# Herfsgenoot

2025 | Uitgawe 2

## Vanaf die Redaksie

Liewe inwoners
Dit is in opregte dankbaarheid en met trots dat ons hierdie spesiale uitgawe van Huis Herfsblaar se interne nuusbrief ter viering van ons 40-jarige bestaan aanbied.

In die bladsye wat volg bring ons hulde aan die buitengewone reis van 'n droom wat, deur geloof en toewyding, gestalte gekry het as 'n plek van veiligheid, sorg en gemeenskap vir ons inwoners. Hierdie bydraes gee nie net 'n oorsig van die fisiese ontwikkeling van Huis Herfsblaar nie, maar eer ook die mense, waardes en visie wat hierdie huis oor vier dekades heen gevorm het.

Ons dra hierdie uitgawe met nederigheid op aan almal wat deel was van hierdie pad, stigters, personeel, inwoners, vrywilligers en ondersteuners. Bo alles erken ons die hand van die Here in elke stap van die reis. Sonder Sy leiding, genade en voorsiening sou niks hiervan moontlik gewees het nie.

Mag hierdie mylpaal ons inspireer om met hoop en geloof aan die toekoms te bou, terwyl ons voortgaan om Huis Herfsblaar 'n huis van waardigheid, liefde en omgee te maak.

Met waardering,
Die Redaksiespan

## 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 Maart, April en Mei 2025 verjaar het.
'n Spesiale geluk aan al ons inwoners wat 90 jaar en ouer geword het.

**Maart**
mev Zelda Esterhuyse
mnr Hein Kruger
mev Susan Kruger
mev Nakkie Geldenhuys
mev Rina le Roux
mev Tillie Kriel
mev Anna Stegmann

**April**
mnr Loutjie Smit
mev Jeanet Loubser
mev Toetie de Wet
mev Agatha Erasmus

**Mei**
mev Sarie du Toit
mnr Louis Zietsman
ds Fanie Senekal
mev Zena Kingon
mev Elsabe Alberts

Mag die jaar gevul wees met al die vreugdes wat die lewe kan bied

## Inhoudsopgawe


Ken Mekaar 2
Ons kuier by: Minda v d Berg 3
Dis hoe die blare waai 4
- SAPS Orkes
- Fees van die genooides
40 jaar van sorg 5
40 Jaar in oënskou
- Here waar heen 6
- 1994--2025
- Familie tuiste 7
- My pad met Herfsblaar
- Versorging in Herfsblaar 8
- Ons belewing
- 'n Leeftyd in 7 jaar 9
Aktiwiteite 10
Kalender 11
- Ons tuiste 12
- Opknappings 13
- Die sorgeenheid 14
Inspirasie 15
- Lig-kol
- Beskermengele
- My Gebed
Ken jou Liggaam 16
6 Redes om te stap
- Slaapgewoontes 17
- Gesondheidskalender
In Ligte Luim 18
Sonde met goeters
- Reënval 19
- Ou Koeie
Fokus Op Afrikaans 20



*Redakteur:*
Ina Delport

*Sub redakteur en Uitleg:*
Robitta Herbst

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

# Ken mekaar…

## Nuwe Intrekkers

**Erna Mennen - B205**
Sy het haar intrek by Huis Herfsblaar op 11 Maart 2025 geneem, vanaf die Deutsches Senioren Wohnheim in Groenkloof. Erna het twee dogters en vyf kleinkinders.  Sy het grafiese kuns gestudeer en toe sy en haar man hulle in Nelspruit gevestig het, het sy vir twintig jaar klas gegee in pottebakkery by die Technikon .  Sy het ook terselfdertyd haar eie studio bedryf.  Daarna het hulle vir sewe jaar in die Wildtuin gewoon en gewerk, eers in Skukuza en toe in Onder Sabie.  Na die Wildtuinavontuur het hulle ‘n gastehuis in Pretoria geopen en dit vir drie jaar bestuur.  Erna het by die “Good Mood Club” aangesluit, kleur daar in en help met die weeklikse kunsgroepie in D3. Sy stap saam met een van die weeklikse stapgeleenthede en het ook by Trimgim ingeskakel. Erna luister graag na klassieke musiek van die Ou Meesters. Sy woon ook middaguur konserte by die Musaion asook prof. A. Duffy se kunspraatjies oor Egipte by.

**Gerrit Niewoudt - A408**
Gerrit het op 21 April 2025 vanaf Heidelberg ingetrek. Hy het een dogter wat in Pretoria woon.  Hy was ‘n lugverkeerbeheerder by O R Tambo lughawe vir een en veertig jaar.  Gerrit het die Two Oceans maraton twee maal voltooi, die Comrades maraton agt keer en het vele ander korter wedlope saam met sy dogter afgelê. Vandat hy in Huis Herfsblaar bly, gaan hy voort om 8 - 14 km, vyf dae per week, te stap.  Gerrit beoefen ook fotografie en konsentreer tans op natuurtonele.

**Tewie Coetzee - B510**
Hy het op 1 April 2025 vanaf Eldoraigne, waar hy in sy eie huis gewoon het, ingetrek.  Hy was ‘n skoolhoof in Vereeniging en Vanderbijlpark vir 35 jaar.  Tewie het twee kinders en twee kleinkinders wat tot sy blydskap almal in Suid-Afrika woon.  Hy lees graag en hou daarvan om legkaarte te bou.  Hy het reeds ingeskakel by Trimgim, Bybelstudie en lofsang.

**Welkom aan ons nuwe sorgeenheidinwoners:**
Mev JP De Jongh - E012ab
Mev MY Brink - A102
Mnr GJR Victor - A114
Mev JGJ Olivier - D114
Mev EC Barton - D207
Mev MM Strauss - D215
Mev FS Grimbeek - D305
Mnr JH Labuschagné - D407

Welkom in ons huis

## In die Media

In die Moot Rekord van 7 Maart 2025 berig Elize Parker van Huis Herfsblaar se 40ste bestaansjaar. Sy het ‘n onderhoud met mnr. Riaan Engelbrecht, voorsitter van die Raad van Trustees en mnr. James Black, Uitvoerende Bestuurder gehou.
Verskeie fotos van Huis Herfsblaar en inwoners pronk ook in die berigte.

Die berig is ook op 2 Maart op verskeie aanlyn nuusplatforms gedeel.

‘n Paar aanhalings uit die berig:
“Vir ons was dit met al die ontwikkelings belangrik om ons inwoners so lank as moontlik onafhanklik te hou. Dis nie ‘n plek om te kom afsluit nie, maar eerder die begin van ‘n volgende fase van lewe.”

“Ons het nog altyd personeel kon verwelkom wat hier wil werk en spog met ‘n stewige span kundiges op die personeel soos twee maatskaplike werkers. Ons gee baie aandag aan opleiding om te sorg dat personeel op die hoogte is van inwoners se behoeftes, maar ook om die nuutste versorgingsmetodes in werking te stel”

“Ek is ook trots dat ons met deurlopende onderhoud kon toesien dat ons oord vandag met die beste moderne oorde kan vergelyk. Ons het deur die 40 jaar Huis Herfsblaar mooi en versorg kon hou.”

# Ons kuier by:

## Minda van den Berg

Ek klop saggies – so met respek aan haar woonsteldeur in E1. Minda antwoord nie. Ek loop na die diensstasie toe, en hulle sê sy is definitief daar. Ek klop weer en stap stadig binne. Minda sit op haar gemakstoel in die hoek van haar woonstel.

Sy verwag my. Sy kyk op en haar blou oë is sag. Dit laat my gemaklik voel. Ons twee gaan sit voor haar woonstel op gemakstoele, ek is verbaas hoe nuut en mooi dit lyk. Sy verdien immers 'n sitkamer. Sy was een van die twee breinkinders van hierdie grootsheid waarbinne ons woon.

Ons praat van toeka tot nou. Veertig jaar se loop van Huis Herfsblaar.

Sy gesels gemaklik en vertel dat hulle in hul gemeente in Tzaneen baie gelukkig was. Sy en ds. Jan. Hul seuns, Jan-Albert en Johan, is albei in Tzaneen gebore. Minda en ds. Jan het altyd na iets anders, iets meer gesoek. So het hulle dit reggekry om 'n straat te laat toemaak sodat die saal van die Tzaneen gemeente daar kon plek inneem.

Hulle het 'n beroep van die Queenswood gemeente ontvang maar hulle het met lang tande daaraan gebyt. Baie gedink en natuurlik gebid. Nie nodig om te sê nie, hulle het kom bou. Hulle het geweet dat die bouery 'n roeping was.

Augustus 1976 arriveer ds. Jan en Minda in Queenswood gemeente as leraarspaar. Vir die twee versiende mense was 'n gemeente nie genoeg nie. Hulle wou meer doen. Die droom word toe Huis Herfsblaar vir ouer persone juis hier in die Moot. Met hierdie besluit weet hulle nou waarom hulle gekom het en waaroor hulle lank gedroom het.

Die kerkraad skenk R1000 aan Herfsblaar Liefdadigheidstrust.

Op 2 Mei 1981 is die eerste sooi gespit – die begin van 'n woning, herberg en veilige hawe al vir veertig jaar. Die naam word deur 'n groep sestig-plussers gekies. Die res is geskiedenis.

Minda vertel interessant. Sy vertel van boorgate wat voor die tyd gesink is. Die tuin is gratis uitgelê deur 'n bekende weldoener. In die tuin was daar 'n baie groot gat. Daarin is bourommel gegooi, toegemaak en met gras beplant. So het ons dalk skatte in die tuin waarvan ons salig onbewus is.

Sy vertel met vonkeloë van Essie Swanepoel wat vanaf Arcadia haar woonstel kom koop het. R40 000 onder haar blad toegedraai in koerantpapier, dapper en stapper na Huis Herfsblaar. Later het Minda en die seuns haar help intrek. Na haar afsterwe was daar 'n groot boedelskenking aan Huis Herfsblaar.

