelukkige en gesonde verblyf hier by ons toe.

~~~~~

|                 |      |
|-----------------|------|
| Mev ESA Willers | D312 |
| Mnr CR Fourie   | D405 |
| Mev M Truter    | D109 |
| Mev D Jordaan   | D313 |
| Mev J Muller    | D099 |

## Herfsblaar in die media

Jenneke Fehrsen het 'n stukkie geskryf wat in Beeld in Desember 2023 geplaas is. Ons plaas dit graag ook in die Herfsgenooot

### 'Betyds' is wagwoord vir besluite

#### Jenneke, Huis Herfsblaar, Queenswood.

"Betyds" het vir my 'n heel nuwe, waardevollewoord geword en daarom mag ek dit nie "onder die maatemmer" (soos die Bybel sê), wegsteek en vir myself hou nie. Toe ek betyds besluit het om vir my 'n blyplekkie vir my oudag te soek, toe ek nog fisiek,

emosioneel en verstandelik sterk was, was die trauma van die trek, die groot afskaal, die aanpassing... al daardie dinge, soveel makliker. Want, ek het dit betyds gedoen.

Ek waardeer die wonder van betyds deesdae soveel te meer as ek sien hoe bitter moeilik broer of suster kry as hulle daardie skuif

en aanpassing moet maak na 'n emosionele of fisiese terugslag. Dis baie, baie moeiliker as wat dit sou wees as hulle dit net betyds sou gedoen het.

Daarom, gehoorsaam aan die Bybelse opdrag, steek ek nie die waarde van hierdie betyds "onder 'n maatemmer weg vir myself nie, maar deel dit met julle!

# Ons kuier by:

## Corrie Kruger

Corrie Kruger het semi-afgetree maar moenie dink ek kry hom in die son op sy voorstoep waar hy sy aftrede geniet nie - nee, hy kom van Huis Herfsblaar af waar hy gehelp het om 'n platform te bou vir die Polisie-orkes. Steeds betrokke by die tuin, maar nou net op kleiner skaal. Daarvoor is hy baie dankbaar want hy geniet tuinmaak en waardeer die voorreg om nog 'n bydrae te kan lewer. Hy ken elke vierkante meter van hierdie terrein want hy het letterlik alles van die begin af gesien ontwikkel. Van die beplanning van al die geboue tot die voltooiing van die laaste meenthuis.

Sy liggaam wys hy het harde slae van die lewe beleef, maar oor sy hand wat nog bewe, sê die neuroloog, dit is nie van Parkinsons nie. Nee, hy ervaar nog die intense onverwerkte pyn van die tragiese afsterwe van twee seuns en 'n skoonseun. Dit is die ergste tyding wat enige ouer kan ontvang en om dit soveel keer te beleef is ondenkbaar. Tog begin feitlik elke sin met "ek is dankbaar." Soos Job van ouds het hy nie sy geloof verloor nie. Hy sê ten spyte van baie hartseer, het hy en Shirley, met wie hy al 66 jaar getroud is, baie Genade van Bo ontvang om staande te bly. Die jaarlikse verjaarsdae bly egter pynlik. Gelukkig het hulle nog 7 kleinkinders - 2 seuns en 5 dogters. Daar is ook 5 agterkleinkinders in Pretoria en 2 in Kanada, waar hul dogter woon.

Hy is oorspronklik van die Oos-Kaap - gebore in Middeldrift. Skole bygewoon in die omgewing. Met die trein na Berlin gery waar hy later sy matriek geslaag het. Daarna begin werk by die

Spoorweë, myne, en toe weer terug Spoorweë toe vir baie jare. Hy het deeltyds kursusse gedoen by die Technikon in Personeelbestuur, arbeidsverhoudinge en finansiële bestuur.

Wat vir hom 'n hoogtepunt was by Huis Herfsblaar is dat die hele projek kontant afgehandel is toe voornemende inwoners hulle vertrou en kapitaal belê het vir lewensreg op toekomstige verblyf. Die geld is in 'n trust belê en die kerk het die eerste R100 geskenk. Toe bouwerk afgehandel is, was daar geen skuld nie. Eers later in 1983 is 'n lening by die Departement van Gesondheid aangegaan. 'n Verdere hupstoot was die bedrag van R800 000 wat 'n dame wat hier gebly het uit haar boedel in 2004 aan Huis Herfsblaar bemaak het. Dit is in 'n trust inbetaal en 'n gedeelte van hierdie geld is in 2008 aangewend om meubels aan te koop.

Hy het by Huis Herfsblaar begin werk as debiteure- en krediteure klerk, later aankoper en van 1999 tot 31 Mei 2018 was hy in die "warm" bestuurderstoel.

Hy en Shirley het vroeër jare graag oorsee gereis. Hulle het vyf keer by hulle dogter in Kanada gaan kuier en tydens hulle verblyf daar drie keer met 'n luukse pasasiersboot na Alaska gevaar. Hy is 'n ywerige hengelaar en geniet die viswaters. Daar in Kanada het hy 'n pre-historiese vis, 'n White Sturgeon, met 'n stok van 'n boot af in die Fraserrivier gevang. Die vis was meer as 10 voet lank en het 550 pond geweeg. Makklik het hierdie meneer van 'n vis nie oorgegee nie. Corrie het 3 ure lank met hom gespoek en hom uiteindelik nabyste 'n eiland uitgehaal.



Nadat hulle foto's geneem het, is die vis, wat 'n besermde spesie is, weer in die rivier vrygelaat.

Corrie is ook baie lief vir houtwerk en het al 'n wakis (wat deur miere gevreet is) gerestoureer. Dit was 'n lang moeisame werk want hy moes nuwe hout invoeg, maar die wakis lyk nou weer soos 'n nuwe.

Hy was betrokke by die bou van die NG Kerk Queenswood en het daarna op die kerksraad vir 29 jaar gedien. Ook by die bou van Laerskool Queenswood was hy betrokke. Voor die bouery begin het, het hy en vier vriende saam met 5 werkers die terrein gelyk gemaak. Hulle vyf het gehelp om die pawiljoen te bou.

Hy kan vandag tevrede voel dat hy die lewensdae wat aan hom gegun is, baie goed benut het.

Ons vertrou hy en Shirley sal hulle (soort van) aftrede baie geniet.

