

Herfsgenoot

2025

Uitgawe 3



Vanaf die Redaksie

Daar is baie min mense, ek wil my amper verstout en sê niemand, wat nie 'n behoefte aan erkenning het nie. Elkeen het die behoefte om raakgesien te word.

Vir een of ander rede is ons soms suinig met waardeering, ek praat van eerlike respekvolle en deernisvolle terugvoer en waardeering. Regte en opregte komplimente het substansie en kan begrond word.

Wanneer laas het jy 'n opreg bedoelde kompliment uitgedeel??
Wanneer laas het jy iemand anders spesiaal laat voel???
Het jy 'n behoefte aan 'n kompliment of om spesiaal te voel?
Uiteraard..

Betaal dit dan vooruit!!

Laat iemand vandag spesiaal voel en gee vir hom of haar 'n opreg bedoelde kompliment.
Wie weet more ontvang jy dalk een.

Redaksie groete
Ina Delpont



Medelye

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

Verjaarsdag wense

Baie geluk aan almal wat gedurende Junie, Julie en Augustus 2025 verjaar het.

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

Junie

mev Poppie Hanekom
mnr Thinus Theart
mev Petro Goosen
mev Miriam Engelbrecht
mev Santa Becker
mev Sannie Hoon
mev Petro Koch
mnr Gerald Herbst
dr Justin Nel



Julie

mev Ria Nel
mev Hanna Coetzee
mnr John Barnard
mev Ester de Vos
mev Tineke Brune
mev Vicky Potgieter
mev Sannie Wessels
mev Lettie Papenfus
mev Sussie Els
mev Trien Minnaar
mnr Freek Knol

Augustus

mev Joy Malan
mev Martie Rottcher
mev Corrie Meyer
mev Rita Botha
mev Christa Smith
mev Margaret Strauss

Mag vreugde en liefde deel in
die res van jou dae wat wag.
Gelukkige Verjaarsdag



Inhoudsopgawe

Ken Mekaar	2
Ons kuier by: Alida Kruger	3
Dis hoe die blare waai	
Ouersdag	4
Pannekoekdag	4
Meenthuis winterete	4
Vlooiemark	5
'n Brief aan my taal	5
My gunsteling Afrikaanse woord	6
Inspirasie	7
Aktiwigteite	8
Kalender	9
Ken jou Liggaam Hidrasie	10
Té Positief	12
In Ligte Luim Hienamaals toe	14
Koeie	15
Oppas wie jy vra	15
Fokus Op	16
Hy word ook 100	

Redakteur:

Ina Delpont

Sub redakteur en Uitleg:

Robitta Herbst

Redaksie lede:

Sandra van Rooyen
Lucia Truter
Elize Moorby
Neels de Waal

Ken mekaar...

Nuwe Intrekkers

Nora en Greville Joseph - CG 02

Hulle het op 2 Mei 2025 in die toringblok ingetrek vanaf 'n Huis Herfsblaar meenthuis waar hulle vir 20 jaar gebly het. Hulle het een dogter, drie kleinkinders en vyf agterkleinkinders. Nora en Greville lees altwee graag. Almal in die toringblok verwelkom julle met ope arms en hoop julle gaan baie lekker hier by ons bly.

Ben en Charlotte Pieterse- MH 13

Hulle was inwoners van Rietondale vir 53 jaar voordat Huis Herfsblaar sy arms vir hulle oopgemaak het. Sagte, beskaafde mense, Ben in finansies en die bankwese vir 42 jaar en Charlotte vir 40 jaar by Musiekwetenskappe van UNISA. Hulle het 'n seun wat al sedert 2011 Kanada hul blyplek gemaak het. Hy en sy eggenote het twee kinders. In al die jare wat hulle daar is het hulle nog nooit opgehou om Afrikaans te praat nie.

Ben en Charlotte was hierdie jaar in Junie daar vir 'n maandlange kuier. Dis 'n groot lekkerte om aan die Pieterse egpaar se deur te klopf – mooi woorde en glimlagte kom voor jy nog kans kry om te groet. Mag julle verblyf hier lank en gelukkig wees in die nommer een Aftree-oord.

Libby Joubert - MH 33

Libby was vir 38 jaar 'n inwoner in Colbyn. Sommer net van hier oor die bult het sy in Maart 2025 by ons ingetrek. Sy was 'n onderwyser, 'n eiendomsagent en het ook by haar oorlede man wat 'n prokureur was gewerk. Sy het 'n dogter en 'n seun en een kleindogter. Libby sê sy voel veilig hier. Ons vertrou die vrou met die sagte blou oë gaan lank en gelukkig hier woon.

Bossie en Poppie Boshoff - MH 37

Hulle was jarelange inwoners van Villieria en Waverley. Ds. Jan van den Berg het immers hier gebou vir inwoners vanuit

die Moot. Hulle het in Julie 2025 ingetrek. Hier in die Moot het beide van hulle gewerk en gewoek. Bossie met 'n breë glimlag en Poppie met die sagte oë. Bossie was betrokke by die Departement van Binnelandse Sake en die Gauteng Provinsiale regering waar hy in 2009 afgetree het. Poppie was onderwyseres in onder andere Warmbad, Wolmaranstad, Randfontein, Hoërskool CR Swart en Hoërskool Oos-Moot. Wiskunde was haar vakgebied gewees. Sy tree af in 2007. Hulle het 'n seun, dogter en agt kleinkinders. Mag julle gelukkig wees hier by ons, en sommer nog lekker inskakel.