Die res van die intrekkery van al die voornemende inwoners was met militêre presisie uitgewerk. Matte het agterna gekom – sekuur uitgewerk vir die vuiltrapslag. Daar is met 'n ellelange waglys begin. 'n Intreklys is geneem en elke halfuur is 'n trek geskeduleer. In die eerste maand het daar 40 trekke gekom. Afgetrede vroue en mans in die gemeente het kom help. Sleutels met die woonstel-nommer op is gegee en die begeleiers het nuwe inwoners na hulle woonstelle geneem. Natuurlik te veel meubels. Die helfte moes in die gang staan en gou verwyder word, want die volgende trek moes inkom.

Die kombuis is toegerus. Maar o wee, wie sou bedien? Die eerste week is 'n maatskappy aangestel om met bediening te help. 'n Hollander, Peet van der Peet, is as kokaangestel. Die eerste Kersfees is 'n blink speenvark, met 'n appel in die bek, voorgesit.
In al hierdie dinge en uitsorteer

van uitdagings was die hande van ds.Jan en Minda duidelik sigbaar.

Minda, wat as maatskaplike werker opgelei is, moes ook daardie deel van die rykdom binne haar uitdeel. Sy help met aanpassing en selfs met angsaanvalle – hou hande vas tot die gemoed rustiger is. Ina Delport het onlangs gesê dat as dit nie vir Minda was nie, sou daar nooit 'n maatskaplike werker aangestel gewees het nie. Minda het hierdie behoefte vroeg raakgesien en aanbeveel dat daar 'n pos geskep word.

Minda kan geweldig tevrede en gelukkig in haar nederige hart voel. Sy en ds.Jan was die vasleggers van 'n Bakermat in Pretoria - gister, vandag en altyd sal hul nagedagtenis voortleef. Lewendig en hartsverblydend.

Dit was 'n besondere voorreg om te kuier. Dankie Minda, mag die mooi, die goed en die wese van Huis Herfsblaar in jou bly voortleef en jou steeds beskerm en omvou.

*Sandra van Rooyen.*

BOU het hulle in so baie fasette van ander mense se lewens gedoen.

**B** - biddend, berekenend, begeester, bediening, bedrywig, beeldend, begeleidend, behendig, beherend, behoedsaam en behoorlik
**O** - ondernemend, offervaardig, omhels, omskep, omvorm, omvou, openhartig en opwaarts
**U** - uitsonderlik, uitgeknip en uitgelate

# Dis hoe die blare waai.....

## S A Polisiediens kuier

Die S.A. Polisiediens se orkes het vanoggend (Vrydag 30 Maart 2025) vir ons kom optree. Wat eers as 'n piekniek gereël is, moes weens die reën na die van den Bergsaal skuif.

Die orkes het vir ons 'n heerlike oggend van pragtige, lewendige musiek verskaf.
Adjudant-offisier Marinda Austin, van die Villeria polisiekantoor, het hulle vergesel en ons kom toespreek oor wet nommer 13 van 2006. Hierdie wet is gerig op die bemagtiging en regte van Ouer Persone. Dit gaan onder andere oor die instandhouding en bevordering van welstand en die voorkoming van mishandeling van ouer mense.
Sy het ons ook gewaarsku om paraat te wees in winkels en ons besittings veilig te hou.

Daarna kon ons verder luister na die vrolike klanke van die orkes en ons het elkeen met 'n heerlike roomys daar weggestap. Wat 'n insiggewende en suksesvolle oggend!!!

*Sarie du Toit*

## Fees van die genooides

Dit reën dag na dag. Vrydag, Saterdag en elke ander dag. Dis Sondag, wolke hang swaar, tafels staan gedek, vroegdag al.
Die Here vang die wolke vas. Hou die reën gevange in Sy hande.
Want Huis Herfsblaar vier fees. 40 jaar se feestelikheid word uitgepak.
Vyfhonderd stoele, by die honderd tafels met wit tafeldoeke op lowergroen gras wag vir hul gaste.
Ons het ons naastes genooi sodat hulle ook kan sien hoe ons hier in Webbweg fees kan vier.
Imposante 40x20 bokse word uitgedeel. Dit is gevul met heerlikhede.
Ons kuier lank – totdat die oë begin swaar word.
Dit drup effens.
Die Heer laat druppel vir druppel sag op ons neer.
Sy seën vir nog 40 jaar.

*Sandra van Rooyen.*

# Huis Herfsblaar vier 40 jaar van sorg en samehorigheid

## ’n Droom wat werklikheid geword het

Op 1 Maart 2025 het Huis Herfsblaar sy 40ste bestaansjaar gevier, ’n mylpaal wat nie net getuig van volharding en visie nie, maar ook van ’n gemeenskap se toewyding aan die waardige versorging van sy senior burgers.

Wat egter bo alles uitstaan, is ons diepe dankbaarheid aan die Here. Sonder Sy leiding, genade en sorg sou hierdie droom nooit werklikheid kon word nie. Dit is deur Sy voorsiening en seën dat Huis Herfsblaar tot vandag toe kon groei en floreer. Aan Hom kom al die eer toe.

Wat begin het as ’n droom om ’n veilige, versorgende tuiste vir afgetrede inwoners van Queenswood te skep, het oor dekades gegroei tot een van die grootste en mees gerespekteerde aftree-oorde in Pretoria. Hierdie droom is jare voor die eerste inwoner ingetrek het, gebore. Dit was (wyle) ds. Jan en sy vrou, Minda van den Berg, wat die visie aan die kerkraad voorgelê het. Deur middel van besoeke aan soortgelyke instansies landswyd, professionele advies en toegewyde beplanning, is die grondslag gelê vir wat ons vandag Huis Herfsblaar noem.

Ds. Jan en Minda van den Berg het reeds in 1976 hul intrek in Webbweg geneem, en ná jare se onderhandeling, beplanning, en bouwerk het Fase 1 in 1985 sy deure geopen. Hierdie hoofgebou, in die vorm van 'n H, het 212 woonstelle en 60 sorgkamers vir verswakte persone ingesluit, saam met ’n kombuis, eetkamer, wassery, ontvangs, kantore, ’n haarsalon, biblioteek, opleidingsentrum, snoekerkamer en selfs ’n klein winkel.

Oor die jare het Huis Herfsblaar bly uitbrei om aan die groeiende behoeftes van sy inwoners te voorsien:
Fase 2 (1993): 33 afsonderlike wooneenhede met toegang vanaf Dormerlaan waar egpare veilig kon kom aftree.

Fase 3 (1998): Die E-blok met 62 kamers word gebou. Dit het die versorgingseenhede uitgebrei tot 175 beddens, een van die grootste in sy soort. Die grondvloer van die E-blok is Herfsmed Kliniek wat ook nog 10 beddens het wat apart bestuur word.

Fase 4 (2005): Nog 36 wooneenhede word gebou, wat tot 'n nuwe toegangshek in Dormerlaan gelei het. Die sekuriteitsinfrastruktuur is aangepas deur die ou hek te sluit en die nuwe een in gebruik te neem.

Met elke uitbreiding is die fasiliteite gemoderniseer en aangepas: nuwe kantore, leeskamer, sonwaterverhitting-stelsel, sonkragondersteuning, afdakke en uitgang na die tuin by grondvloereenhede, ‘n 6-bed siekeboeg, ontspannings-areas in die tuin en selfs 'n lapa, met uitbreidings in 2023 en 2024, moontlik gemaak deur die Meenthuiskomitee.

Die personeelgetal het saam gegroei om die 24/7 hoëgehalte diens te lewer. Sommige poste word deur verskeie personeel gedeel om skofte moontlik te maak, wat noodsaaklik is in ’n eenheid wat nooit slaap nie.

Wat Huis Herfsblaar werklik laat uitblink, is nie net die vooruitdenkende benadering en toewyding aan voortdurende verbetering soos gereelde innoveringsvergaderings, bemarkingsinisiatiewe en betrokkenheid by die breër versorgingsgemeenskap nie, maar bowenal die mense wat hierdie huis leefbaar en besonders maak.
So groot en belangrik as wat die bouplanne, konstruksie en infrastruktuur is, bly die ware hart en siel van Huis Herfsblaar nie die kontrakteurs, argitekte, sement of bakstene nie, maar die inwoners, personeel, familie en vriende wat dag na dag saamwerk om meer as net ’n versorgingsoord te skep. Hulle vorm ’n huis waar mense geliefd voel, versorg word en waarheen hulle met vreugde terugkeer ná elke kuier. Dít is wat Huis Herfsblaar so uniek maak, ’n plek waar menswaardigheid, liefde en omgee in elke hoek en teen elke muur voelbaar is.

Die ligging van Huis Herfsblaar dra ook tot sy aantrekkingskrag by. Binne 'n klein radius is mediese praktyke, oog- en oorinstansies, winkelsentrums, rekenaardienste en selfs praktisyns wat op die perseel dienste aanbied, van fisioterapie tot oudiologie.

Ons gemeenskap van vrywilligers speel daagliks ’n groot rol in die welstand van ons inwoners. Hul bydraes tot vermaak en aktiwiteite bring ‘n glimlag op baie verswakte inwoners se gesigte en dit word opreg waardeer.

Na 40 jaar staan Huis Herfsblaar steeds as ’n baken van liefdevolle sorg, strukturele uitnemendheid en ’n lewensruimte wat met trots versorg en gehandhaaf word.

Ons eer die verlede, vier die hede, bou met hoop aan die toekoms en bring alle dank en lof aan die Here, sonder wie hierdie pad onmoontlik sou wees.

*James Black*

# 40 jaar in oënskou

## Here waar nou heen?

Dis middel 2015 en die padwyser op ons lewenspad dui 'n ander koers aan. Die wonderlike twee-en-veertig ruim jare op Pumulani moet ons groet. Die jong boompies op die plot het saam met ons kinders groot bome geword waaronder die kleinkinders kon speel en skoppelmaai swaai.