*Lucia Truter*



"Gee, en vir julle sal gegee word: 'n goeie maat, ingestamp, geskud en propvol, sal hulle in julle hande gee. Met die maat waarmee julle meet, sal ook vir julle gemeet word." *Lukas 6:38*

"Bid, en vir julle sal gegee word; soek, en julle sal vind; klop, en vir julle sal oopgemaak word. Want elkeen wat bid, ontvang; en hy wat soek, vind; en vir hom wat klop, sal oopgemaak word." *Lukas 11:9-10*

# Dis hoe die blare waai.....

## Kersliedere Piekniek

Die jaar 2023 het op sy rug gelê en nog 'n jaar het uitgeloop.

Op 1 Desember verlede jaar het ons die Feesgety met 'n vrolike, gesellige byeenkoms in ons pragtige tuin ingewy, terwyl die liggies in die bome flonker en Akoestiek die begeleiding verskaf waarop ons hartlik bekende en liefde Kersliedere kon saamsing.

Daar was voorwaar 'n fantastiese atmosfeer - gesels, geklets, geskerts, gekuier en piekniek gemaak terwyl die skemer daal.

Ruskans vir ons stemme is ons ook gegun sodat ons Werner en Rozanne se soete, melodieuze klanke kon geniet.

Ons sê graag baie, baie dankie aan die bestuur, dienssentrum personeel, tuinpersoneel en 'n ieder en 'n elk wat met soveel ywer en entoesiasme hierdie uiters genotvolle geleentheid vir ons moontlik gemaak het.

Dit was 'n vreugdevolle, vredevolle inleiding tot die Feesgety wat ons sal koester.

Dit is verseker 'n groot voorreg om Huis Herfsblaar as 'n tuiste te mag hê.

Seënwense vir 2024.

*Marie Maree*



## In Lig Omstraal

Dit is 8 Desember 2023:

Die sterre: Barbara Strydom - Regisseur  
Elsa Coetzee - Dramaturg  
Wiida Ackerman - Pianis

Inwoners stroom in, maak stoele en plekke vir rystoele vol. Almal kom feesvierend want dit is 'n geskenk aan ons inwoners vir Kersfees.

Dr. Dressel open met 'n Kersboodskap.

Ons sit afwagend, gewyd. Elsa sit op die verhoog soos 'n engel omstraal met lig. Sy dra voor uit I.L. de Villiers se gebed - Maria, Maria wat glimlaggend en wetend oor haar liggaam stryk. Elsa, ons het die boodskap goed verstaan want jy het 'n stukkie hemel ingedra. Lofsang van Antjie Krog kom aangewaai - ons het herwaarts en vlugvoetig oor Bolandse berge geloop tussen varkore, nie vertoef nie, net aanhou stap na die Seun wat die aarde vol sou huppel en oseane sou opvang in 'n strandemmer - Hoe aards, hoe volmaak.

Louis Zietsman vertoon lieflike beelde op die skerm, dit hou ons gevange en vervul ons met verwondering. Wiida speel note met klank reg uit die hemel. Sy speel 'n pragtige medley van drie kersliedere.

Ons sing - Somerkersees en God seën Afrika, natuurlik Stille Nag ook.

Beelde van Andre Rieu se Stille Nag laat ons een voel met die grootse orkes.

Om op te som is veel gevra.

Dit was asof in 'n katedraal vol eerbied - ontsag - lof -

Aan Hom al die eer.

Met dank en waardering van ons almal.

*Sandra van Rooyen*



## Krismis vir Kinder Projek

Die kersrit bring glimlaggies op kindergesiggies en vreugde in ouerharte

Huis Herfsblaar het tydens die 2023 Krismis vir Kinders Projek as deel van die Villieria konvooi saamgery.

Baie dankie aan elkeen wat 'n bydrae gemaak het tot die donasie wat ons namens Huis Herfsblaar aan die projek kon maak.



## Waterloos....

Waterloos...maar nie moedeloos.....ook nie hulpeloos nie!!

5 Januarie 2024 en die Queenswood reservoir het leeggeloop. Geen water in die pype nie. Toilette is 'n groot probleem! Bad of stort is buite die kwessie!

Nogtans gaan ons vol moed aan want ons Bestuurder en Vriendelike Herfsblaarspan, asook Stadsraadlid Roelof Fourie sorg vir ons met inligting, bemoediging en raad. Dromme water word in gange en strate geplaas en ons tap boorgat water in ons houers want hierdie water is veilig vir menslike gebruik. Stadsraad se mobiele watertenks is ook op strategiese punte in die omgewing geplaas.

Op 7 Januarie 2024 keer ons stadig maar seker na normale omstandighede terug.  
Dit was 'n spanpoging en ons het meer as een punt gewen!!

Met dank namens die inwoners.

*Olga Lubbe*

## Aktiwiteite bekendstelling

'n Heerlike sonnige dag begroet ons op Vrydag 19 Januarie 2024. Vandag gaan die inwoners bekend gestel word aan alle aktiwiteite wat in Huis Herfsblaar aangebied word.

Met entoesiasme begin inwoners in die voorportaal saamkom en gewapen met 'n roetekaart en 'n "paspoort" (waarop daar by elke aktiwiteit wat besoek word, 'n plakker geplak word) begin hul ondekkingstog by die snoekerkamer; dan die aktiwiteitelokaal waar Woel en Werskaf asook alle godsdiensgeleenthede uitgestal was.

Die roete gaan na die leeskamer, na die sitkamer waar die "Good Mood Club" bymekaar is, na die biblioteek en dan die saal waar ses aktiwiteite uitgestal was. Van daar na buite waar die Kroukie spelers speel en 'n paar brawe besoekers ook 'n bal of twee slaan.

Voltooide paspoorte was in 'n pragtige boks gegooi (geskenk deur Louise Pieterse) en elke deelnemer ontvang 'n roomys wat hulle rustig onder die afdakkies nuttig en heerlik kuier.

Om 12H30 was 'n gelukkig paspoort getrek en Marie Rheeder wen 'n geskenbewys.

Hierdie saamstap, bekendstelling van aktiwiteite en kuierdag was weereens 'n groot sukses.  
Baie dankie aan al die aktiwiteit uitstallers vir julle samewerking.

*Helena Möller*



## Ek Onthou

Eendjies, eendjies stap in 'n ry  
1,2,3,4, stap hul verby  
om hul kossies vir pouse te kry.

'n Storie wat my altyd sal bybly is een wat my mamma vertel het toe sy in die Volkskool in Graaff-Reinet was.

Haar pa was 'n boer. Maandae as hy sy vrugte aan die mark lever het hy 'n bloedrooi, blinkgevryfde appel deur die draad aangegee.

Vir my as kind was dit hartverskeurend, net 'n appel?