Welkom aan ons nuwe sorgeenheidinwoners:

Egpaar Bezuidenhout -E017ab
Mnr. CJ Goedhals -A109
Mnr OR v/d Merwe - D105ab
Mev VB Beetge -D111ab
Mev JGJ Olivier -D114
Mev M Brummer -E213ab

Welkom in ons huis



Gesondheidskalender

September

Servikale kanker bewustheid Maand

Kinder kanker bewustheid Maand

Oogsorg bewustheid Maand

Spierdistofie bewustheid Maand

Hart bewusteid Maand

Nasionale Maand vir Dowe persone

Nasionale orale gesondheid Maand

Apteek maand

1-5- Nasionale Nier bewustheid week

14 - Nasionale ADHD dag

17 - Wêreld Pasiënt veiligheid Dag

21- Wêreld Alzheimer's Dag

22-28 - Wêreld Retina Week

25 - Wêreld Aptekers Dag

26 - Wêreld Omgewing gesondheid Dag

28 - Wêreld Retina Dag

29 - Wêreld Hart Dag

Oktober

Borskanker Bewustheid Maand

Geestesgesondheid bewustheid Maand

1 - Internasionale Dag van ouer persone

9 - Wêreld Sig Dag

10 - Wêreld Geestesgesonheid Dag

12 - Wêreld Artritis Dag

12-20 - Wêreld Been en gewrig Week

15 - Wêreld Handewas Dag

16 - Wêreld Kos Dag

Wêreld Spinaalkoord Dag

20 - Wêreld Osteoporosis Dag

24 - Wêreld Polio Dag

28-3/11 - Nasionale Beroerte Week

29 - Wêreld Beroerte Dag

November

Gestremdheid bewustheid Maand

6 - Malaria Dag

8 - Wêreld Radiografie Dag

14 - Wêreld Diabetes Dag

Ons kuier by:

Alida Kruger -

Ons biblioteekaresse

So 5000 van hulle staan regop, ry vir ry, presies reggerangskik, groot druk, gewone druk en kleiner druk - ongeveer 5000 boeke, Engels en Afrikaans om ure van genot aan ons inwoners te verskaf.

Ken ons die persoon wat met groot toewyding ons Biblioteek bestuur? Ja - sy is aan ons baie bekend - naamlik Alida Krüger. Ek gesels met Alida, my tafelmaat van baie jare en besef weer dat sy 'n "ystervrou" is. Sy is in 1941 op Koster gebore en het haar

skoolloopbaan in 'n tweemans-skooltjie op Kosterfontein begin. Daarna is sy na Hoërskool Rustenburg. Ongelukkig het die noodlot op 14 jarige ouderdom by haar 'n draai gemaak. Op haar fiets by 'n treinspooroorgang is sy deur 'n 5 ton trok met 5 ton granite op die bak getref. Onnodig om te sê dat sy erge beserings opgedoen het en is haar regterbeen vergruis. Na 9 maande en 'n aantal operasies, moes die jong meisie leer loop en met haar vasberadenheid het sy daarna weer met sportoefening begin en haar skoolloopbaan voltooi.

In 1959 trou sy met Hennie Krüger, 'n rugbyspeler van formaat - en natuurlik soos 'n rugbyspeler gebou. So word Alida en Hennie die trotse ouers van 'n seun en toe tweeling dogters en jare na die tweeling nog 'n seun. As vrou en moeder sit Alida haar talente nog voort. Sy doen naaldwerk en ontdek ook haar groot passie. Sy begin spesiale gebak, veral rolkoeke aan 'n Tuisnywerheid voorsien en kort voor lank word sy die voorsitter van twee

Tuisnywerhede - 'n pos wat sy vir 20 jaar bekleed het. Maar hier kom 'n kinkel!! Met hierdie gebakkery het Alida so 20

dosyn eiers per week gebruik - te veel vir 'n mens se liggaam en kop om te hanteer en tot vandag toe kan Alida nie 'n eier verdra nie. Tot 'n hoenderdis moet liewers nie na hoender ruik of lyk nie. Dis nogal 'n probleem vir 'n tafelmaat wat eiers eet. Wanneer ek 'n saggebakte eier eet word allerlei goed rondom my bord geplaas en kyk Alida bo oor my kop terwyl ek eet - 'n gebeurte wat ons goed hanteer en nog altyd amusant vind.

Hennie en Alida besluit uiteindelik om aftree en verhuis na Mtunzini in Noord Natal. Skielik begin Hennie, wat altyd baie aktief was, swak word en daar word vasgestel dat hy 'n vergrote hart het wat uiteindelik lei tot 'n hartoorplanting. Dit was vir hulle as gesin 'n groot skok en alles rondom 'n operasie om die ou hart met 'n nuwe een te vervang moes hulle beleef en verwerk. Die operasie was 'n sukses en Hennie se nuwe hart het mooi herstel maar 18 maande daarna het die hart gaan staan. Weereens onder hierdie omstandighede het Alida se sterk geloof en deursettingsvermoë bygedra dat die Krüger familie kon sterk staan.

Vyf jaar daarna het Alida besluit om Herfsblaar toe te kom en woon nou al 14 jaar hier. Sy het eers as hulp in die Biblioteek gewerk en toe 13 jaar gelede by Annie Basson oorgeneem.

Hoeveel van ons weet dat die helfte van ons boeke Staatsbiblioteekboeke is - daarom het ons 'n volwaardige Biblioteek. Maandeliks word statistieke van die hoeveelheid boeke uitgeneem en lesers deurgegee en so tweekeer per jaar word nuwe boeke afgelewes en ou boeke



teruggegee.

'n Maandelikse rooster word ook uitgewerk vir ons wat op Biblioteekdae hulp verleen. In Covidtyd het Alida die Biblioteek oopgehou en streng sanitasie reëls toegepas. Elke boek wat teruggehandig is, is met 'n Jik lap skoongemaak voordat dit rakke toe gaan. Met twee skouers wat ook al baie diensjare agter die rug het, is die wegpak van die boeke nie meer 'n maklike taak nie maar word dit steeds getrou gedoen - net so ook Alida se uitmuntende werk as gangleier en as verteenwoordiger van die Gereformeerde Kerk by Huis Herfsblaar. Waar kry sy tyd vir alles wonder ek??

Ons as inwoners gee vir jou 'n blom van dankbaarheid Alida vir die tuin van boeke wat jy vir ons beskikbaar stel.

Olga Lubbe

Red. Om 'n gepaste foto van Alida Krüger te kry was 'n moeilike taak.

Toe kom die besef, sy is elke Vrydag op haar pos in die Biblioteek en woon nie dikwels die Vrydag Funksies by nie.

Ons bedank haar vir die toewyding waarmee sy hierdie enorme taak aan pak.



Dis hoe die blare waai.....

Warm Sjokolade en 'n oliebol

Weereens het die Dienssentrum bewys dat hulle die een goeie idee na die ander uitdink!

Van vroegoggend af het die kombuis oliebolle versier en Milo en warm sjokolade gereed gekry. Vanaf 09:30 het inwoners aangestroom. Binne en rondom die Van den Bergsaal is by tafels geëet, gedrink en gekuier totdat almal warm was op die koel oggend.