Nou moet ons 'n keuse maak, nie met ons harte besluit nie, die wil nie. Dit sal 'n kop besluit moet wees.

Na besoeke aan 'n paar keel-toetrek oorde, noem iemand die naam Huis Herfsblaar. Saam het Joseph en ek die Here se wil gevra en 'n afspraak gereël. Ons eerste besoek, eerste indrukke; netjies, smaakvol gemeubileer, pragtige sinvolle muurversierings, vriendelike hulpvaardige ontvangs by die toonbank. Ons wag opgewonde ons beurt af in die voorportaal. Die inwoners stap geselsend en glimlaggend na middagete die eetsaal uit. Dis sprekend van gelukkige, tevrede mense. Nou wil ons beslis meer weet en sien van Huis Herfsblaar as 'n moontlike nuwe tuiste.

Na die besigtigingstoer is ons opgewonde met alle nodige dokumente om te voltooi, huis toe. Skaars was ons tuis of 'n vriendin loer in en sê sy het 'n kaartjie in haar laai gekry wat sy juis op die tydstip voel om vir my te gee.

Toe ek dit sien het my hart 'n paar maal bollemakiesie geslaan van verbasing aangesien niemand geweet het van ons besoek aan Huis Herfsblaar nie. Die besonderse kaartjie van goeie papier het net 'n enkel geverfde herfsblaar op die voorkant gehad met 'n effe dikker silwer kruis oor die blaar geplak, binne 'n mooi gedagte geskryf van haar.
Die dag nadat die vorms ingehandig is by die kantoor is ons met 'n foonoproep ingelig dat daar reeds vir ons 'n woonstel beskikbaar is.

Op 5 Januarie 2016 het ons ingetrek en deel van Huis Herfsblaar geword. Nou in ons tiende jaar van verblyf is ons steeds bewus daarvan dat ons eerste indrukke voortbestaan en voortdurend verruim met als wat hier beskikbaar is, gereël en aangebied word om in elke inwoner se belang en behoefte te voorsien, om die verblyf vir ons hier te vergemaklik en aangenaam te maak.
Professionele versorging en opbou van liggaam, siel en gees. Programme vir kultuur, pret en plesier laat ons soos geliefde vriende saam geniet en ontspan. Ons lag saam en huil saam as een lid iewers leed verduur. Huis Herfsblaar is nou waarlik ons huis. Ons is tuis en geniet die natuur en rustigheid in die goed versorgde tuin waarmee ons graag spog as besoekers kom kuier.

Voortdurend kom iets nuuts of verandering by om vir ons as inwoners wat ouer en swakker word dit meer gerieflik te maak. In alle nood word vir ons voorsiening gemaak. Ons kinders en ek glo ook ander se kinders noem dikwels dat hulle dankbaar en gerus voel omdat ons, en hul ouers, veilig en goed versorgd is.

HUIS HERFSBLAAR is waar God ons heen gelei het, ons oudag tuiste.
Ons eer U vir ons HUIS! Ons dank U vir mnr. Black as hoof en die bestuur, gelowiges wat weet hoe afhanklik hulle van God is vir wysheid, insig, leiding en krag om so 'n groot instansie tot Sy eer te laat funksioneer tot die beste voordeel van elke inwoner.

DANKIE HERE VIR VEERTIG JAAR VAN GROOT GENADE WAAR DIE KRUIS VAN CHRISTUS OOR HUIS HERFSBLAAR TROON!!!
U TOT EER!

*Babsie Reed*

## 1994-2025.....

Familie in toringblok my in 1992 vertel van inligtingsvergadering i.v.m. bou van meenthuise.
Vergadering was oor aankoop van grond. Daarna is argitek Albert Monteith aangestel. Later is planne voorgelê en keuses vir huise gemaak. Ooreenkomste is geteken en betalings gemaak. Bouery het begin en huise is gedurende 1994 voltooi. Ek het 5 November 1994 ingetrek.
Voorstoepe het nie afdakke gehad nie. Inwoners wat belang gestel het kon laat opsit. Later by al die huise gedoen.
E blok en kliniek is in 1998 in gebruik geneem. Meenthuise 34 – 69 in 2005gebou.
Afgelope 40 jaar was hier vier bestuurders - Cas van Antwerpen, Frank Julyan, Corrie Kruger en James Black.
Ek geniet nog steeds my verblyf hier. Weet nie van beter aftree-oord nie.

*Helma Barnard.*

*Naskrif*
*Helma stap nog flink rond, maak etes vir haar bure en stap elke Sondag kerk toe.*
*Ons salueer een van ons inwoners wat die heel langste in haar meenthuis bly. Wens jou nog vele goeie dae toe by die beste aftree-oord in Pretoria.*

*Sandra van Rooyen.*

## ‘n Familie tuiste - Die Loubsers

Op 1 Maart 1985 open Huis Herfsblaar se deure en verwelkom ‘n hele aantal inwoners. Onder die eerste inwoners is Maria Loubser, (moeder van 11 kinders). Sy neem haar intrek in B306 en is die eerste van die familie om Huis Herfsblaar haar tuiste te maak tot haar dood op 28 Junie 1989.

Haar oudste seun Fanie Loubser en sy vrou Valerie volg haar voorbeeld om in 1993 in B313 te kom woon. Later verskuif Fanie na D4 waar hy na 4 jaar in 2004 oorlede is. Valerie skuif ook na E1 en is in 2020 as gevolg van Covid daar oorlede.

In 1994 trek Isak Loubser in B403 in. Hy dien op die kerkraad en is van groot hulp vir die inwoners deur elke dag poskantoor toe te stap om die pos te gaan haal. As gevolg van baie swak sig skuif hy na E1 versorging waar hy in November 2014 oorlede is.

Op 16 Februarie 2009 trek dr Loubie en Jeanette Loubser in C405 in. Hy besoek baie mense in die versorging en Jeanette brei ywerig vir Woel en Werskaf. As gevolg van swak sig en gesondheid verskuif hulle na E2 in 2022. Loubie is op 23 Desember 2024 hier oorlede. Jeanette woon steeds in E2.

Ons ousus Elma en haar man Ben Grobbelaar trek in 2011 by E1 in waar hulle onderskeidelik, Ben 31 Oktober 2014 en Elma 23 Februarie 2015 oorlede is.

Ons benodig in 2018 dringend ‘n kamer in versorging vir my man Edwin Möller. Enigste kamer oop is D203. Hy trek in Mei 2018 in. Weens asemnood word hy op 22 Junie 2018 hospitaal toe geneem. Na 2 weke op ‘n ventilator sterf hy op 8 Julie 2018.

In Augustus 2018 word ek met oop arms deur die gangleier van C3 ontvang en maak myself tuis in C306.
My suster Noeline van Wyngaardt trek in November 2019 in C305 in. Toe is ons bure en verstewig ons familiebande! Sy ontmoet vir Chris Cronje en na hul troue skuif hul na B513 waar hul tans woonagtig is.

Huis Herfsblaar was van dag een af vir myself en al die familielede ‘n ware tuiste met baie liefde en wonderlike versorging waarvoor ons ons Hemelse Vader nie genoeg kan dank nie.

*Helena Möller*

## My pad met Huis Herfsblaar

Die pad het alreeds in 1982 begin toe my pa vir my vertel het dat ds Jan van den Berg vir hom gewys het wat hulle beplan vir ‘n aftree-oord in Queenswood op die oop stuk grond langs die kerk. Daar en dan het hy vir hulle ‘n eenslaapkamer woonstel gekies, maar dit moes aan die noordekant en op die boonste vloer wees. Nadat hy weer ‘n bietjie gedink het besluit hy dat dit liewers twee kleineres langs mekaar moet wees met ‘n deur tussen die twee. Aanvanklik was daar dan ook ‘n paar sulke woonstelle wat ds Jan altyd oom Salie se plan genoem het.

Toe Huis Herfsblaar open, trek my ma in C409 in en my ongetroude tannie in C408, want my pa is intussen oorlede. Toe besef ons hoe ver hy eintlik gedink het met sy plan, want nou was hulle elkeen in ‘n aparte woonstel al was daar ‘n deur tussenin. Later is daardie soort woonstelle se deure toegemaak en totaal apart verkoop. Terwyl my ma en tannie hier gebly het, het ons as gesinne hulle baie keer kom besoek uit Port Elizabeth en was dikwels gaste by die Sondagmiddagetes.

Toe ek in 2018 besluit het om uit my groot huis in Eeden Glen in Jeffreysbaai te trek, het my soektog in die Oos-Kaap nie geslaag nie want in my agterkop was Huis Herfsblaar en nie een ander plek waarna ek gaan kyk het, kon dit wen nie.

Vir my was verhuis na ‘n plek waar ek ook, sou dit nodig word, versorging kan kry nooit ‘n probleem nie want ek het altyd geweet dat ‘n mens nie te lank moet huiwer om die besluit te neem nie. Jy moet nog op en wakker wees om by ‘n nuwe gemeenskap in te skakel. Daarby woon drie van my vyf kinders in Pretoria en my broer Louis en sy vrou Wera ook in Huis Herfsblaar.

Van die begin af was dit lekker om nuwe vriende te maak, in te skakel by al die baie aktiwiteite en te weet hier is ‘n span mense wat die lewe vir jou so gemaklik en lekker as moontlik laat verloop met hulle beplanning, versorging en belangstelling.

*Barbara Strydom*

## Die versorgingseenheid van Huis Herfsblaar

In 'n heterogene samelewing is die ideaal dat die mens 'n verpligting het om te werk om te kan bestaan. Dit vereis werksgeleenthede waar kennis, verantwoordelikheid, hardwerkendheid, en talle meer pligte in hierdie verband, vereis word. Baie jare van harde werk volg, en voordat 'n mens besef word die pensioenjare bereik.