Nou wil ons, jou kleinkinders en agterkleinkinders weet, oupa, ouma, oupagroot en oumagroot, wat was op jou toebroodjie, jou pouse-toebroodjie.

Ons wil so graag weet wat julle in daardie tyd vir pouse sou eet.

Skryf vir die Herfsgenoot jou storie.

Plaas dit in 'n houer by Neels voor of op 15 April 2024.

Ons kan nie wag nie. Want sien ons wil teruggaan na die goeie, die lekker, die egte wat die lewe sou bied – dalk ook vir ons – vir vandag en nou!

Toebroodjie groete  
Sandra van Rooyen

## **'n Wonderwerk**

### Drie ure in 'n pikdonker reënerige nag.

Die uur - kwart oor agt die aand van 23 Oktober 2010.

'n Geweldige slag het ons vyf insittendes tot stilstand geruk. Die impak en uiteindelike gevolge van hierdie slag was nie dadelik duidelik nie.

Nou praat ons familie van die tyd voor die motorongeluk en die tyd daarna wat ons lewens in twee definitiewe seisoene verdeel het.

Ek Susan, my man, Ilza ons dogter en twee kleinkinders wat vanaf Indië teruggekom het na 'n verblyf van drie jaar en ses maande, het see en bos kom soek. 'n Ander rede was dat ons Gerhard (my man) se sewentigste verjaarsdag sou vier.

Op pad terug van Balito het ons by Kestell - skone Kestell met groen weivelde en berge, windpompe en plaasdamme, afgedraai. Die volgende dag sou ons 'n troue op Ficksburg met sy reeds bloedrooi kersies, bywoon.

Dit en al die mooi was nog in ons koppe toe 'n oogverblindende lig aan ons kant van die pad verskyn. Die reën wat gevallen het, het die sigbaarheid alreeds gedemp.

Verblindende ligte, staalkreune, stilte. 'n Kop aan kop botsing het my man se lewe geëis. Dit was nat, pikdonker en verwarrend traumatis.

Niemand het stilgehoud nie. Ons, bewegingloos in die motor, genadiglik te bang om te beweeg. Geen kontak met die buitewereld, want die selfone was buite bereik en ook nêrens te vind nie.

Skielik het 'nfoon langs my dogter, Ilza se kop gelui. Sy kon nie beweeg nie maar het wonderbaarlik, onwetend dat haar nek gebreek is, geantwoord. Dit was my broer. Hy het die polisie op Clarence gebel en hulp het baie later opgedaan.

Noodeloos om te sê my dogter Ilza het haar nek gebreek. My kleindogter, ook Susan, het haar ruggie gebreek. Sy is daardie nag half drie geopereer. Sy het ook as vierjarige met 'n nog brose lyfie beserings aan haar ingewande opgedoen.

My tweejarige kleinseun Le Roux het ernstige kopbeserings opgedoen. Terwyl hy in die Units hospital was ('n helikopter het die beseerde daarheen gevlieg) het sy hartjie twee keer gaan staan.

Ekself het beserings aan my been en arm opgedoen wat 'n operasie genoodsaak het. Ek het drie maande in 'n "stepdown" deurgebring. Ek moes van vooraf leer loop.

Ek het vroeër gesprek van voor en na die ongeluk. My dogter lewe 'n normale lewe. My kleindogter nou in matriek, is in 'n rolstoel, pragtig en stralend met 'n buitengewone kunstalent. My kleinseun is in die hoëskool, en het, om dit sag te stel, ernstige AGHS (aandaggebrek-hiperaktiwiteitsversteurings-sindroom).

Die koerantberig het gelui: "Four people died at the scene, but you cannot believe that some miraculously survived the accident". 'n Wonderwerk? Ja!

Ek woon nou hier in 'n meenthuis en reis die land vol. Ek is gelukkig en tevrede.

Volgende keer vertel ons kortlik van Rita Dass uit Indië en haar wedervaringe om by haar vorige werkgewers uit te kom.

*Susan van der Merwe*





## AKTIWITEITE

|                               |                            |                |
|-------------------------------|----------------------------|----------------|
| <b>AKTIWITEITE</b>            |                            |                |
| <b>Van den Bergsaal:</b>      |                            |                |
| Brug                          | Dinsdae                    | 13:30          |
| Bybelstudie                   | Donderdae                  | 09:15          |
| Kanasta                       | Dinsdae                    | 13:30          |
| Musiekpotpourri               | 2e Woensdag vd maand       | 15:00          |
| Rummikub                      | Maandae                    | 09:00          |
| Trimgim                       | Dinsdae                    | 09:00          |
| Vrolike Vriende               | Vrydae (sien kalender)     | 09:30          |
| Terapeutiese Inkleur groep    | Maandae                    | Vanaf 13:30    |
| Herfsblaar lofsang            | Sondae                     | 16:30          |
| <b>Aktiwiteitelokaal:</b>     |                            |                |
| Woel en Werskaf               | Woensdae                   | 09:00          |
| Gebedsgeleentheid             | Vrydae                     | 07:15          |
| <b>Eetsaal D2:</b>            |                            |                |
| Gewyde sang                   | Woensdae                   | 08:30          |
| <b>Sitkamer:</b>              |                            |                |
| Inkleur-terapie- Sorgreenheid | Dinsdae                    | 09:00          |
| <b>Snoekerkamer:</b>          |                            |                |
| Snoeker                       | Dinsdae                    | 10:00          |
|                               | Woensdae                   | 09:00          |
| <b>Banklokaal:</b>            |                            |                |
| Gehoorbehoeftes               | Woensdae                   | 09:30-11:00    |
| <b>Ander:</b>                 |                            |                |
| Biblioteek                    | Dinsdae & Vrydae           | 09:30-11:00    |
| Leeskamer                     | Maandag - Vrydag           | 08:00-16:00    |
| Kroukie                       | Maandae, Woensdae & Vrydae | 15:00-17:00    |
| Groente- & vrugte verkooping  | Donderdae                  | 10:30-11:00    |
| Snoepie                       | Maandag-Vrydag             | 09:00-11:00    |
| Saanstap                      | Donderdag                  | 06:45 en 15:30 |

# Kalender vir Maart, April & Mei 2024

| Datum    | Aard van Aktiwiteit/Funksie                            | Wie/Wat/ Waar            |
|----------|--------------------------------------------------------|--------------------------|
| 01 Maart | Wêreld biddag vir mans                                 | 07:15 v/d Bergsaal (D/S) |
|          | Wêreld biddag vir vroue                                | 09:15 v/d Bergsaal (D/S) |
| 06 Maart | Mnr Black - Inwonergesprek - Meenthuise                | 14:30 NG Kerk (D/S)      |
| 08 Maart | Mnr Black - Inwonergesprek - Woonstelle en Sorgeenheid | 09:30 NG Kerk (D/S)      |
| 15 Maart | Aanvullende gesondheidsdienste                         | 09:30 NG Kerk (D/S)      |
| 22 Maart | Paasprogram                                            | 09:30 v/d Bergsaal (V/V) |
| 29 Maart | Goeie Vrydag - Geen aktiwiteit/funksie                 |                          |
| 05 April | Vlooimark                                              | 09:30 Tuin (D/S)         |
| 12 April | Gespreksforum                                          | 09:30 v/d Bergsaal (V/V) |
| 19 April | Grobbelaars Pretdag                                    | 09:30 Tuin (D/S)         |
| 26 April | Orkesoptrede                                           | 09:30 v/d Bergsaal (V/V) |
| 03 Mei   | Gespreksforum                                          | 09:30 v/d Bergsaal (V/V) |
| 10 Mei   | Arcadia Sangers                                        | 09:30 v/d Bergsaal (V/V) |
| 17 Mei   | Pinksterdienste                                        | 09:15 v/d Bergsaal (D/S) |
| 24 Mei   | Ouerdag                                                | 09:30 NG Kerk (D/S)      |
| 31 Mei   | Paneelbespreking- Sorgeenheid                          | 09:30 NG Kerk (D/S)      |

D/S- Diens sentrum

V/V- Vrolike vriende

Die program is onderhewig aan verandering.