Om die oggend nog meer spesiaal te maak het elkeen 'n oulike botteltjie heuning ontvang!
BAIE DANKIE!



Hannelie Theart

Meenthuis Winter-ete

Saterdag 12 Julie is pragtig helderblou en vol sonskyn, die Here het ons weer bederf met 'n prentjie mooi Pretoria wintersdag. Dis die jaarlikse Meenthuis Winter-ete in die Van den Bergsaal. Die tafels is getooi met spierwit tafeldoeke, en die pragtige natuurskoon word herhaal in die koningsblou- en sonskyngeel servette, met vars geplukte suurlemoene as tafel versiering.

Inwoners verkeer gesellig en daar word oor en weer gegroet. Verrigtinge begin met verwelkoming en bedankings deur Jan Combrink, Voorsitter van die Meenthuis komitee, gevolg deur 'n sielvolle tafelgebed van Rip Wyma.

Ons word trakteer op 'n mediteriaanse spyskaart. Die uitpakslai is 'n skouspel van kleur, amper te mooi om te eet! Daarmee saam 'n spinasie filodeeg samoesa, tamatiesmoor- en eiervrug blatjang, rys, en beesvleisbredie met 'n langsous wat ons opmop met tuisgemaakte naan broodjies. Die heerlike ete word afgesluit met stroopsoet koeksisters, koffie en tee.

Ons is dit almal eens dat dit liplek-lekker was, en is opreg dankbaar vir Rina Joubert en Sandra van Rooyen en hulle span staatmakers vir so 'n bederf geleentheid. Ons waardeer julle. Ons sien met verwagting uit na ons volgende Meenthuis kuier!

Dilla Wright

Pannekoekdag

Donderdag, 17 Julie 2025, was die V/D Bergsaal gereed met die staaltafels aan twee kante en die gasbottels vol en die branders reg. Buite was daar tafels en stoele gereed tot in die roostuin, want Vrydag, 18 Julie 2025, was weer pannekoekdag!!

Groter bestellings kon al vroeg in die week by Neels de Waal geplaas en betaal word en die res kon elkeen hulle twee of drie pannekoeke by die saal kom koop. Die trollies het reggestaan met koffie en tee wat gratis geskink kon word.

Dit was egter ook 'n gemeenskapaksie van ons kant en daarom moes die bakkers en strooiers en elke ander persoon met 'n taak omtrent wikkell. Om oor die 800 pannekoeke te bak is nie speletjies nie!! Vra maar vir ons flukse Johnny wat beslis nagevolge gehad het! Ons is bly jy is weer op die been!!

Behalwe dat ons Herfsblare aan die heerlike pannekoeke gesmul het, het Ina Delport en Leonie Greyling ook twee ander aftree-oorde in ons omgewing, waar dit nie altyd so voorspoedig gaan soos by ons nie, se inwoners en personeel gaan bederf met smullekker pannekoeke vanuit ons stal.

Ons klomp het heerlik saamgewerk en gekuier en ons wil net dankie sê aan die organiseerders en elkeen wat so hard gewerk het. Ons is bevoorregte mense en kuier altyd lekker saam.

Barbara Strydom

Herfsblaar Vlooiemark

Ek staan die Vrydagoggend net na vyf op en is vuur en vlam en gereed vir nog 'n Vlooiemark wat vandag voorlê. Ek hoor, voordat ek die gordyne ooptrek, dat dit dan donderweer en reën. Hoe is so iets moontlik in Julie maand wonder ek. Hoe nou gemaak? Al wat ek nou op staat maak is mnr. Black se positiwiteit wat sulke situasies betref. "Ons het nie 'n plan B nodig nie Neels," sou hy gesê het. Wel, daar is nie 'n plan B nie. Die eerste uitstaller se boodskap kom deur..."verskoon my ek gaan nie die mark kan bywoon nie." Geen rede maar ons weet mos wat die rede is...nog een kom deur..."Neels gaan die vlooiemark nog plaasvind?"

Ek besluit daar en dan dat hierdie ongelowig Thomas wat my nou probeer onderkry nie vandag daarin gaan slaag nie. Oppad werk to klaar die reën op en die son steek sy kop so tussen die wolkies uit wat daar wel nog in die lug is. Yes!!! Hier gaat ons.

By Herfsblaar aangekom het van die uitstallers reeds opgedaag. "Nee" sê hulle "ons laat ons nie afskrik deur die weer nie. Markte is ons lewe en ons weet wanneer die gevoel reg is om wel op te daag."

Andre van der Vyver en span maak in 'n japtrap gou al die tafels en stoele droog en 'n rekord van 27 uitstallers maak hulle tafels gereed vir besigheid en is almal, net so vol vuur en vlam, soos toe ek opgestaan het.

Al die wolke trek weg en dit word 'n lieflike sonskyndag. Die uitstallers en inwoners staan al tou om 'n koffie te koop en sommige inwoners koop meer as wat hulle amper kan dra. Daar was behoorlik iets van alles te koop, fyngebak, koeksister, mieliebroodjies, vetkoeke met verskeie vulsels, beskuit, droë vrugte en neute, lewerkoekies, samoosas, breyani, melkkos, klere, skoene, handgemaakte verjaarsdag- en goeie wensekaartjies, heerlike souse, konfyt te kus en te keur, leerwerk, handsakke, velprodukte, knipmesse, vleispasteitjies, parfuim en nog gans te veel om op te noem. Ek beweeg hier teen die einde se kant deur al die stalletjies en hoor hoe hulle verkope was. Heelwat tafels is leeg want hulle voorraad het uitverkoop sê 'n stralende gesigte vir my. Al die uitstallers bevestig dat die dag vir hulle meer as die moeite werd was en die eerste vraag op hulle lippe daarna is, "Wanneer is die volgende Vlooiemark....ons kom beslis weer!!"