Na lang jare as gesonde pensionaris begin die kragtigheid van sekere liggaamsdele afneem. Vir so 'n persoon het dit nodig geword om verskeie aftree-oorde te besoek. Die ligging, voor- en nadele, gerieflikheid van die eenheid en die gehalte van versorgingvereistes is van uiterste belang. Na deeglike ondersoek hieroor word op Huis Herfsblaar besluit.

Die versorgingseenheid is die vesting waarheen die geriatriese (bejaarde) persoon dan gaan. Hierdie persoon het afhanklik op verskeie gebiede geword en kan nie meer selfversorgend voortgaan nie.

Die susters is hoof van die sale op elke vloer en het 'n veeleisende, verantwoordelike daaglikse taak. Medeversorgers staan haar by ten opsigte van, onder andere, verswakte inwoners, bedlêende inwoners en legio ander pligte wat daagliks uitgevoer moet word.

Die versorging in Huis Herfsblaar verloop baie goed en die sorg word met liefde en groot verantwoordelikheid uitgevoer. Die susters en die versorgers is altyd vriendelik en besorgd oor die welstand van hul inwoners. Agting, deernis en omgee kom daagliks voor en hulle is so geliefd onder die inwoners dat ons soos 'n groot familie voel.

Die Altzheimerafdeling word ook deur susters en versorgers hanteer. Volle intensiewe versorging word hier vereis. Ons is so dankbaar dat Huis Herfsblaar een van die min aftree-oorde is wat oor 'n goed ingerigte Altzheimerafdeling beskik.

Die kliniek is 'n onontbeerlike eenheid in die versorgings-afdeling. Baie siek pasiënte of pasiënte wat na 'n operasie moet aansterk, verlang intensiewe versorging wat streng toegepas word. Die funksionele waarde van die kliniek loop samehangend met dié van 'n oase in die woestyn!

Huis Herfsblaar het op die perseel 'n spreekkamer wat deur geregistreerde susters en versorgers beman word en daar vind daaglikse besoeke van verskillende dokters plaas, asook 'n Van Heerden apteek wat baie nuttig vir die versorgingseenheid is.

Dankie vir 'n lewe in 'n wonderlike gees om gister, vandag en môre U kinders te mag wees. Ons lewe deur omgee, hulp gee sonder vrees, want eendag sal ons by ons Vader wees.

Hier is ons gelukkig en tuis in ons Herfsblaar "huis"!

*Dr. Petro White*

## Ons belewing van Huis Herfsblaar

Ons besluit van ons intrek af, op 1 September 2024, was om betrokke te raak en in te skakel. Op 6 September 2024 het ons aan die Lenteloop en Boeresport deelgeneem en van daar af het dit elke keer makliker gegaan wanneer daar aktiwiteite aangebied is. Bure het hulself kom voorstel en vriendskappe het ontwikkel. Saamkuier is nou deel van ons roetine en ons weeklikse kaartspeel aand by Henk en Cucille is een van die hoogtepunte. Mike het begin "croquet" speel en daar het ons inwoners van die toringblok leer ken. Dis heerlik om in die tuin onder die bome te sit terwyl die "croquet" spelers deur hulle passies gaan en daar word humor, lief en leed gedeel.

Dinsdae se Trimgim probeer ons nooit misloop nie, 'n goeie geleentheid om die bloedsomloop en hartklop aan die gang te kry onder die bekwame leiding van Biokinetikus Melany. Dilla het fisiese uitdagings, maar 'n leen stootloper danksy Johnny en Rina, het vinnig gesorg vir hernude onanafhanklikheid en selfvertroue.

Ons moes ook al van die Kliniek/Spreekkamer se dienste gebruik maak toe Dilla geval het.

Binne 5-minute was Suster Geraldine en twee versorgers by ons huis, 5-minute daarna was dr. Smit ook by ons om seker te maak als is onder beheer. Watter voorreg om so diens binne loop-afstand beskikbaar te hê.

Die aanhoudende kragonderbrekings in Maart/April was 'n groot uitdaging. Onsekerheid oor wat aangaan het vir angstigheid (en woede) gesorg. Nadat die Herfsblaar Bestuurspan ons begin inlig het oor hoe sake staan, kon ons ons dae beter beplan, en dit word waardeer.

Daar word moeite gedoen om 'n verskeidenheid aktiwiteite en byeenkomste aan te bied waaraan Meenthuis- en toringblokinwoners kan deelneem. Ons belewenis van interaksie met hetsy die Uitvoerende Bestuurder of Kantoorpersoneel is 'n bereidwilligheid om te luister en te help. Ons voel waarlik deel van die Herfsblaargemeenskap. Hier is tasbare empatie, omgee, meelewing en belangstelling, iets wat ons almal nodig het terwyl ons met ons eie uitdagings worstel.

*Mike en Dilla Wright.*

# ‘n Leeftyd in Herfsblaar in 7 plus jaar...

My oë traan bietjie van die rook en ek sit nog houtjies op die vuur. Die sterre is helder hierdie donker aand op die rand van die Wildtuin. Ek wonder of dit net die rook is wat só lol met my oë, want vanaand is die einde van 'n stukkie leeftyd, met sy begin nie te lank terug nie...

Dis die jaar 2002 van ons liewe Heer en ek "lig" Dienkie so ligweg in, dat ek ons name op die waglys by Huis Herfsblaar geplaas het vir 'n aftreehuis. Vir só 10 jaar vooruit. Ek sien nou nog haar absolute verbasing, waar ons tussen honderde gepakte kartonne staan vir die "Groot Trek" van Pretoria na Stellenbosch.

Blaai die kalender 15 jaar aan en die telefoon lui by Herfsblaar, want dit het tyd geword. Ons het hulp nodig. Ons woon in Namibië - so bietjie-bietjie in Lüderitz, Aus en Rosh Pinah en amper altyd in 3 pastorieë gelyk. Maar, in 'n oogwink het Dienkie se knie ingegee en 'n knievervanging in die "Republiek" is al oplossing. Herfsblaar antwoord doer vêr en luister na my storie oor 15 jaar op die waglys, maar dit roer nie harte nie. "Nee, julle name is nie op die waglys nie."

Die paar duisend kilometer tussen Lüderitz en Pretoria is nie bevorderlik vir rustige onderhandeling nie. Ek dink bietjie en skakel die aand 'n ander nommer - en nóg een - in Queenswood. Na 2 kort gesprekke, vra Dienkie: "En nou? Jy lyk nogal tevrede met jouself. Het ek reg gehoor?" Sy't reg gehoor. "Ek't nou vir Tannie Jana en Laurinda op hulle 'case'", sê ek. Want, oorlede oom Dirk Viljoen het my destyds as't ware by mnr Corrie Kruger se kantoor ingesleep, met my aansoek en Laurinda weet ook alte goed van ons aansoek.
Laat die volgende oggend antwoord Dienkie 'n oproep en roep my nader... "mnr Kruger van Herfsblaar."

Hierna gaan dinge op 'n galop. Ons aansoek van destyds is opgespoor en ons is volgende op die lys vir 'n huis. 'n Paar weke later bewe my selfoon in my sak, te midde van middagete by 'n konferensie-plek buite Okahandja. Twee huise het beskikbaar geraak en hulle stuur dadelik die planne en inligting, sodat ons kan besluit. "Nee… nee", sê ek, "ons kom kyk sommer self." Die Donderdag en Vrydag neem ons 'n vroeë vlug Oliver Tambo toe en etenstyd drawwe ons Herfsblaar in "net vir 'n vinnige kykie, asseblief." Vóór middagete klaar is, het ons gekyk, gepraat - en ons nog aan mnr. Corrie Kruger se visvang foto's ge-verwonder ook - én gereël om Saterdag allerhande opmetings te kom doen. Maandagmiddag oppad terug Windhoek toe, raak ons nie uitgepraat oor die spoed en deeglikheid waarmee alles in topspoed afgehandel is nie.

Só is goeters ook die volgende drie maande rustig, telefonies en per e-pos uitgeklaar, tot ons op 15 September 2017 die vervoermense met die laaste leë kartonne by die voordeur gegroet en die ketel in Meenthuis 7 aangeskakel het.

Nou is dit byna sewe en 'n half jaar later hier tussen die "Blare" en byna 'n hele leeftyd het hom in dié kort tydjie afgespeel. Met ons aankoms in 2017 was ons die "Youngsters" hier tussen die Meenthuisers suid van die Poort. Dis mos nou die Oog-van-die-Naald waardeur die Meenthuisers van die noorde die gewone lewe van Herfsblaar hier in die suide betree. En in dié tydjie het ons byna alles ervaar, wat ons as redes opgegee het, waarom ons in die eerste plek, juis by Herfsblaar kom aftree het.

Ná vier operasies, Covid en Dienkie se stryd teen die "Groot K" - wat sy in Herfsmed se "Stepdown" kom afsluit het - kan net lofliedere gesing word oor die liefde en diens van die personeel. Ses keer Stepdown en Herfsmed. En met hope semi-sorg tussenin. En al die besoeke deur die kliniek-personeel en hul hulp met Dienkie se maandelikse kankerbehandeling...

Ja, die vuur se rook lol vanaand met my oë saam. Of is dit nou al die onthou wat só maak? 'n Hele leeftyd van mense wat omgee, mekaar versorg en personeel wat soos familie word… alles ingedruk in net 'n klompie jare. Waar sou ons gewees het sonder die omgee van ons koffie-kuier-groep tydens Covid? Of Colette-se-span by die apteek wat saam met die dokters soek na die regte medikasie met die minste newe-effekte?? Hoe sê ek reg "dankie Vader dat U ons op die regte tyd, op hiérdie regte-plek geplaas het..."

En nou - as ons Vader só wil - begin 'n nuwe leeftyd vir ons... Maar, eers 'n bietjie weg, terwyl Herfsblaar hulle ding doen. Dán… DV 'n nuwe begin vir ons by die "Blare". Want, dis die regte plek…

Nouja, maak jou vuurtjie op die regte plek. En, hou maar die rook uit jou oë.