Sudoku (vanaf: [sudoku.cba.si](http://sudoku.cba.si))

#220497 Maklik

# 54786 Moeilik

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

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

# Ken jou liggaam....

## Die invloed van beweging op die liggaam, siel en emosie

Ons beweeg! Van ons gebore word tot in die ouerdom, maak nie saak of dit nog net effense beweging is of die pad kan vat, oefeninge kan doen of net elke dag se mobiliteit geniet nie. Dit is 'n seën wat ons nie eens aan dink nie! Annalie van Rooyen sing "Ek Lewe." Gee beweging en die invloed wat dit op ons liggaam, ons siel en ons emosionele belewenis van elke dag het, nie ook hierdie heerlike gewaarwording nie?

Beweging is 'n essensiële aspek van 'n gesonde lewenstyl en het 'n betekenisvolle invloed op 'n persoon se fisiese, emosionele en sielkundige welstand. Hierdie aktiwiteite is nie net beperk tot sport nie, maar kan ook insluit wandel, dans, fietsry en enige aktiwiteit wat die liggaam in beweging sit. Die voordelelike effekte van beweging is talryk en dit speel 'n integrale rol in die handhawing van 'n gebalanseerde lewe.

**Fisies:** Beweging het 'n direkte invloed op die fisieke toestand van 'n persoon. Dit help ook om die liggaamsgewig te beheer. Deur oefening word spiere, bene en ander liggaamsweefsels versterk, wat die algemene liggaamshouding en balans verbeter en die risiko van beserings verminder. Dit verminder ook die risiko van

Diabetes, verbeter bloedsomloop en verlaag die risiko van hartsiektes. Beweging is ook goed vir die immuunstelsel en kan help om die algemene energie-vlakte te verhoog, wat 'n gesonder en 'n aktiewer lewe aanmoedig. Beweging (ook passief) verlig ooklyn daar waar 'n persoon bedleend is en individuele aanmoediging van klein ligte bewegings, sommer met mooi musiek of sing, so 'n persoon genot kan laatervaar, fisies baie beter laat voel en dan 'n dankbaarheid beleef wat 'n mens nie altyd besef nie.

**Emosioneel:** Beweging speel 'n belangrike rol in die hantering van emosies en die bevordering van 'n positiewe emosionele toestand. Tydens oefening produseer die liggaam endorfiene, wat op 'n natuurlike manier jou gemoeds-toestand verbeter. Hierdie chemikalië kan spanning en angs verminder, en dit kan 'n positiewe uitwerking hê op die hantering van depressie en ander emosionele uitdagings. Om alleen te gaan stap gee tyd vir afsondering om jou gedagtes te orden en stres te hanteer. As die lewe druk, en jy nie weet watter kant toe nie, is daar 'n heerlike oplossing! Speel mooi musiek en dans op die maat daarvan, of beweeg sag saam met die ritme van die musiek sommer met toe oë!

Die *Psigiese* ervarings van beweging is ewe belangrik. Dit het 'n direkte invloed op die kognitiewe funksie en geheue van 'n persoon, wat kan help om die skerpheid van die denkprosesse te verbeter. Beweging bevorder ook kreatiwiteit en kan 'n positiewe invloed hê op die vermoë om probleme op te los. Dit kan ook 'n gevoel van selfvertroue gee en die selfbeeld verbeter, aangesien die bereiking van persoonlike oefendoelwitte of net genot wat ervaar word, die gevoel van prestasie en dankbaarheid versterk.

In 'n samevatting het beweging 'n diepgaande impak op die algehele welstand van 'n individu. Dit strek verder as net die fisieke aspekte en gee vir ons die heerlike gedagte van dankbaarheid vir die lewe en oor hoe uniek ons liggame geskape is. Hoe bevorreg is ons nie om daardeur meer vry te wees van swartgalligheid en moedeloosheid nie?

Deur gereelde beweging in ons lewens te inkorporeer, kan ons gesonder liggame en geestelike krag ontwikkel, wat op sy beurt 'n ryker en vervullender lewe bevorder. Beweging is die sleutel tot 'n lewe van balans, energie en geluk. Kom ons beweeg met 'n dankbaarheid in ons harte wat alles oortref en ons sing, "Ek lewe!"

Ansophai Jordaan

## Kom ons Oefen!

Beweging en oefening het 'n emosionele, fisiese, funksionele en psigiese impak op 'n mens se liggaam. Senior individue moet gereeld oefen om 'n gesonde lewenstyl te handhaaf en hul welstand te bevorder.

Oefening speel 'n kritieke rol in die voorkoming van verskeie gesondheidsprobleme wat dikwels met ouerdom gepaard gaan, soos hartsiektes, diabetes, osteoartritis, Parkinson se siekte, demensie en osteoporose, om 'n

paar te noem. Seniors wat aan oefening deelneem, verhoog hul spierkrag, beweeglikheid en uithouvermoë. Hierdie faktore dra by tot 'n verbeterde lewens-kwaliteit en selfs 'n verminderde risiko vir val en beserings.