Neels de Waal

'n Brief aan my taal - 'n Lewenslange vriend



Jy verjaar vandag
Een honderd jaar lank, het jy amptelik 'n naam
Ek hoor jou die eerste keer uit die mond van my ma
jy's my moedertaal
en sedertdien ken ons mekaar
jy's in my keel, in my gedagtes die pen in my hand
in elke holte van my hart het jy verbete vasgehaak
jou klanke én jou stiltes is die stem in my kop
'n konstante medereisiger op my pelgrimstog
soms woordeloos soekend na die eindelike sin
tot by 'n oomblik wat verstaanbaar
antwoord bring
jy's die polsende voetstap wat langs my loop
jou klinkers, jou sinne, elke lettergreep in 'n woord
paragrafe, stories, fiksie, waarheid
jy beur voort in opgegaarde verhale
in gedigte en vertellings
lirieke en ervarings
in duisende boeke se derduisende blaaie
altyd is jy digby
jy stap omarmend saam met my
Geluk met jou verjaarsdag my liewe vriend
mag jou stem vir nog honderde jare steeds klink

Lize Beekman



Inwoners se gunsteling Afrikaanse woorde

Aanbidding - Jannie Joubert
Aitsa - Anoniem
Asemrowend - Anoniem
Aweregs - Cas Carstens
Babbel - Karen Venter
Biltong - Anoniem
Blikslaer - Anoniem
Boepens - Anoniem
Booswig - Anoniem
Boskasie - Anoniem
Brandrissie - Anoniem
Dankbaarheid - Annatjie Schutte
Dikdikkie - Anoniem
Ditsem - Anoniem
Faktotum - Mona Collen
Fantasmagories - Anoniem
Fantasties - Anoniem
Flussies - Narda Engelbrecht
Fruik - Suster Geraldine
Geitjie - Anoniem
Genade - Tewie Coetzee, Ida Steijn, Dr. P White
Genoeg - Connie van Wyk
Goddelike Voorsienigheid - Marie Maree
Goeie-genugtig - Jeneke Fehrsen
Haak- 'n- pootjie - Glaudina en Lappies
Haarkapper - Anoniem
Hoera - Barbara Strydom
Holderstebolder - Anoniem
Jammerlappie - Anoniem
Ja-nee - Anoniem
Kaiings - Anoniem
Kardoes - Ragie Ferreira
Karoo - Sandra van Rooyen
Kasaterwater - Anoniem
Katoeter - Hannelie Theart
Kierieboud - Anoniem
Klopdisseboom - Anoniem
Knuffel - Anoniem
Knuppeldik - Anoniem
Koester - Cornelia Ellis
Koevoet - Michiel Ferreira
Kos - Annette Bosman
Kosbaar - Anoniem



Laatlammetjie - Suna Redelinghuys
Lekker - Lorinda Raath
Lewenslus - Anoniem
Liefde - Thinus Theart
Lofprysing - Jannie Joubert
Luistervink - Anoniem
Mammie - Anoniem
Merkwaardig - Drienie van Dyk
My Kind - Anoniem
Ondeund - Henriette de Vos
Onvergenoegd - Anoniem
Oorkrabber - Suster Ellie
Oumie - Anoniem
Pappie - Anoniem
Pikkewyn - Anoniem
Poenskop - Anoniem
Sjokolade - Anoniem
Slampamper - Anoniem
Souskluitjies - Anoniem
Streelpaneel - Paul van der Merwe
Suurpruim - Anoniem
Swyn - Anoniem
Tamaletjie - Anoniem
Tiekiedraai - Anoniem
Toktokkie - Anoniem
Tolbos - Anoniem
Trapsuutjie - Anoniem
Tru - Riaan Engelbrecht
Verbouereerd - Olga Lubbe
Verkleurmannetjie - Hannelie Diffinthal
Verkneukel - Henriette de Vos
Versadig - Petro Goosen
Voetstoots - Anoniem
Vonkpos - Leonie Greyling
Vreugde - Anoniem
Vuisvoos - Anoniem
Waatlemoen - Anoniem
Warrelwind - Anoniem
Windlawaaier - Anoniem
Witboskraai - Anoniem
Wonderbaarlik - Sarie van Wyk
Ysig - Anoniem

Wat is die Afrikaans vir;

UPDATE

Hoewel mense “update” met “opdateer” vertaal, is dit nie aanvaarbare Afrikaans nie.

Die regte vertaling is bywerk:

Byvoorbeeld:

*Die bywerking van nuwe data is belangrik

*Die bygewerkte inligting is nou beskikbaar

Die oorsprong van;

BILTONG

Dié lekkerny kom van ‘n boud af! Bil kom uit Nederlands en beteken “boud”.

En tong dui op ‘n strook. Lang stukke vleis (soos tonge) word gewoonlik uit die boud van ‘n dier gesny.

Bil + tong is dus ‘n gedroogte strook boudvleis.

Iemand wat biltongmaer is, lyk uitgeteer soos ‘n strook biltong wat massa verloor het in die uitdroogproses.

Bron: Etimologiewoordeboek van Afrikaans.

Na aftrede: Wanner die spel verby is...

Ek het onlangs 'n stuk geles wat my diep getref het – en ek wil dit graag met julle deel. Dit laat mens besin oor wat oorbly wanneer ons titels, rolle en statusse vervaag. Ekself het my loopbaan in die motorbedryf met trots en passie uitgeleef. Daar was hoogtepunte, prestasies en baie ure van harde werk. Maar nou, na aftrede, vra ek myself af: Wat beteken dit alles vandag? Wie is ek nou?

'n Storie het my besonder aangespreek: 'n Senior uitvoerende bestuurder het afgetree en uit sy luukse amptelike woning na 'n gewone woonstel verhuis. In sy nuwe omgewing het hy homself steeds as belangrik gesien en hom van ander gedistansieer. Tot op 'n dag toe 'n ander ouer man met hom begin gesels het. Hierdie nuwe vriend het geduldig geluister terwyl die afgetrede bestuurder herhaaldelik vertel het van sy belangrike posisie en status.

Eendag sê die ander man sagkens: “Na aftrede is ons almal soos gebruikte gloeilampe. Dit maak nie saak wat jy was, hoe helder jy geskyn het, of watter tipe lamp jy was nie – LED, halogen, fluoresserend – as jy klaar is, is jy klaar. Nou is ons almal net gloeilampe wat nie brand nie.”

Hy het verder gesê: “Daardie man was 'n Majoor-generaal in die weermag. Daar sit 'n professor. Ek was vir twee termyne 'n parlamentslid. Maar niemand praat daaroor nie, want ons weet wie ons was, is nie meer wie ons is nie. Wat nou saak maak, is wie jy is in die nou.”