*Johan Froneman*

# AKTIWITEITE

| | | |
|---|---|---|
| **Van den Bergsaal:** | | |
| 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 | 09:00-09:45<br>10:00- 10:45 |
| Skilderwerk | Donderdae | 13:30 |
| Terapeutiese Inkleur groep | Maandae | Vanaf 13:30 |
| Herfsblaar lofsang | Sondae | 16:30 |
| | | |
| **Aktiwiteitelokaal:** | | |
| Woel en Werskaf | Woensdae | 09:00 |
| Gebedsgeleentheid | Vrydae | 07:15 |
| | | |
| **Eetsaal D2:** | | |
| Gewyde sang | Woensdae | 08:30 |
| | | |
| **Sitkamer/ Tuin:** | | |
| Good Mood Club Kuier groepie | Maandae, Woensdae & Donderdae | 10:00 |
| | | |
| **Snoekerkamer:** | | |
| Snoeker | Dinsdae | 10:00 |
| | Woensdae | 09:00 |
| | | |
| **Banklokaal:** | | |
| Gehoorbehoeftes | Woensdae | 09:00–11:00 |
| | | |
| **Ander:** | | |
| Stap | Dinsdae | 06:00 |
| | Donderdae | 06:00 & 06:45<br>15:30 |
| Biblioteek | Dinsdae & Vrydae | 09:30-11:00 |
| Leeskamer | Maandag – Vrydag | 08:00-16:00 |
| Kroukie | Maandae, Woensdae & Vrydae | 15:00-17:00 |
| Groente- & vrugte verkoping | Donderdae | 10:30–11:00 |
| Snoepie | Maandag-Vrydag | 09:00–11:00 |

*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 fasiliteite - Maak asb hiervan gebruik*

# Kalender vir Junie, Julie & Augustus 2025

| Datum | Aard van Aktiwiteit/Funksie | Tyd / Waar |
|---|---|---|
| 06 Junie | Pinkster diens | 09:15 v/d Bergsaal |
| 13 Junie | Vat 7—Wright egpaar | 09:30 v/d Bergsaal |
| 18 Junie | Mnr Black - Inwonergesprek - Meenthuise | 14:30 v/d Bergsaal |
| 20 Junie | Mnr Black - Inwonergesprek - Woonstelle en Sorgeenheid | 09:30 NG Kerk Queenswood |
| 27 Junie | Gespreksforum | 09:30 v/d Bergsaal |
| 04 Julie | Vlooi mark | 09:30 Tuin |
| 11 Julie | Talent oggend | 09:30 v/d Bergsaal |
| 18 Julie | Gemeenskaps projek | 09:30 v/d Bergsaal |
| 25 Julie | Speletjies oggend | 09:30 v/d Bergsaal |
| 01 Aug | Tegnologie werkswinkel | 09:30 v/d Bergsaal |
| 08 Aug | Skyfie vertoning | 09:30 v/d Bergsaal |
| 15 Aug | Inwonerdag | 09:30 v/d Bergsaal |
| 22 Aug | Veerpyltjie kompetisie | 09:30 Parkeer afdakke |
| 29 Aug | FAK liedjies | 09:30 v/d Bergsaal |

Die program is onderhewig aan verandering.

Sudoku (vanaf: sudoku.cba.si)

# 224147 Maklik

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

#118723 Moeilik

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

## Ons Tuiste - ' n Stukkie Hemelvir byna 10 jaar

Na 42 goue jare, op ons landbouhoewe in die Pumulani omgewing, net so 12 km Noord-Oos van Pretoria, moes ons, soos almal maar op 'n stadium, as gevolg van omstandighede, onder andere die fisiese toestand van jou liggaam, besef dit is tyd om te verhuis. In antwoord op ons gebede is ons duidelik na Huis Herfsblaar gelei en ons was in die bietjie meer as nege jaar, wat ons hier woon, nog nie een oomblik spyt dat ons hier bly nie.

Ons het op die hoewe 'n groot, gerieflike huis en 'n mooi gevestigde tuin gehad. My plan was dat ons, vir ons ouers en mettertyd vir ons eie oudag asook vir ons familie, wat dit met ons sou wou deel, daar 'n tuiste kon skep. Dit was ons visie, maar God wat beter weet en die toekoms ken, het 'n ander plan gehad. Enige woonplek het aan vier kante bure wat planne uitvoer en nou weet ek, my planne sou nie uitwerk nie.

Nadat ons Huis Herfsblaar besoek het en die tuin en alles wat hier op die terrein beskikbaar is gesien het; die vriendelike personeel, die tevredenheid en gesellige atmosfeer wat duidelik op die inwoners se gesigte was, wat toe pas na die middagete uit die eetsaal gekom het, het ons dadelik besef, ons sal graag hier wil woon. Die mense het 'n aanvoelbare gelukkige en gemoedelike atmosfeer geskep.

Die wetlik gefundeerde aard, naamlik 'n Trust onder voogdyskap van die N.G. Kerk Queenswood, wat die instansie bedryf en nie 'n gewone maatskappy nie, het dit vir ons aantreklik gemaak. 'n Trust streef na maksimum doeltreffendheid per eenheid koste terwyl 'n Maatskappy op maksimum wins ingestel is. 'n Trust word deur 'n Raad van Trustees beheer wat, soos in die geval van Huis-Herfsblaar, uit kundige mense wat self inwoners is, deur mede inwoners verkies word, 'n direkte belang daarin het en wat graag met 'n gesindheid van liefdesdiens hul dienste gewoonlik gratis lewer, saamgestel. In die geval van 'n maatskappy, kies die eienaars wat eintlik beleggers is en graag so 'n groot as moontlike wins wil maak die Raad van Direkteure en hulle doen die werk nie verniet nie.

Met groot dank aan ons Hemelse Vader, wat ons plek in Sy hand hou, is ons geseën met bekwame mense wat op die Raad van Trustees en die onderskeie komitees hul portefeuljes met ywer en toewyding uitvoer.

Die eerste dag wat ons hier ingetrek het, het 'n inwoner met 'n goeie humorsin ons verwelkom met die woorde; “welkom in die hemel”. Ons het algaande die insig en waarheid van haar woorde beter verstaan. Mens is hier omring deur liefdevolle mense, in wese engele. Ons het dit weer eens die afgelope dae, tydens die kragonderbrekings, beleef. Die baie klein maar effektiewe sub-stasie, 'n briljante skepping van ons bestuur, om die horde verskeidenheid klein elektriese apparaatjies te laai en boonop heerlike koekies en beskuitjies, wat uit liefde saam met koffie en tee aangebied is, terwyl daar gewag is dat die apparaatjies gelaai word, is inderdaad 'n bevestiging van die karakter van ons Huis se bestuur en personeel.

Met ons Bestuurder se kennis van elektrisiteit, is die hysbakke baie gou aangepas, om te werk met die krag van die kragopwekkers tydens die munisipale kragonderbrekings. Dit was ‘n groot verligting vir die inwoners wat met hulpmiddels soos kieries en loopkarretjies loop.

Huis Herfsblaar lewer ook 'n diens aan die gemeenskap deur versorgers op te lei. Die jaarlikse sertifikaat-toekeningsgeleenthede is inderdaad 'n belewenis.

Ons Huis Herfsblaar, met al sy fasette kan vergelyk word met ‘n klein provinsiale administrasie.

Van die dertig jaar voor ons hier kom woon het weet ons nie veel nie. Maar van dit wat ons gehoor en gelees het weet ons dat dit onder leiding van God tot stand gekom het en onder sy leiding bedryf word.

Ons was bevoorreg om enkele van die stigters te ken en ons eer hulle vir hul ywer.

*N.S.*

Net ter verduideliking van die ons waarna ek verwys. In die deel van die land waar ek groot geword het was diamantdelwery ‘n bekende aktiwiteit. Dit was maklik om tussen ander blink klippies en ander edelsteentjies ‘n diamant uit te ken. Toe ‘n sekere dametjie, deur wat ek as genade beskou, aan my voorgestel is, het ek dadelik geweet dit is ‘n diamant en ek sal haar graag as lewensmaatjie wil hê. Gelukkig het sy my toenadering aanvaar en as ons gespaar bly, vier ons op 3 Julie hierdie jaar, 60 jaar van trou.

*Joseph Reed*

"Die hele verlede leef in ons: om onsself te ken - en selfs om intelligent nederig te wees - moet ons al die gestaltes ken wat in ons aanwesig is." N.P. van Wyk Louw

## Verdere Opknappings

Daar is in vorige uitgawes berig oor die opknappings en veranderings sedert 2020.
Ons lig weer ‘n aantal opknappings uit.

- Drie van die vier hysbakke se beskadigde plastiek vloerteëls is vervang met rubber teëls.
- Die spreekkamer en die uitgang na die voortuin se outomatiese deure is geïnstalleer.
- Die interkomstelsel in die A blok, vloere drie, vier en vyf is afgehandel. Installering in die C blok het ‘n aanvang geneem.
- Die vensterrame van die A en D blokke aan die buitekant is geverf, asook die pilare en geute, beide aan die suidekant en noordekant.
- Die sementpanele van die B blok en C blok se opgradering sal gedurende die wintermaande aandag geniet wanneer die reënseisoen verby is.
- Vinielvloere in D2 en D3 se eetsale is vervang en die gange s’n herstel. D1 se vloere kom later aan die beurt.
- Die eetsale, gange en susterstasies van D2, D3 en D4 is geverf. Die gordyne is ook vervang (D3 se gordyne was ‘n skenking). D1 kom later aan die beurt.
- Die vloere in die kombuise van D1, D2, D3 en D4 is geteël, en die kombuiskaste is vervang
- Al drie die slaapkwartiere van die vrouepersoneel is nou geverf en opgeknap.
- Opgradering en uitbreiding van die sekuriteitstelsel geniet deurlopend aandag, soos bv. die aanbring van kameras waar nodig.
- Daar word op deurlopende basis aandag geskenk aan areas waar opknapping nodig is bv. die lapa wat deels toegebou is en van toilette voorsien is.
- Daar is gerieflike, klein houers waarin die handontsmettingsbottels pas, teen die mure op al die noodsaaklike plekke in die toringblok en sorgeenheid aangebring. Dit vervang die groot houers wat tydens Covid-19 in gebruik was.
- Veertien koeltebome is in die parkeerarea voor die hoofgebou aan die suidekant geplant
- Die kinderspeelarea in die tuin met onder andere swaaie, ‘n klimraam en glybaan, word gereeld nagegaan en instand gehou.
- Daar is konvekse blindekol verkeerspieëls op strategiese plekke op die terrein aangebring op versoek van die inwoners. Dit maak dit veilig vir al die stappers, wat hulle sigbaar maak by blinde kolle vir voertuie wat in- of uitry.