Oefening het ook die vermoë om die brein te stimuleer, wat kan help om geheueverlies te voorkom en kognitiewe funksies te verbeter. Dit bevorder 'n positiewe gemoedstoestand deur die vrystelling van endorfiene, wat stres en angs verminder.

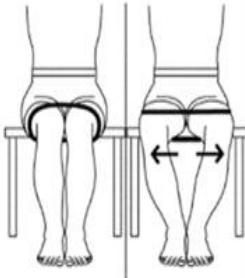
### **Wat is die regte vorm van oefening? Is stap nie genoeg nie?**

Alhoewel stap alleen 'n goeie vorm van oefening vir seniors mag wees, is dit dikwels nie genoeg nie, omdat dit nie alle aspekte van fisiese gesondheid en funksionaliteit aanspreek nie. Ouderdom kom dikwels met spieverlies, afname in spierkrag, verminderde balans en verminderde vermoë om alle daagse aktiwiteite uit te voer.

Deur aan 'n meer omvattende oefningsprogram deel te neem, soos weerstands-oefening en strek-oefeninge, kan seniors hierdie aspekte aanspreek en hul algehele gesondheid, welstand en funksionaliteit bevorder.

Om te verseker dat daar gebaat word by hierdie voordele van oefening, kan daar elke dag 'n 30 minute bewegings roetine op 'n stoel gehandhaaf word, saam met 'n 10 tot 30 minute stap roetine. Hier volg 'n paar voorbeeld van basiese stoel-oefeninge (10 repetisies 3 keer van elke oefening):

### 1. Elastic knee pull apart



*Sit op 'n stoel.*

*Plaas die rek om die bobene, naby die knieë.*

*Hou die enkels bymekaar en trek die knieë weg*

### 2. Elastic assisted elbow extend



*Sit op 'n stoel.*

*Plaas die rek stewig onder die voete. Hou rek in albei hande vas en hou elmboë langs sye.*

*Buig die elmboë en maaak reguit. Gaan terug na beginpunt en herhaal.*

### 3. Elastic march



*Bind rek om albei bene naby die knieë.*

*Hou albei knieë gebuig en tel een vir een uit die heup uit op.*

*Gaan terug na begin en herhaal.*

### 4. Elastic gas pedal



*Sit op 'n stoel.*

*Plaas die rek stewig onder die een voet.*

*Hou rek in albei hande vas en jou knie reguit.*

*Trap vorentoe, sonder om knie te buig.*

*Gaan terug na beginpunt en herhaal.*

### 5. Single ham/ inner thigh stretch



*Sit op 'n stoel.*

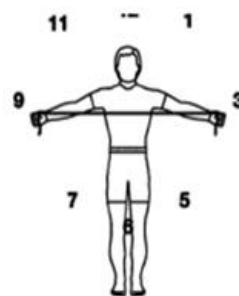
*Maak die een been reguit, hou die hak op die grond en trek die tone na jou toe.*

*Lê vorentoe, tot 'n strek in die agterkant van die been gevoel word.*

*Hou 20 sekondes per kant.*

*Gaan terug na die beginpunt en herhaal x2*

### 6. Elastic arm clock



*Hou rek in albei hande vas.*

*Met die arms reguit, trek die rek in die rigting van verskeie nommers op 'n horlosie.*

*Trek na;*

*3&9*

*1 & 7*

*11 & 5*

*12 & 6*

*Gaan terug na die beginpunt en herhaal.*

### 7. Posterior shoulder capsule stretch



*Bring die een arm reguit oor die bors en trek met ander hand tot teen die bors, tot 'n ligte strek gevoel word agter in die skouer.*

*Hou 20 sekondes per kant.*

*Gaan terug na beginpunt en herhaal.*

Ten slotte, eenvoudige bewegings, sommer in jou eenheid, op 'n daaglikse basis, bied vele voordele, wat jou op 'n fisiese, emosionele en psigiese manier, gesonder, sterker en soos 'n nuwe mens sal laat voel.

Melany Cronje  
(Rekke is te koop by Melany teen R50)



# Inspirasie

## Daar is 'n tyd vir alles...

Prediker 3:1

*Vir alles is daar 'n vasgestelde tyd; daar is 'n tyd vir elke saak onder die hemel:*

Dit verbaas my soms as mense ontkant gevang word deur slegte nuus. So amper asof slegte nuus of slegte gebeure teen die verloop van die lewe is. Baie mense wonder dan ook tydens teëspoed of die Here dalk sy mes vir hulle in het. Asof hulle verwag van die lewe dat voorspoed en geluk hulle toekom en die slegte buite die normaal is.

As mens egter Prediker 3 gaan lees kom jy dadelik agter dat voorspoed en teëspoed maar net die twee kante van die lewe is. Want daar is 'n tyd om gebore te word en 'n tyd vir sterwe. 'n Tyd vir lag en 'n tyd vir huil, 'n tyd om af te breek en 'n tyd om op te bou ens. En so word die hele lewe beskryf in terme van mooi en swaar.

Ek en my gesin stap graag en my leuse is altyd: Onthou vir elke opdraande is daar 'n afdraande. Ek sê dit gewoonlik as ek stoom teen die opdraandes uit, want ek weet al kry ek nou swaar dat dit nie vir altyd kan aanhou nie. Teen die afdraande berei ek myself voor vir die volgende opdraande want die teenoorgestelde is ook waar in stap. Vir elke afdraande is daar ook 'n opdraande.

Pred. 3:11

*God het elke ding gemaak dat dit pas in 'n bepaalde tyd, maar Hy het ook aan die mens 'n besef gegee van die onbepaalde tyd.*

Die prediker herinner ons dat God tyd in sy hand het. En daarmee saam ook ons lewe. Ons kan in voor- en teëspoed aan hom vashou en weet dat hy in beide tye vir ons voorsien. Daarmee saam gee Hy ons ook 'n besef van die onbepaalde tyd, wat ons die ewige lewe noem.

Mag hierdie volgende tyd in jou lewe een wees waar jy onthou dat jy behoort!

*ROMEINE 14:8*

*As ons lewe, leef ons tot eer van die Here; en as ons sterwe, sterf ons tot eer van die Here. Of ons dan lewe en of ons sterwe, ons behoort aan die Here.* Ds Karel

## The Hourglass of our life

When we are born, the hourglass is turned for each of us. Every grain of sand is like a day, a week, a month or a year of our lives.

The grains slip through the narrow neck of the glass at first slowly and uncertainly as we make acquaintance with the new and strange world that we have entered in our infant and toddler days, after nine months in the security of our mother's womb.