Daardie eenvoudige gesprek bevat 'n waarheid: Ons waarde lê nie in die titels wat ons dra of die poste wat ons beklee het nie.

Ons moet leer om innerlike vrede te vind, om eenvoudig net mens te wees.

Ons moet ophou bestaan en begin leef – met vreugde, met nederigheid en met omgee vir ander.

Laaste gedagtes vir my Medereisigers in die Lewe:

Wanneer jy die son sien opkom, onthou dat beide die opkomende en ondergaande son mooi is – maar net een word geprys.

Wanneer jy na die maan kyk sien jy skoonheid. Wanneer jy in die spieël kyk, sien jy jouself.

Ons is almal pelgrims op reis.

Besoek 'n hospitaal – en jy sal besef niks is mooier as gesondheid nie.

Gaan na 'n tronk – en jy sal leer hoe kosbaar vryheid is.

Besoek 'n begraafplaas – en jy sal verstaan hoe tydelik die lewe is.

Laat ons leef met respek vir mekaar.

Laat ons gee, selfs al is dit klein.

Laat ons onthou: Na die spel keer die koning en die pion terug na dieselfde kis.

Mag ons die lewe waardeer, saam lag en vir mekaar sorg – met nederigheid en dankbaarheid.

Jan Combrink



Huis Helpmekaar

Die kragonderbrekings is baie ongerieflik maar het ook voordele.

Terwyl ons onder wag dat ons fone ens. moet laai, kuier ons ook lekker saam en almal help mekaar.

Die mans kyk na die goed wat gelaai moet word en ons dames maak vir mekaar koffie en help mekaar waar nodig.

Ook almal wat hier werk help ons so mooi. Niemand is ooit ongeduldig met ons nie. Baie dankie vir hierdie goeie diens wat ons hier kry. Dis hier waar 'n paar van ons besluit het dat hierdie plek se naam eintlik moet wees – HUIS HELPMEEKAAR.

Annatjie Schutte

mag onse harte en onse siele
en onse hele menswees
soos 'n groot kis wees
waarvan die deksel sonder slot is
wat ons maklik en en dikwels kan oopmaak
'n groot kis wat nooit leegraak nie
vol goodwill-vlindertjies
om oorvloediglikuit te deel
want ag hoe nodig het ons almal nie
elke enkele goodwill-vlindertjie
wat van een mens aan 'n ander
toegebenadig word nie

Lidi de Waal

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 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:		
Gehoerbehoefte	Woensdae	09:00-11:00
Ander:		
Stap	Dinsdae	06:00
	Donderdae	06:00 & 06:45 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 September, Oktober & November 2025

Datum	Aard van Aktiwiteit/Funksie	Tyd / Waar
05 Sept	Lentedag	10:00 Tuin
12 Sept	Bingo	09:30 v/d Bergsaal
19 Sept	Eduplex	09:30 NG Kerk Queenswood
26 Sept	Vlooi mark	09:30 Tuin
03 Okt	Internasionale Dag vir Bejaardes	09:30 Tuin
10 Okt	Natuurlewevertoning	09:30 v/d Bergsaal
17 Okt	FAK liedjies	09:30 v/d Bergsaal
24 Okt	Gespreksforum - Palliatiewe sorg	09:30 v/d Bergsaal
31 Okt	Bingo	09:30 v/d Bergsaal
07 Nov	Vat 7 - Sandra van Rooyen	09:30 v/d Bergsaal
14 Nov	Gespreksforum - Diabetes	09:30 v/d Bergsaal
19 Nov	Mnr Black - Inwonergesprek - Meenthuise	14:30 v/d Bergsaal
21 Nov	Mnr Black - Inwonergesprek - Woonstelle en Sorgeenheid	09:30 NG Kerk Queenswood
28 Nov	Kersprogram	09:30 v/d Bergsaal

Die program is onderhewig aan verandering.
Hou die kennisgewingborde en afkondigings dop vir volledige inligting oor Vrydag funksies en aktiwiteite



Sudoku (vanaf: sudoku.cba.si)

113084 Maklik

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

#227995 Moeilik

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

Ken jou liggaam....

HIDRASIE - Belangrik vir Optimale Gesondheid

Water. Dit is die essensie van lewe, die vloeibare goud wat meer as 70% van ons planeet dek. Tog, vir baie van ons, word die betekenis daarvan dikwels oor die hoof gesien, verskuif na die agtergrond van ons daaglikse roetines.

Hidrasie - die kuns en wetenskap om ons liggaam se dors te les - speel 'n deurslaggewende rol in feitlik elke aspek van ons welstand.

Die belangrikheid van hidrasie vir die liggaam

Dit is snaaks om te dink dat terwyl water oral om ons is, van uitgestrekte oseane tot strome wat druppel, dit ook binne ons is, wat 'n yslike 60% van die menslike liggaam uitmaak. Maar buite die blote oorvloed, kom ons duik in die deurslaggewende rol wat hidrasie in ons komplekse biologiese stelsels speel.

1. Sellulêre funksionaliteit: Op sellulêre vlak is water uiters belangrik. Dit is die medium waarin die meeste sellulêre prosesse plaasvind. Sonder voldoende hidrasie sukkel selle om voedingstowwe te absorbeer en afval uit te skei. Dink daaraan soos olie in 'n masjien - as jy dit nie goed smeer nie, sal dit nie glad loop nie.

2. Vertering en voedingstofabsorpsie: Water help nie net om die kos wat ons eet af te breek nie, maar ook om voedingstowwe te vervoer, om te verseker dat elke stukkie van daardie slaai of toebroodjie ons liggaam bevoordeel.

3. Ontgifting: Organe soos die

niere is baie afhanklik van water om afval te filtreer en uit ons stelsel te verwyder. So, in wese, is om gehidreer te bly soos om ons liggaam elke dag 'n mini-detoks te gee.

4. Temperatuurregulering: Of jy nou 'n sondeurdrenkte strand geniet of die winterkoue trotseer, jou liggaam werk voortdurend om 'n ideale interne temperatuur te handhaaf. Water help hiermee deur hitte deur die liggaam te versprei en dit dan as sweet vry te stel wanneer ons oor-verhit is.