## Kragopwekkers

Daar is drie kragopwekkers op die perseel van Huis Herfsblaar:
Een vir die toringblokke (A, B, C en D).
Een vir die sorgeenheid (E-blok, asook die saal, spreekkamer, apteek en opleidingslokaal).
Een vir die kombuis (beurtelings tussen kombuis en washuis /salon).
Wanneer daar ‘n kragonderbreking of beurtkrag is, skakel al drie die kragopwekkers outomaties aan.

Die toringblok se kragopwekker voorsien krag aan:

- die drie hysbakke in die toringblokke, twee by die A, B en C blokke en een in die D blok.
- die ligte in die portale van die toringblokke en voor die hysbakke op al die vloere.
- die nagliggies in al die gange van die A, B, C en D blokke (een en twintig gange).
- n die administratiewe kantore.

Die kombuis se kragopwekker voorsien krag aan:

- die inloop koelkamer en inloop vrieskas.
- oonde, braaiers en diverse kombuistoerusting op ‘n beurtelingse basis.
- ligte in die eetsaal en kombuis.

Die sorgeenheid se kragopwekker voorsien krag aan:

- die suurstofmasjiene in die kliniek.
- een hysbak by die E blok en ligte en nagligte in die ses gange van die E blok sowel as die susterstasies.

# Die sorgeenheid—Sr Luus vertel

Ek besoek haar vir 'n gesprek oor die veranderinge wat plaasgevind het in die jare wat sy hier werk.
Sy is, soos ek met die instap verwag, absoluut voorbereid.

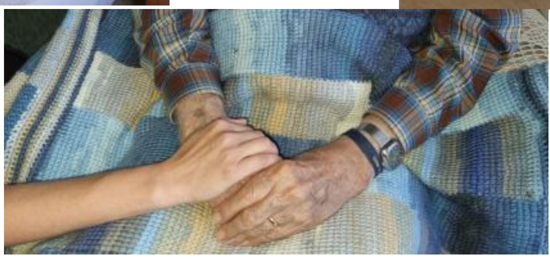
Sy is al vanaf 2003 by Huis Hersfblaar betrokke. Vir vyftien jaar hiervan was sy assistant verpleegdiensbestuurder. Nou, met haar eie kantoor en groot lessenaar, van moontlik een van die grootste aftree-oorde in die land, die verpleegdiensbestuurder.

In die jare wat verby is het baie in die versorging en Herfsmed kliniek verander. Dit is juis hieroor wat die gesprek gaan.

1. Postestruktuur is verander na een suster of stafverpleegster per saal per skof.
2. Covid was 'n groot uitdaging. Personeel was sewe dae by die werk en sewe dae tuis. Hierdie rotasie was om kruiskontaminasie te voorkom.
3. Ouderdomme van inwoners het drasties verhoog omdat hulle eers baie laat van Huis Herfsblaar se dienste begin gebruik maak. Die gemiddelde ouderdom van inwoners is ongeveer 86 jaar.
4. Daar is 'n tweede maatskaplike werker aangestel. Die skakeling tussen familie en inwoners word grotendeels deur hulle hanteer.
5. Vyf jaar gelede is die installasie van kameras vir alle gange en meeste van die kamers gedoen.
6. Die siekeboeg in D4 vir observasies/ evaluasie is 'n groot pluspunt.
7. Tydelike plasing van pasiënte van buite Herfsfblaar is ook ingestel.
8. Bemarking was eers net deur gesprekvoering gedoen. Nou is dit een van die belangrikste aspekte in en om Huis Herfsblaar.
9. Die klokkiestelsel is vernuwe met 'n paniekknoppie vir elke inwoner. Die knoppie word gedruk, liggie gaan aan voor eenheid in die gang, asook op die bord by die diensstasie waar die klokkie lui.
10. Nuwe hulpmiddels van verskeie soorte soos "hoists", rolstoele, ens. word deurlopend volgens behoefte aangeskaf. Dit dra baie by tot die voorkoming van beserings by inwoners en personeel.
11. Sorgeenheidpersoneel kry Desember en April halfdae af as 'n vergunning omdat ander afdelings vroeër loop op spesiale geleenthede.

Formidabel. Dit is wie sy is. Hierdie verpleegdiensbestuurder, hoof van die sorgeenheid.
Suster Luus kom reeds ses-uur soggens aan diens om saalrondtes te doen, ten einde kommunikasie met die nagskof personeel te bevorder en vroeg knelpunte te identifiseer.
Sy straal energie uit. Sy dien in elke moontlike komitee om insette te kan lewer en terugvoer te kry.
Donderdaemiddae moedig haar voorbeeld en deelname aan die stapaktiwiteit die personeel aan om betrokke te raak. Dit is vir die welstand van inwoners en personeel daargestel.
Lojaliteit en dissipline staan voorop wanneer 'n mens hierdie afdeling moet bestuur. Sy was immers vir ses - en - twintig jaar werksaam by 1-Militêre Hospitaal.
Matrone Luus, soos sy liefdevol bekend staan, ons salueer jou. Jy is die dryfveer agter die groot sukses van jou versorgingsafdeling. Dankie vir jou groot aandeel in die groei van hierdie onmisbare afdeling van Huis Herfsblaar.

*Sandra van Rooyen*



**Lig-kol**

Dagsê hier uit Petoorsdorp uit, waar vanoggend die eerste van veranderings in die lug hang...pragtige wolke met sonsopkoms verf. Herfs is om die draai. Met wakkerword kom steek 'n prentjie in my kop vas. Soos toeka se kinderstories.

Eendag, lank lank gelede in 'n vreemde land – die land van die Prins en Prinses van Monaco – klim twee moeë reisigers in 'n trein. Op pad êrens heen. Dis stillerig as die trein vertrek. Dit loop sag en gelyk. En buite trek die skemer nouer om alles. Die twee reisigers kyk vir mekaar. Elke dag van die laaste weke was oorvol belewenisse en die lekker daarvan hou hulle vas en naby mekaar.

Die trein loop vinnig deur woongebied na woongebied. Eers nog geboue baie sigbaar, maar later net die lig-kolle van vensters wat hul laat inkyk in stukkies lewe. 'n Kombuis met 'n vrou voor 'n stoof... 'n sitkamer met die blou lig van 'n TV... 'n eetvertrek met 'n gesin om die tafel... 'n slaapkamer met niemand in. En nóg. En nóg. Só flits die stukkies lewe van vreemdes by hulle verby. Vasgevang in 'n lig-kol, vir 'n oomblik. Geleidelik word die kolle lig minder.

Dan, hier waar hulle sit, word hul bewus van die ander lig-kol... hiér waar hulle sit. Die kompartement weerkaats teen die donker buite en hier binne die twee mense, vooroor geboë met hande wat mekaar op die tafeltjie in die middel ontmoet. Só, vasgevang in hul eie lig-kol, spoed die trein met hulle die nag in.

Word nou só wakker, nè!? Hoekom, sal ek nie weet nie, behalwe dat dit verlede, hede en toekoms sommer só bymekaar gooi, hierdie dink vanoggend. Ek/jy, hy/sy, hulle...elkeen elke dag op 'n reis (ek wil graag sê… "trippie") deur 'n landskap van alles in die lewe. Maar, in jou eie lig-kol.

Dalk is dit wat ek moes verstaan vir vandag. My daaglikse "trippie" binne die Lig-kol van ons Vader se teenwoordigheid. 'n Stukkie van my "daaglikse brood"…

"Bly in die Lig..."
*Johan Froneman.*

**Beskermengele**

……êrens is daar beskermengele wat 'n mens sal optel wanneer jou brein nie meer vir jou lyf laat weet waarheen om te loop nie.

*Christine Barkhuizen le Roux.*

En so word ons almal hier in Huis Herfsblaar beskerm en vertroetel wanneer ons dalk nie meer weet waarheen nie. Al die sorgeenheid se personeel wat ook die kliniek insluit, die spreekkamer se personeel, die apteek se personeel, die dienssentrumpersoneel, die twee maatskaplike werkers, en ons uitvoerende bestuurder omvou en kussing ons met deernis en toegeneëntheid.

Ons is so bevoorreg en al die inwoners sê nederig dankie.

iewers tussen verlies en ontdek,
tussen bly en breek,
het ek geleer dat selfs my hartseer
'n tipe kuns kan wees,
en dat ek my storie mag skryf
met ink uit elke seisoen.
*Lindie van Gass*

**MY GEBED**

O, my Groot glansend God,
Vandag vlieg ek! Ek reik na die stralende Wese wat U is,
vandat ek vanoggend opgestaan het,
voel ek hoe U my oplig; hoe U my hoog, verby die vrese en twyfel oor U en myself wegvoer na die sekerheid van U liefde.
Vandag vlieg ek, Here!
En as ek môre weer grond toe gebring word deur die gewig van my kommer en vrese, as my voete soos lood voel en die wolke tussen my en die son inskuif, laat my dan, God van vuur en son, bewus bly van die warm plek in my hart waar U woon.
Herinner my dat ek vandag kon vlieg.