As we enter our youth, the sand slowly flows more swiftly. Our veins bubble with the wonder of life. We are full of joys of life, full of peace and sometimes also really foolish and silly.

Then middle age breaks upon us. The sand flows more slowly as we become more filled with peace. Sometimes it seems as if the sand has stalled as we almost fall under the problems and troubles of the time. Yet still we find peace, a deeper peace than that which we experienced in our previous phases when we had fewer cares. We almost grasp a purpose in life.

Slowly the time arrives when we can almost count with the eye how many grains are left in the glass. Suddenly we realise that the colour of the sand in each grain is like a speck of gold. Then we discern that the pile of sand that has already been poured out is a pile of gold, not as a result of what we have done, but as a consequence of the Love, Generosity and Longsuffering of our Heavenly Father!

When the pace of the sand seems to quicken as it reaches its last dregs, we may look back on what has passed. Then we shall see clearly that the cares have been used by Him, not to punish us, but in order that we might grow in closer fellowship with Him. Then we may look forward to the Heavenly Peace which awaits us!

We may look up into his Loving Fatherly eyes, feel how He is hugging us to His breast and say to Him, "Thank you, Lord, for the life you gifted me. I found purpose at last. Thank you for Your Love, Your Generosity and Your Grace". Amen

Cornelia Ellis

## Kollekte

'n Paar maande gelede het ek 'n R100 noot hier op een van Herfsblaar se plavei paadjies opgetel.

Maar eers bietjie agtergrond.

Toek lank gelede in Sinoville gebly het (voor Kolonade se bestaan) en toe ek nog 'n pad-drawwer was, het ek besluit om al die muntstukke wat ek in Zambesi rylaan en omgewing optel (gemiddeld van R4,80 per maand oor 'n paar jaar), in Sondae se kollektebordjie te gooi.

Ek het later hier langs Herfsblaar in Bottrill Laan kom bly en gereeld Kilner Park toe gehardloop. Toe op 'n dag so sewe jaar gelede tel ek 'n R50 noot in CR Swart rylaan op en 'n paar weke later 'n R20 noot.

Na ernstige bepeinsinge oor of my voorneme net vir muntstukke bedoel was, kon ek nie daarby verbykom en moes die note ook in die kollektebordjie beland.

Wat staan my nou te doen met die R100 hier by Herfsblaar? Daar kan tog nie by die afkondigings navraag daarna gedoen word nie, want dan gaan daar dalk 10 aanspraakmakers hande opsteek.

So ek kan maar net vir die een wat die R100 verloor het, tevrede stel dat die noot veilig in die kollektebordjie beland het en sekerlik vir 'n goeie doel aangewend sou word.

Francois Moolman

(Red. Baie dankie vir die mooi voorbeeld.

*Ons is gewoond aan die gesegde, "optelgoed word hougoed". Nou weet ons optelgoed word kollekte)*

---

## Toe is dit winter

Ek het dit eers vinnig gelees, tot ek by die derde sin gekom het ... Ek het opgehou en weer voor begin, maar dié keer stadiger - dit laat jou regtig stop en dink ...

Jy weet ... tyd het 'n manier om vinnig te loop en jou onverhoeds te betrap sonder dat jy aan die verbygaande jare dink.

Dit voel soos net gister toe ek jonk was, net getroud en my nuwe lewe saam met my maat begin het. Tog, op 'n manier, voel dit soos 'n leeftyd gelede en ek wonder waar al die jare heen is.

Ek weet dat ek almal geleef het, ek kry terugflitse van hoe dit tóé was, en ook van al my hoop en drome.

Maar hier is dit ... die winter van my lewe, en ek is verras ... hoe het ek so gou hier gekom?. Waar is die jare heen, en wat het van my jeug geword?.

Ek onthou so goed hoe ek deur die jare na ouer mense gekyk het en gedink het dat baie jare agter daardie ouer mense is, ... dat ek myself nie kon indink hoe dit moes wees nie.

Maar, hier is dit ... my vriende word grys, en tree af ... hulle beweeg stadiger ... en ek sien nou ouer mense.

Sommige lyk beter en slechter as ek ... maar, ek sien groot verandering. Nie meer dié wat ek onthou wat jonk en lewenslustig was nie ... maar, soos ek, begin hulle ouerdom wys en óns is nou daardie ouer mense wat ek gesien het, maar nooit gedink het ek ook sal word nie.

Nou vind ek dat net om in die stort te klim 'n regte prestasie vir die dag is. En 'n middagslapie is nie meer 'n bederfie nie, maar 'n vereiste!

Want as ek dit nie uit my eie vrye wil doen nie ... raak ek bloot aan die slaap net daar waar ek sit!

En so betree ek 'n nuwe seisoen van my lewe ... onvoorbereid op al die skete en kwale, en die verlies van krag en die vermoë om te gaan doen wat ek nog altyd wou, maar nooit het nie!

Maar ten minste weet ek, hoewel my winter gekom het, ek nie seker

is hoe lank dit sal duur nie ... weet ek dat, wanneer dit hier op aarde verby is, is dit verby ... 'n nuwe avontuur sal begin!

Ja, ek het verwyte, en ek is jammer oor dinge wat ek wens ek nie gedoen het nie, dinge wat ek moes gedoen het, en baie dinge wat ek gedoen het waaroor ek bly is.

Dit is alles deel van 'n leeftyd.

Die lewe is 'n geskenk aan jou, en die manier waarop jy jou lewe leef, is 'n geskenk aan dié met wie jy dit deel.

Leef goed!

Leef voluit!

Geniet vandag, éلke dag!

Doen iets wat jy geniet!

Wees lief vir ander!

Déél wat jy het, moet net nie daarmee spog nie.

Goeie gesondheid is ware rykdom, nie goud en silwer nie. Vriendskap met familie en vriende is rykdom.

As julle om watter rede ookal uitmekaar gedryf het, vergewe en vergeet ... leef vorentoe en nie in die verlede nie, want môre mag dalk nooit aanbreek nie!

Bygedra deur Bebe Pistorius



Jy sal my nie glo nie, maar ek het na 'n rugbywedstryd van begin tot einde gekyk. Die een van die Bokke teen die Franse. Nie dat ek alles verstaan het nie? Maar die ou kleintjie was te oulik, oral waar die bal was, was hy. En een keer het 'n ou grote van die Franse span hom gestamp en hy spring toe terug en stamp die ou terug. Alte oulik! Dis die eerste wat ek in my tagtig, amper negentig jaar, dopgehou het nadat jy my belet het om nie weer na 'n wedstryd te kyk nie. Onthou jy nog?