5. Gewrigs- en spiergesondheid: Voel jy daardie lente in jou stap? Dankie water daarvoor. Dit dien as 'n kussing vir ons gewigte en bevorder spierfunksie, en verseker dat of jy nou dans, draf of bloot loop, elke beweging is vloeibaar en pynvry.

6. Breinfunksie en gemoedsregulering: Was jy al ooit so dors dat jy nie reguit kan dink nie? Dit is nie net in jou kop nie - of eintlik is dit! Selfs ligte dehidrasie kan kognitiewe funksies benadeel, wat konsentrasie, waaksaamheid en korttermyngeheue beïnvloed. Boonop is die balans van water en sekere soute (elektroliete) die sleutel tot buiregulering en neurale kommunikasie.

Alhoewel dit maklik is om hidrasie as vanselfsprekend te aanvaar, veral met ons besige lewenstyl, is dit duidelik dat elke slukkie water 'n kritieke rol speel in die handhawing van die harmonie van ons liggaam se ingewikkelde stelsels.

Tekens en simptome van dehidrasie

Wanneer ons liggaam uitroep vir water, kom dit nie altyd soos 'n eenvoudige dors gevoel in die keel nie. Dehidrasie kan insluip, met 'n menigte vermommings wat selfs die mees gesondheidsbewustes onder ons kan verras.

1. Droë, gebarste vel: Vel, die grootste orgaan van ons liggaam, is soos 'n spieël wat ons innerlike gesondheid weerspieël. Wanneer ons nie gehidreer is nie, kan ons vel droog word, minder elasties en selfs skilferigerig of gekraak lyk.

2. Donkergeel urine: As jy een is wat nie in die toilet kyk nie, wil jy dalk daardie gewoonte heroorweeg. Die kleur van jou urine is 'n duidelike aanduiding van hidrasievlakke. Donkergeel dui op dehidrasie, terwyl 'n ligte strooikleur aandui dat jy goed gehidreer is.

3. Moegheid en lusteloosheid: Vergeet die koffie; soms is al wat jy nodig het 'n glas water. Dehidrasie kan jou meer moeg laat voel as 'n Maandagoggend na 'n langnaweek. Sonder voldoende water moet ons liggaam oortyd werk, wat lei tot uitputting en lusteloosheid.

4. Duiselig- en lighoofdigheid: Wanneer dehidrasie toeslaan, kan die volume bloed wat deur jou liggaam sirkuleer daal, wat lei tot 'n afname in bloeddruk. Die resultaat? Daardie onrusbarende lighoofdigte gevoel.



5. Vinnige hartklop en asemhaling: Met 'n daling in bloedvolume weens dehidrasie, moet die hart vinniger pomp om te verseker dat voldoende suurstof jou lewensbelangrike organe bereik. Dit kan lei tot 'n ontstellende vinnige hartklop en versnelde asemhaling.

6. Droë mond en slegte asem: 'n Gebrek aan

speekselproduksie wat deur dehidrasie veroorsaak word, kan lei tot 'n katoenagtige gevoel in die mond en, ongelukkig, slegte asem. Speeksel speel 'n sleutelrol om ons mond skoon te hou, en daarsonder gaan bakteriële floreer.

7. Hoofpyne en Migraine: Ons brein sit in 'n vloeistofsak wat keer dat dit teen die skedel stamp. Dehidrasie kan hierdie beskermende vulling verminder, wat lei tot hoofpyne of selfs migraine.

8. Verminderde urinerings en hardlywigheid: As jy besef dat jy minder reise na die toilet onderneem, neem kennis. Verminderde urinerings is 'n duidelike teken van dehidrasie. Net so, sonder genoeg water om voedsel te help om deur die spysverteringstelsel te beweeg, kan hardlywigheid sy ongemaklike kop uitsteek.

9. Drange, veral vir lekkers: Wanneer sekere organe ontwater is, is dit moeiliker vir die organe om glukose en glikogeen vry te stel, wat lei tot potensiële voedseldrange, veral na iets soets.

Alhoewel enige van hierdie tekens op sy eie dalk nie "dehidrasie" skree nie, is 'n kombinasie daarvan 'n duidelike teken dat jou liggaam uitgedroog is. Die meeste van hierdie simptome is maklik omkeerbaar met 'n goeie inname van vloeistowwe.

Wenke vir die handhawing van optimale hidrasievlakke

Om optimale hidrasie te handhaaf gaan nie net daaroor om glas na glas water af te sluk nie - dit gaan daaroor om bedagsaam en strategies te wees. Ons liggaam se hidrasie het 'n gebalanseerde benadering nodig.

1. Begin jou dag reg: Maak dit 'n gewoonte om 'n glas water te drink wanneer jy wakker word. Dit is 'n fantastiese manier om jou metabolisme aan die gang te sit en enige vloeistowwe aan te vul wat verlore gaan tydens slaap.

2. Dra 'n herbruikbare bottel:

Net soos jy nie jou huis sonder jou sleutels of foon sal verlaat nie, maak 'n waterbottel jou nuwe noodsaaklike metgesel. Om dit byderhand te hê, dien as 'n visuele herinnering om gereeld te teug.

3. Geur jou water: As gewone water nie jou smaakknoppies prikkel nie, kan skywe komkommer, suurlimoen of vars kruie soos kruisement bygevoeg word. Dit maak nie net hidrasie lekkerder nie, maar dit gee ook 'n voedingskrag.

4. Luister na jou liggaam: Ons liggame kommunikeer dikwels hul behoeftes. Voel jy 'n hoofpyn wat insluip? Moegheid ondanks goeie slaap? Dit kan jou liggaam se subtiële stoot wees wat dehidrasie aandui.

5. Stel hidrasiedoelwitte: Net soos jy dalk daaglikse take of fiksheidsdoelwitte het, stel hidrasiedoelwitte. Daar is selfs mobiele toepassings wat jou van tyd tot tyd herinner om te drink en jou daaglikse waterinname kan naspoor.



6. Eet waterryke kosse:

Hidrasie gaan nie net oor wat jy drink nie, maar ook wat jy eet. Voedsel soos lemoene, waatlemoen, komkommers, en aarbeie het 'n hoë waterinhoud en kan aansienlik bydra tot jou hidrasievlakke.

7. Monitor urinekleur: Soos vroeër bespreek, kan jou urine 'n handige (hoewel effens onkonvensionele) hidrasiemeter wees. Streef na ligte geel urine, wat tipies goeie hidrasie aandui.