*Freda Smith*

# Ken jou liggaam….

Oefening hoef nie ingewikkeld te wees om doeltreffend te wees nie. Dit behoort jou ook nie 'n fortuin te kos nie en dis ook nie nodig om by 'n gimnasium aan te sluit vir jou daaglikse dosis nie. Al wat jy nodig het, is 'n halfuur per dag en 'n goeie paar skoene. Stap is 'n natuurlike manier van beweeg; as jy dit gereëld en behoorlik doen, kan dit jou teen talle lewens-gevaarlike siektes help beskerm, stres verlig en jou lewensgehalte aansienlik verbeter.

**VOORDELE VAN STAP:**

**1. Kardiovaskulêre fiksheid.**

As jy gereeld, minstens drie keer per week 'n halfuur lank ononderbroke teen 'n flinke pas stap,sal jou hart en longe vinnig sterker word. Dit klink dalk na 'n onmoontlike taak as jy heeltemal onfiks is, maar jy hoef nie met 'n vaart weg te trek nie. Begin met 'n gemaklike spoed en luister na jou liggaam. As jy te uitasem raak om te praat, lighoofdig voel of jou sig skielik versteur word (blurred vision), stap stadiger. Namate jy fikser word, kan jy vinniger en verder stap.

**2. Meer spierkrag en sterker been.**

Stap versterk jou beenspiere en bevorder beendigtheid. Wanneer jou uithouvermoë en selfvertroue genoeg verbeter het, kan jy ligte hand- of polsgewigte aanskaf en verskillende armbewegings uitvoer om jou bolyfspiere te versterk terwyl jy stap.

**3. Beter immuniteit.**

Volgens navorsingstudies help beskerm stap jou in die winter teen verkoue en griep. 'n Studie waaraan meer as 1000 mans en vroue deelgeneem het, het gewys diegene wat minstens vyf keer per week 20 minute of langer gestap het, het 43% minder siekverlof dae geneem as dié wat een keer per week of glad nie geoefen het nie. Die gereelde stappers wat wel siek geword het, het matiger simptome gehad en vinniger herstel.

## 6 redes OM TE STAP

**4. Voorkoming of beheer van siektes soos beroerte, hoë bloeddruk, diabetes (tipe 2), hartsiekte, kanker en vetsug.**

'n Onaktiewe leefstyl wat veroorsaak dat jy die meeste van die tyd sit, hou allerhande gesondheidsgevare in en bemoeilik gewigsbeheer. Met gereelde stapsessies – selfs al is dit net 'n paar minute op 'n slag – verminder jy die risiko van onaktiwiteit en verbrand jy meer kilojoules. As jy aan tipe 2-diabetes ly, is oefening die ideale manier om bloedsuikervlakke te verlaag.

**5. Meer energie en beter uithouvermoë.**

Hoe onaktiewer jy is, hoe minder energie het jy. Die teenoor-gestelde is ook waar. Hoe meer energie jy verbrand, hoe meer energie verskaf jou liggaam. As jy skaars 'n paar sakke kruideniersware kan dra of uitasem raak voordat jy nog halfpad om die blok gestap het, beteken dit jy is swak en onfiks. Aanvanklik sal dit uitdagend wees om 'n roetine van fisiese aktiwiteit te vestig, maar as jy vasbyt, sal jy binne 'n paar weke meer energiek begin voel en sal jou liggaam vir meer vra. 'n Chinese filosoof het gesê: "The journey of a thousand miles begins with one step." Sonder daardie eerste tree is geen reis moontlik nie.

**6. Verligting van gewrigspyn.**

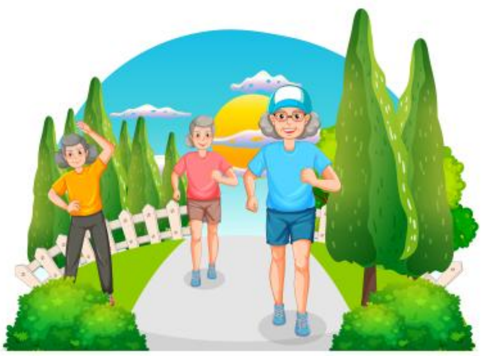
Talle navorsingstudies het al gewys stap kan help om die pyn te verlig wat deur siektes soos rumatoïede artritis en osteo-artritis veroorsaak word. Trouens, as jy vroeg genoeg in jou lewe 'n staproetine vestig, kan dit dié siektes help voorkom. Stap beskerm die gewrigte - veral die knieë en heupe, wat meer vatbaar vir dié siektes is, deur hulle te "smeer" en die omringende steunspiere te versterk.

**WENKE WAT WERK.**

- Voorkom beserings deur te belê in stapskoene wat jou voete behoorlik ondersteun.
- Warm áltyd jou beenspiere op deur teen 'n matige pas te begin en dit na vyf minute stelselmatig te versnel. Koel af deur die laaste vyf minute weer stadiger te stap.
- Begin met 'n maklike roete. Hou die eerste paar dae of weke by dieselfde roete; dit sal dit makliker maak om jou vordering te meet en 'n behoorlike staproetine te vestig.
- Probeer elke dag op dieselfde tyd stap en gun jouself minstens 'n maand om aan jou nuwe roetine gewoond te raak voordat jy nuwe uitdagings aanpak. Moenie stres as jy aanvanklik af en toe moet stilstaan om asem te skep nie.
- Stel nuwe doelwitte namate jy fikser word; stap verder en maak jou sessies meer uitdagend deur verskillende roetes te volg.
- Hou tred met jou vordering. Skaf 'n horlosie aan wat jou hartslag meet en wys hoe ver jy stap. Niks is meer motiverend nie as om te sien en te voel hoe jy vorder.

Stap is natuurlik, maklik en gratis. Dit is 'n wonderkuur vir siektes en stres en kan boonop help om jou gewig in toom te hou. Komaan, waarvoor wag jy?

*Vervat uit artikel 6 redes om te stap deur Una Niewoudt gepubliseer in Bruis Sept/Okt 2024*



## Gesonde slaapgewoontes

Soos 'n mens ouer word, verander jou slaapgewoontes en 'n mens slaap dikwels minder. Louise Smit, 'n maatskaplike werker gee die volgende wenke vir 'n beter nagrus

"Die belangrikste is om 'n gesonde slaapyd roetine te hê en nie 17:00 al in die bed te klim nie. Jou liggaam raak moeg van lê. Jou ouderdom asook die hoeveelheid blootstelling aan sonlig affekteer jou slaap. Mense met meervoudige gesondheidsprobleme slaap dikwels minder of slegter as ander.

Sy bevel aan dat 'n mens nie televisie kyk of 'n selfoon gebruik twee ure voor jou slaaptyd nie aangesien jou brein moet kan afskakel.

" 'n Roetine voor slaaptyd is belangrik. Stort of bad op dieselfde tyd en sit jou lig af op die selfde tyd elke aand. Jy kan vir 15 minute lees en gereelde oefening kan maak dat jy beter slaap. 'n Glas water voor slaaptyd word aangeraai, hou ook 'n glas water langs jou bed."

Vermy ook koffie en alkohol voor slaaptyd aangesien dit jou uit die slaap kan hou.

*Vervat uit artikel "gesonde slaapgewoontes vir bejaardes" deur Maretha Swanepoel gepubliseer in Polokwane Review om 26 Julie 2021*

## Gesondheidskalender

**Junie**

<u>Manlike Gesondheid Maand</u>

<u>Nasionale Bloedskenker Maand</u>

1 - Nasionale Kanker "survivor" Dag

2-8 - Wêreld Hartritme Week

7 - Wêreld Voedselveiligheid Dag

14 - Wêreld Bloedskenker Dag

15 - Wêreld Bejaarde Mishandeling Bewusmakings Dag

**Julie**

<u>Geestesongesteldheid Bewustheid Maand</u>

1-5 - Korporatiewe Gesondheid Week

11 - Wêreld Populasie Dag

28 - Wêreld Hepatitis Dag

**Augustus**

<u>Nasionale Vroue Maand</u>

<u>Orgaan en Weefselskenker Maand</u>

1-7 - Rumatiekkoors en Rumatiese Hartsiekte Bewusmaking Week

9 - Nasionale Vroue Dag

# In Ligte Luim…

## Sonde met *die goeters*

*Om te sukkel is meermale sielsuitmergelend, sê Karin Brynard. Maar dis soms ook sielevermaak, veral as dit 'n ander se gesukkel is.*

Ek sit rustig by 'n straatkafee en teug mondjie-vir-mondjie aan 'n peperduur Stellenbosch-cappuccino. Uit die hoek van my oog gewaar ek 'n man wat sukkel om 'n baba in sy karstoeltjie vasgegespe te kry.

Mens wil lag kry, want mans wat sukkel met kontrepsies is snaaks. Dan sien ek hy is bejaard, heel moontlik die oupa, en waarskynlik nie gewoond aan hierdie soort veiligheidsritueel nie. Die kleintjie sit natuurlik ook nie stil nie en dit dra by tot die sweet wat oor die arme man se lyf uitslaat.

Hy't 'n leesbril aan 'n toutjie om sy nek, wat hy kort-kort opsit om die ingewikkelde gespes van die stoeltjie te betrag, en dan weer afhaal. Die baba bly gryp na die swaaiende bril en oupa moet mooi kophou tussen keer vir sy bril en keer dat die kleintjie uit die stoeltjie uit foeter.

'n Karwag staan eenkant teen 'n muur aangeleun en toekyk. Aan sy gesig kan jy sien hy's besig met ingewikkelde tydsberekeninge oor wanneer presies hy moet toetree om dalk 'n geldjie te verdien.

Iemand spring hom egter voor en hy suig weer teen die muur vas. Maar hy hou dop.

Dis 'n jongman wat hulp aanbied, op die oog af 'n student en van die hoofseun-soort wat graag sy spierkrag inspan om klein katjies uit bome te red.

Die oom kom stram orent. Hy staan nou al goed tien minute lank so gebukkend in die oop agterdeur van sy motortjie. Sy gesig is bloedrooi gespook. En nat. En die pyn word sigbaar wanneer hy sy rug regop strek.