Dit is 'n sonnige Saterdagoggend toe ek na die rugbyveld van die Laerskool stap. Baie trots want my seun speel vanoggend vir die eerste span. Onder my arm knyp ek 'n reisdeken vas, en in die ander hand hou ek 'n mandjie met eetgoed wat ek die vorige aand reeds voorberei het. Genoeg om ook vir die ander seuns gedurende pouse te gee as hulle moeg gespeel is en 'n versnapering nodig het. Ek het ook my breiwerk ingesit want mens weet nooit, dalk kry ek 'n kansie om te brei.

Voor ek gaan sit neem ek bestek op van my omgewing. Aan die oorkant staan 'n tannie, of liever 'n dame op hoëhakskoentjies met 'n hondjie onder die arm. Ek groet vriendelik en kry 'n stywe knikkie terug. Ek skreeu vir haar "ek is jammer ek het nie my Bambi saamgebring nie, hulle sou lekker gespeel het maar Bambi sou onder die spelers se voete beland het." Ek verwag nie huis 'n antwoord terug nie want 'n regte dame skreeu mos nie, maar ek het my totaal misgis. Sy skreeu net so hard terug dat haar hondjie intendeel gedissiplineerd is. Gelukkig kom Koos Boks, een van Boet-Daan se vriende, se ma aangestap en ek wink vir haar om by my te kom sit.

Ons gesels 'n hond uit 'n bos of liever piekniekmandjie. Koos Boks is 'n groot fris gesette seun, goedgeaard, en tannie Boks kla: "As hy net wil kwaad word het die ander seuns nie 'n kans nie." Tannie Boks bak die lekkerste vetkoeke en dit is die rede waarom sy en Koos "effe geset" is. Die seuns tree aan op die rugbyveld en die ander span van die

naburige plaasskool kom opgedraf. Groot, fris boereseuns wat Koos Boks soos 'n Faf de Klerk laat lyk. Ai, as hulle my seuntjie net nie seermaak nie, is my versugting.

Die spel begin en ons kan ontpas. Ons seuns is heeltemal opgewasse teen hulle, baie vinniger en ratser ook. Ons trek die piekniekmandjie nader en verlustig ons in die lekkernye. Uit die hoek van my oog sien ek dat die gedissiplineerde hondjie van oorkant danig belangstel. Hy hang vooroor en sy ma kan hom moeilik vashou. Maar toe ek die biltong oopmaak en hy die reuk kry, is daar nie self aan hom te smeer nie. Hy vlieg soos 'n pyl uit 'n boog uit die dame se arms, tussen die spelers deur tot by ons, met die dame op haar hoëhakskoentjies agterna. Maar sy is nie so rats soos haar hondjie nie, bots met 'n rugbyspeler of twee en val op 'n hoop op die veld met nog 'n paar spelers wat booor haar struikel. Dit lyk soos 'n vaste skrum en daar is niemand wat die arme dame onder die seuns kan uithaak nie en sy skreeu soos 'n maer vark. Die skeidsregter blaas sy fluitjie, daar onstaan 'n losgemaal en 'n ridder spring op die veld om die dame van vernedering te red. Sy sien daar maar gehawend uit en werp 'n beskuldigende blik na my kant. Die ridder bied aan om die dame na die hospitaal te neem, net om seker te maak dat alles nog heel is.

Die skeidsregter vra beleefd dat ek die veld moet verlaat om verdere voorvalle te verhoed. So asof ek die skuldige party is en ek het nie eers vir Bambi saamgebring nie. Rooi van skaamte verlaat ek die veld. Die laaste wat ek sien, is my seun wat kop onderstebo staan.

Nou Boet-Daan, jy het nooit die volle storie gehoor nie want ek was te skaam om voor Pa daaroor te praat. Hy sou hom doodgelag het. Ek wil net sê: dit was nie my skuld nie. As daardie dame nie haar gedissiplineerde hondjie gebring het nie, sou niks gebeur het nie. Aan die ander kant kan ek ook nie die hondjie verkwalik nie. Wie kan tog dan die reuk van biltong weerstaan?

Wilma Goosen

## Geen plek vir jou

Hoe sou jy gevoel het as jy op 'n vreemde plek afgelaai word sonder skuiling, kos of water, in 'n omgewing waar mense jou as 'n bedreiging beskou en met klinne gooi om jou weg te hou van alles wat jy nodig het om te oorleef? Ondenkbaar, maar dit het dikwels gebeur op die plot waar ons gebly het want sommige mense wat van 'n dier wou ontslae raak, het geredeneer daar is mos baie plek, iemand sal wel vir nog 'n hond of kat 'n plekkie hê.

Ek sien hom een oggend hardloop toe ek op pad werk toe was, angs in sy oë as hy 'n kar sien. Hy hardloop verward, half in die pad langs, maar koes vir elke kar wat aankom. Verlatenheid is oor sy hele wese geskryf. Toe ek hom die derde dag sien hardloop, vra ek vir Flora wat elke dag langs daardie pad loop om te kom werk dat sy hom moet dophou en vir my sê waar hy bly. Paar dae later sê sy: "Ouma, ek het nou gesien waar daardie hond bly. Dis by 'n bos langs die pad, maar ek dink hy wil doodgaan. Hy lê net stil." Ons neem dadelik aksie, maak 'n groot koffieblik skoon, maak 'n bottel vol met water en vat 'n sakkie met hondekorrels saam. Toe my kar stilhou, spring Hond verskrik op en hardloop in die land tussen die plante in. Ons grawe sy waterblik mooi stewig in, maak 'n bord vol met korrels en ry

tevrede terug: Hond sal nou kan eet en drink. So begin ons daagliks sorg vir hom, noem hom later Rambo omdat Hond soos 'n skelnaam klink.. Later gee ons vir hom lekker stywe pap met maalvleis en by die slaghuis koop ek pakke bene sodat hy darem weer 'n been kan kou en soos 'n hond kan voel. Steeds vertrou hy nie mense nie. Moet sekerlik my motor se dreuning ken want hy is altyd in die omgewing as ons kos bring maar ons sien net die bokant van sy ore oor die plante uitsteek. Tot daar eendag 'n motor langs my stilhou terwyl ek kos in sy bak sit. Dié mense bly 'n ent ondertoe, in lyn met die hond se bos. Die vrou vra in 'n uittrapstem: "Tannie, wat maak jy daar". Ek antwoord geirriteerd terug: "Ek gee 'n hond kos." Haar stem word skril "Tannie, jy moet wegblê van daardie hond. Hy het siektes." Ek kyk haar in die oë. "Watter siektes?" Haar stemmetjie word skril "Tannie, honde wat so los rondloop, het altyd siektes." Ek sê: "Die enigste siekte wat ek by hom kan sien, is dat hy nie 'n huis of kos het nie." Hier kom haar man in, ook ergerlik: "Hy vreet my honde se kos op." Ek verseker hom Hond Rambo kry genoeg kos. Hy is dalk om 'n ander rede daar. 'n Paar dae later bel hy my. "Tannie, ek soek nie hierdie hond op my werf nie. As Tannie hom nie

wegvat nie, gaan ek hom skiet." Nou ja, toe weet ek, ons moet 'n Plan B kry. Ek sê vir Flora toe ek haar Vrydag taxi toe neem: "Gaan soek in jou dorp vir Rambo 'n baas, 'n goeie een wat 'n hond soek om hom op te pas." En daardie aand bid ek dat Rambo 'n goeie baas moet kry.