8. Pas aan op grond van aktiwiteit en omgewing: As jy baie sweet met oefening of onder die son bak, sal jy natuurlik meer vloeistowwe nodig hê.

9. Beperk diuretika: Drankies soos koffie, sekere tee en alkohol kan urienproduksie verhoog, wat moontlik tot dehidrasie kan lei. Geniet hulle in matigheid en oorweeg dit om agterna ekstra water in te neem.

10. Rehidreer na-oefening: Na 'n streng oefensessie is dit noodsaaklik om verlore vloeistowwe te vervang. As jou oefensessie besonder intens of langdurig was, oorweeg drankies wat verlore elektroliete aanvul.

11. Wees bedag op siekte: Koors, braking of diarree kan lei tot verhoogde vloeistofverlies. As jy olik is, is dit noodsaaklik om meer ywerig te hidreer.

In die uitgestrekte landskap van gesondheid en welstand kan hidrasie soos 'n klein plot lyk. Tog is dit fundamenteel, wat byna elke aspek van ons gesondheid beïnvloed. Met hierdie wenke in jou arsenaal is jy goed toegerus om jou hidrasietuin welig en floreer te hou.

Vervat uit artikel gepubliseer op <https://julienflorkin.com/af/selfte-verbeter/gesondheid/hidrasie/>

Té Positief - Pasop! Dit kan skadelik wees

Jy is jou werk kwyt. Sommerso. Ná twintig jaar. Jy voel hartseer, kwaad, onseker, verraai, terleurgesteld.

Maar dan kom sê mense vir jou: “Jy is gelukkig, ten minste het jou man darem ‘n werk.”

Of: “Bly positief, jy sal daaroor kom.”

Of: “Tel jou seëninge, jy het nog soveel om voor dankbaar te wees.”

Eintlik wil jy net gaan sit en rou oor die verlies van jou werk, jou identiteit, jou jare lange kollegas wat soos familie was...en nou voel jy te skuldig om dit te doen.

Kenners noem dit toksiese positiwiteit: Wanneer iemand oormatig positief en optimisties reageer, ongeag hoe pynlik of moeilik ‘n situasie is, en in die proses “negatiewe” emosies soos hartseer of terleurstelling wegpraat of afmaak as niks.

As jy aan die ontvangkant daarvan is, kry jy eintlik die boodskap dat dit nie oukei is om sleg te voel nie, en dat jy eerder ‘n gelukkige fasade moet voorhou, sê Gretha van der Merwe, lewensafrieter van Kaapstad.

En met sosiale media wat positiwiteit oorbeklemtoon - “good vibes only” - en oorloop van “perfekte” mense met oënskynlik ideale lewens, voel jy straks nog meer onder druk om die blink kant bo te hou. “Ons ego’s koop in op die illusie van hoe geluk en sukses lyk...’n goeie ma, perfekte eggenoot, suksesvolle sakevrou. Ons klou vas aan hierdie beelde van positiwiteit, maar dis net ‘n prentjie, dis nie die lewe nie,” sê sy.

‘n Positiewe ingesteldheid het natuurlik baie voordele - navorsing wys dit is goed vir jou emosionele welstand, bou veerkragtigheid en help jou om jou doelwitte te bereik - maar dit beteken nie dat jy die hele lewe deur ‘n rooskleurige bril moet bekyk nie.

Soos Gretha dit stel: “Té is nooit goed nie! Jy moet ruimte vir alle emosies maak - ook die ‘ongemaklike’ emosies.

Of jy nou jouself wysmaak dat jou gevoelens nie geldig is nie, en of ander mense jou so laat voel, toksiese positiwiteit lei uiteindelik daartoe dat jy onbewustelik jou gevoelens as verkeerd oordeel.

“Hoe meer jy jouself oordeel of voel jy word geoordeel, hoe meer twyfel jy in jou eie gevoelens, jy onderdruk en ontken dit en sny as’t ware ‘n deel van jouself af,” verduidelik sy. “Jy sê vir jouself jy is nie goed genoeg nie en wat jy ervaar is nie ‘reg’ nie. Dit kan lei tot geestestoestande soos depressie en tot hoë stresvlakke. Jy kan ook nie werklik aanbeweeg nie omdat jy op die oppervlak bly ‘werk’ deur net positief te dink en enige dieper emosionele groei vermy.”

In haar podsending *11 Powerful Tips for Freeing Yourself from Toxic Positivity* verduidelik Carla Marie Manly dat emosies soos angstigheid en hartseer ons bewus maak daarvan dat iets aangaan en dat ons iets daaraan moet doen - of dit nou is om te slaap, te rus, oefening te doen, te mediteer, vir hulp of ondersteuning te vra, of om selfs net met die emosie te “wees” - jy kan dit nie ignoreer nie en dit gaan nie vanself verdwyn nie.

Dit is noodsaaklik dat jy erkenning gee aan jou emosies, beaam Jeanne.

Noem dus die ding op die naam en sê: “Ek sien jou, ek weet jy is net tydelik hier, wat gaan jy vir my leer?” Elke emosie is daar om ons iets van onself te vertel - en daaruit te leer. As jy net positief reageer, gee jy nie aan jou werklike emosies erkenning nie - en dan leer jy ook nie en kom nie by die kruks van die saak uit nie. “Laat jouself toe om uiting aan jou emosies te gee deur byvoorbeeld ‘n joernaal te hou, of vertel vir iemand hoe jy werklik voel. Of as jy hartseer is, is dit altyd goed om te huil,” verduidelik sy,

Kenners sê al wil die wêreld jou dalk aanmoedig om die silwer randjie van die wolk raak te sien, het dit baie waarde om ook die donker kant te sien, te erken en te verstaan. Ons kan beter en meer kreatiewe oplossings vind as ons bereid is om die waarheid in die oë te kyk.

Vervat uit artikel, *Té Positief*, geskryf deur Suzette Truter gepubliseer in *Sarie* tydskrif Maart/April 2025

TOKSIESE POSITIWITEIT GEVAARLIGTE

Jy steek jou ware gevoelens weg

.....

Jy “druk net deur” en “vermy” jou emosies

.....

Jy voel skuldig oor hoe jy voel

.....

Jy skat mense se ervarings gering met “goedvoel” -aanhalinge of stellings soos: “Hy is op ‘n beter plek” of “Als gebeur met ‘n rede”

.....