Die ywerige jongman neem sy plek in by die babastoeltjie. Ek kan nie goed sien wat hy doen nie, maar dit lyk nie of hy regkom nie. Sommige stoeltjies, herinner ek my, het twee stelle gespes wat moet vasklik – die een vir die kruisbande oor die skouers na die maag en die ander een vir die band wat die sitvlak anker. Een werk dalk soos 'n gewone sitplekgordel wat net inglip, terwyl die ander weer in 'n ander koers werk met grypers en knypers en dies meer. En tensy jy presies weet hoe, fnuik daardie gespes vir jou tot die koeie huis toe kom.

Die student werskaf vir 'n geruime tyd, maar dit smaak my nie hy maak vordering nie. Kort-kort lig hy een van die baba se arms en ryg dit iewers in. Dan is dit weer 'n voet of 'n knie. Uiteindelik lig hy die hele baba op en probeer hom van bo af te laat insak by die regte gate in die gordel-netwerk. Maar verniet.

Dan begin die baba huil. Hy't kennelik genoeg gehad van die swetende manne en die geheen-en-weerdery met sy ledemate.

Oupa vat weer oor en die jong held staan tru, effe afgehaal, heelwat minder kordaat. Vanuit die kar word die gehuil al hoe hewiger. Oupa probeer nou om die ganse agterbank met stoeltjie en al uit die kar te lig, want die kleintjie sit vas.

Die student loop om en gaan buk anderkant in. Nou's dit vier lomp manshande wat daar binne werksaam is en dit klink nie of dit die baba geval nie. Hy skree blou moord.

Die karwag staan nader en ek hoop heimlik nie hy gaan nou iets probeer sê nie, want oupa lyk nie in die stemming vir kommentaar nie. Dan is die baba los en die oupa lig hom al gillend uit die kar uit en prop hom summier in die karwag se hande.

Met donderweer op sy gesig duik hy terug die kar in, dis nou of nooit tussen hom en die steekse babastoeltjie. Hy en die student spring aan die werk.

Die baba is skoon stil van die skielike handewisseling. Hy hang in die karwag se hande soos 'n nat kat. Die twee kyk mekaar stomverbaas aan. Nét voor die kind weer begin skree, kom daar 'n jong moeder met 'n stootwaentjie verby. Sy aanskou die petalje, vat die baba by die wag en tik vir oupa op die skouer.

Sodra hy regop geknars het, buk sy in en laat gly die baba gladweg in die stoeltjie in en klik hom vas – tjoeps-tjoeps. Sy glimlag liefies en stap verder, met drie mans wat haar verbluf agterna kyk.

My peperduur cappuccino het intussen koud geword. Maar ek bestel roekeloos 'n nuwe. Dis veel goedkoper as 'n fliekkaartjie, besluit ek tevrede, en bied topklas vermaak. Want ek gewaar reeds nuwe aksie: 'n buitelandse toeris, sy gehuurde fiets en 'n hardnekkige kettingslot…

Wat my laat dink aan die twee ooms wat op die stoep sit en die een lees vir die ander die gebooie uit die Bybel. Ná 'n pouse sê die ander oom: "Darem het ek in my hele lewe nooit gesnede beelde gemaak nie"

## Reënval

Inwoners sê af en toe vir my dat ek die verkeerde datum van die reënval op die bord neerskryf.

Lesings word om 07:00 in die oggende geneem en hulle beweer dat die vorige dag se datum genoem moet word omdat dit die vorige dag se reën weerspieël.

In werklikheid toon dit die vorige 24 uur se reën aan, met ander woorde 7 uur na middernag en17 uur voor middernag.  Dit sou dus eintlik korrek wees om lesings om 24:00 (middernag) te neem, wat baie onprakties sal wees.

In die konstruksiebedryf begin die werk normaalweg om 07:00 en is dit praktyk dat lesings om 07:00 geneem word.

In Australië word lesings om 09:00 geneem, maar ook daar word die datum wat die lesings geneem word, aangegee.

Die datum toon dus maar net die dag aan wat die lesing geneem is.

Kontrakteurs moes in **die goeie ou dae** 'n tydperk vir voltooiing van die werk in hul tenders aangee, en as dit uitsonderlik baie gereën het, kon hulle "verlenging van tyd" eis.

Terloops, ek het vir mnr. Black ontmoet voordat hy bestuurder van Herfsblaar geword het.  Dit was by die verbreding van die N1 snelweg se brug waar dit oor Zambesi-rylaan gaan.  Hy was verantwoordelik vir die installering en verskuiwing van die elektriese hoogspanningskabels by die interseksie rondom die brug.

Dis hoekom hy presies weet wat by die kragstasies aangaan tydens kragonderbrekings.

*Die Reënval Waarnemer*

## Ou Koeie

as jy ou koeie moet begrawe
regte egte vetgat swaar koeie nie kalfies nie
dan grawe jy ń gat so groot jy kan
met moeite en verdriet
jy gooi die laaste graaf sand bo oor
en jy sien hier steek nog ń skerp horing uit
en daar ń wederstrewige speenpunt
dan los jy daai maar eers so
want jy sien ou koeie kry mens nie sommer
horings en spene en al
met net een probeerslag begrawe nie
jy laat nog bietjie tyd daaroor loop
en later try jy weer...
en daarsy onder die grond in is die koei
dan eendag gaan haal jy die kruis af
wat jy ter wille van vergiffenis maal sewe
bo op gesit het
want so lank jy daai kruis bly sien
so lank gaan jy die ou koei onthou
jy sit ń swaar klip bo op sodat niemand weer
daai ou koei kan uitgrawe nie
maar nou onthou jy nog soms
en jy gaan gooi die klip ver weg in die see
by rooi els
maar die ou koei se onthou bly nog sit
en toe weet jy
mens kan ou koeie begrawe
maar nie ou onthoue nie
al wat jy kan verander is die manier waarop jy
jou ou koeie onthou
en mettertyd (en mettertyd vat lank)
begin jy onthou met aanvaarding
en berusting
en daai soort van ou-koei-onthoue is makliker

*Lidi de Waal*

## Wat is 'n Ouma?

'n Ouma is 'n wonderbaarlike vrou.
Sy is 'n kombinasie van liefde, omgee en lag.
Sy oorsien ons foute, moedig ons drome aan en herinner ons dat ons kan.
'n Ouma het die waarde van 'n vriend en die sagmoedigheid van 'n ma.
Sy is iemand wat ons elke dag in ons harte dra.
'n Ouma is saam geweef met wysheid,
'n glimlag en nog meer.
Sy is iemand wat ons waardeer, lief het en respekteer.
'n Ouma is kosbaar en meer werd
as wat woorde kan beskryf,
veral as sy 'n ouma is soos jy.

# FOKUS OP

## Afrikaans 100

Afrikaans is deel van ons identiteit, van wie ons is – nie net omdat dit ons tongtaal is nie maar omdat dit op hierdie bodem gevorm is.
Ons praat uit ons harte, die woorde kom sommer net – dis nie so maklik in 'n ander taal nie.
Ons kan dieper sin maak, sonder om soetsappig en alledaags te wees.
Afrikaans is spesiaal omdat dit die psige verwoord van elkeen wat Afrikaans praat. Dis 'n soepel taal en 'n baie melodieuse een.
Ons taal het baie veranderinge ondergaan. Die taal het sy styfheid afgeskud en veel gemakliker geword.
Afrikaans ken geen grense nie en word gevorm, geskaaf en nuutgeskape in die monde van almal wat dit praat – op die verhoog, in die hof, op die bouperseel of in die kombuis.
Sowat sewe miljoen sprekers noem Afrikaans hul moedertaal. Tweede taal sprekers maak 'n volle veertien miljoen uit.
Hierdie taal van die Suid-Afrikaanse grond, sandgrond, leemgrond, kleigrond val van kleins af sag op ons ore en rol ritmies van ons tong af.
Afrikaans is die kruik van ons kultuur en die wortels van ons herkoms.

C, J Langenhoven het geskryf:
*In ons Wonderlike Afrikaans*
*gebore uit nederige behoeftes*
*die ongekunstelde siel van die*
*onbevoorregte plattelander, die boer*
*en die bywoner, die veewagter en*
*die dagloner…het ek gevind*
*MY PĚREL van grote waarde.*

Afrikaans is ons almal s'n, en is 'n eeu oud!
AFRIKAANS SAL ONS DANS!
*Sandra van Rooyen*

**Het jy geweet?**

Blaarvraat
Is die mooi Afrikaanse woord vir creepy crawly of jy kan dit ook 'n swembadblaarsuier noem

Roestuin
Is 'n ander woord vir skrootwerf

### Leeskamer

Hiermee wil ek u voorstel aan een van die skatte wat ek gereeld in ons wonderlike leeskamer raakloop.
In daardie klein kamertjie is heerlike leesgenot vir ons lesers opgesluit, en die plekkie is so mooi en keurig ingerig. Ek voel sommer my gemoed lig as ek daar instap.

*Marthie Erasmus (postuum)*

## Afrikaans bly darem maar skerp!

Fanus Rautenbach het gesê: Ons moet almal eendag sterwe, maar elkeen sterf volgens sy beroep.

Reisigers gaan heen.
Jagters gaan bokveld toe.
Parlementslede op die groen kussings gaan sag heen.
Die melkman en die posman kom om.
Kokke steek lepel in die dak.
Die horlosiemaker se tyd het aangebreek.
Die valskermspringer ontval ons.
Die tuinier is van die gras af gemaak.
Die melkboer het die emmer geskop.
Die begrafnisondernemer sien sy gat.
Die dominee het die tydelike met die ewige verwissel.
Die ouderling is ontslape.
Die koerantman is direk hemel toe.
Die skeidsregter het sy laaste asem uitgeblaas.
Die dokter se hart het gaan staan.
Die elektrisiën se liggie is uitgedoof.

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