Maandag rapporteer sy terug. "Ouma, ek het 'n baas vir Rambo gekry. Hy het 'n klein plasie met beeste en 'n paar skape en hy sal Rambo vat." Ek vra die kwaai man van die plot onderkant dat hy Rambo teen die end van die week moet vang en vasmaak as hy weer daar kom, ek sal hom Vrydag wegvat. So ry ek en Flora daardie dag na sy plot toe, laai verskrikte Rambo wat nie weet wat hom getref het nie op en ons gaan laai hom in Flora se dorp by sy nuwe plek af. Ek voel dankbaar "iemand" het 'n plekkie vir hierdie arme hond .

'n Maand later sê Flora: "Ouma, daardie man sê Rambo is die beste hond. In die aand sit hy by die hek en wag tot hy kos kry. As hy nie daar is nie, weet die man hy moet hom gaan soek want dan lê hy iewers en pas 'n lammetjie op." Ek het net my kop geskud. Hoeveel onreg moes hierdie goeie hond net nie verduur het nie!

Jy kan maar dink ek is verspot, maar ek bid saans vir weggooi diere soos Rambo.

*Lucia Truter*

## Hervestiging van 'n kaktus

Ons was 'n spannetjie van drie entoesiaste wat toestemming gekry het om die tuintjie teen die kerkmuur by die ingang na die motorafdakke "oor te doen".

Gou word n paar uitdagings vir ons duidelik. Hetsy dit die papajaboom is wat vir sommige inwoners 'n simbool van lewe en hoop is, alhoewel hy nog nooit eetbare vrug gedra het nie en of dit iemand se vetplantjie is wat al vir jare knus daar staan en rus wat dalk in die slag kan bly.

Die grootste en mees intimiderende uitdaging is egter die reusagtige ronde kaktus met formidabile dorings wat daar in 'n pot staan. Hy kan nie bly waar hy is nie – moet skuif; aldus die artistieke konsultant. Ons werk solank om hom en toe die groot reën van 27 Sept kom, val hy om want die grond het te sag geword. Die tegniese konsultant beraam 'n nuwe plan; ons gaan 'n gat grawe waar hy moet staan en hom met pot en al tot binne-in die gat rol. Ongelukkig het hy nie veel van 'n wortelstelsel nie en verlaat gou die pot. Nou wend ons die hark en tuinvurk aan en help hom tot binne-in die gat. Daar staan hy nou. Nie 'n enkele doring beskadig nie, geen beserings nie en skynbaar heel tevrede met sy nuwe staanplek.

*Lappies*

# FOKUS OP

## Die Moot Projek: 'n Gemeenskapsinisiatief

Beste Inwoners van Huis Herfsblaar,

Ons wil graag vertel van 'n opwindende gemeenskapsinisiatief hier in ons area. Dit is Die Moot Projek, 'n veldtog wat die krag van gemeenskapsbetrokkenheid vier deurdat dit ons almal aanmoedig om saam te werk aan die opbou van 'n beter, skoner en veiliger omgewing vir ons en ons nageslag. Dit sluit ook die samewerking tussen die SAPD, die Tswane Metropolisie, sekuriteitsmaatskappye, gemeenskaps polisieëring in wat patrollies doen en bystand bied waar nodig.

Besighede en individue dra almal by tot die inisiatief en voorbeeld van projekte is die sny van parkies se gras, opgradering van brûe, skoonmaak van looppaadjes, verf van eilande, sirkels en kragpale.



Die Moot Projek is dus nie net 'n idee nie - dit is 'n werklikheid wat ons elke dag sien:- die impak van ons gesamentlike pogings in verbeterde veiligheid, ekonomiese groei en 'n toename in lewenskwaliteit.

## Die Rol van Hendri Botha as deel van Die MootProjek

Ons wil van hierdie geleentheid gebruik maak om Hendri te bedank vir sy onvermoeide werk as adverteerde van Huis Herfsblaar met sy drom.

Hy maak drie keer per week Soutpansbergweg, Shillingstraat, CR Swart rylaan en Webbweg se sypaadjes skoon en netjies en gebruik 'n drom met Huis Herfsblaar se naam as deel van sy werksproses en adverteer so ook ons geliefde blyplek. Sy droom is om die omgewing vir almal leefbaar te hou en dien as 'n baken van hoop en inspirasie vir ons almal.

Dankie, Hendri!



## Maak 'n verskil!

Ons het ook ons eie gemeenskap hier by Huis Herfsblaar en kan intern elkeen 'n verskil maak. Ons nooi elke inwoner van Huis Herfsblaar om betrokke te raak by 'n projek wat 'n verskil maak. Saam kan ons meer bereik.

Dit is belangrik om te weet dat geen bydrae te klein is nie en dit hoef nie altyd finansieel of fisiese arbeid te wees nie. Ons kan 'n groot verskil maak in ons eie klein gemeenskap deur mekaar met respek te behandel en geduldig te wees, na mekaar te luister en vir ander te bid. By Huis Herfsblaar het ons die wonderlike geleentheid om ons hulp en ondersteuning uit te brei na die mense wat ons dien, ons bure en mede-inwoners, sodat ons steeds in harmonie kan leef. Groot veranderinge word teweeggebring deur klein bydraes en pogings.

Met dankbaarheid en waardering,  
Die Huis Herfsblaar bestuurspan

Kontant kan op Maandae, Woensdae en Vrydae tussen 08:30 en 10:00 by die finansiële kantoor getrek word.

Ons snoepie en haarsalon beskik oor kaart fasilitete - minimum van R30.00 per transaksie

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](mailto:ds1@huisherfsblaar.co.za)