Jy probeer vir iemand perspektief gee (“Dit kan erger wees” of “Ander mense kry nog swaarder”) pleks daarvan om erkenning te gee aan hoe die persoon voel oor wat hy of sy deurmaak.

.....

Jy maak dinge af wat jou pla met stellings soos: “It is what it is”

Bron: THEPSYCHOLOGYGROUP.COM



In Ligte Luim...

Hiernamaals toe of nie...

Lank, lank gelede was ek en my suster in Suidwes naby Leonardville op pad. Ons sou vooruit gaan na hulle plaas toe om solank voorbereidings te tref vir Kersfees wat voor die deur was en waarheen die res van die familie ook sou kom.

Ek en Minnie was die laaste twee kinders van die sewe wat my ma gebaar het. Ek was nommer sewe. Nie noodwendig moeder Mietie se gelukspakkie nie want ek het aangekom in daardie jare van haar lewe wat so mooi beskryf word in Prediker 12 - moeilike tye waaraan 'n mens geen behae meer het nie, (veral nie babas met koliek nie!) Ses kinders, waarvan een die begeerde dogter was, was mos genoeg!. Agt jaar het verbygegaan na haar geboorte en Moeder het geglo sy het haar kant gebring om die nasie te bou maar toe vind sy uit sy moet maar weer die breiwerk uithaal vir nog 'n baba. Maar ... ek pleit onskuldig vir my bestaan. Oor my ontydigheid en die feit dat ek party van my suster se oorfloedige kalklig gesteel het, het ek goed deurgeloop onder Minnie se tong. Sy het my al die jare jaloers verwytdat my pa my voortrek.

So was ek en Minnie daardie dag rustig op pad na hulle plaas toe. My pa het spesiaal sy Plymouth vir ons geleen sodat ons gerieflik kon ry. Maar ek raak altyd moeg van 'n lang pad en soos gewoonlik skommel ek weer lekker in 'n slapie in.

Net vir 'n klein rukkie want iets vreemd ruk my terug uit my sluimering. Ek is net betyds wakker om te sien hoe die motor woenswaai uit die diep grondpadspore. Twee strepe rooi Kalahari-sand staan soos 'n muur voor die swaaiende kar. In die deurmekaarspul wat volg kry ek 'n hou teen my kop en ek word bewus van 'n gesuis wat soos daardie wêreld se sonbesies klink. In my benewelde brein maak ek die sommetjie. Ons het 'n ongeluk gemaak en daardie gesuis is soos ons opvaarhemel toe.

Iets begin my egter pla en toe kom ek agter dit is Minnie wat ewe ontstigtelik lê en praat terwyl ons op ons ewige reis is. Vir my is dit sonde want in die hemel is daar mos orde en plegtige stilte! Minnie hou aan roep: "Luci, staan op! Jy lê my vas !!" Later vererg ek my en skree terug: "Bly stil, Minnie!!! Ons is DOOD !!" En daarna "suis" ek voort op ons hemelse reis.

Hoe Minnie onder my uitgekom het, weet ek nie. Ek het bly lê soos iemand wat verdoof is. Die Plymouth het op sy regtersy gelê en ek het haar in my volle lengte vasgedruk in die spasietjie wat sy by die stuurwiel oorgehad het. Op een of ander manier het sy my tog oortuig om van haar af te klim en gebukkend te staan sodat sy op my kon trap om aan die bokant deur die venster te klim. Toe moes sy weer smeeke dat ek my hand vir haar gee sodat sy my deur die venster kon trek boontoe.

Ek was soos 'n onwillige masjien met 'n pap battery, maar dis mos hoe dooie mense sou reageer! Eers toe sy my bo uittrek en ek die koel lug buite teen my gesig voel wat my 'bybring', kyk ek verbaas na haar waar ons bo-op die kar sit. Ek besef ons sweef nie meer nie. Van pure verbasing, skrik en wat nog alles, begin ons lag ... en ons lag ... soveel so dat ons bo van die kar afval op die pad in die sagte rooi sand. Gelukkig was dit nie lank voordat die eerste motor by ons gestop en aangebied het om ons familie te bel nie.

Behalwe vir die groot skrik, het ons darem nie ander beserings opgedoen nie. Die Plymouth het wel ingeduike aan die regterkant waarop hy te lande gekom het maar my pa het gesê hy is net bly ons het nie seer gekry nie.

Toe alles weer teruggekeer het na die normale en almal verlig was dat ons nie seergekry het nie, het die spottery begin oor al die snaakse goed wat ons gedoen en gesê het. Maar ek het al baie gewonder hoe my suster my oortuig het dat ons nie dood was nie...

Lucia Truter



Koeie

'n Pa het altyd vir sy kinders gesê toe hulle jonk was: "Wanneer julle almal die ouderdom van 12 bereik, sal ek julle die geheim van die lewe vertel."

Eendag toe die oudste 12 geword het, het hy sy pa angstig gevra wat die geheim van die lewe is. Die pa het geantwoord dat hy hom gaan vertel, maar dat hy dit nie aan sy broers moet openbaar nie.

Hy het gesê die geheim van die lewe is dit: "Die koei gee nie melk nie."

"Wat sê jy?" vra die seun ongelowig. "Soos jy dit hoor, seun, die koei gee nie melk nie, jy moet dit melk. Jy moet soggens 4uur opstaan, veld toe gaan, deur die stalle vol mis stap, die stert vasmaak, die koei se bene tuimel, op die

stoel sit, die emmer neersit en self die werk doen. Dit is die geheim van die lewe, die koei gee nie melk nie. Jy melk haar of jy kry nie melk nie."

Daar is hierdie generasie wat dink dat koeie melk GEE. Dat dinge outomaties en gratis is: hul mentaliteit is dat as 'ek wens, ek vra... ek verkry.' Hulle is gewoond daaraan om op die maklike manier te kry wat hulle wil hê... Maar nee, die lewe is nie 'n kwessie van wens, vra en verkry nie.

Die dinge wat 'n mens ontvang is die moeite van wat jy doen. Geluk en sukses en rykdom is die resultaat van inspanning. 'n Fikse en gesonde liggaam is die resultaat van inspanning. 'n Goeie huwelik of verhouding met 'n geliefde verg

inspanning. Sukses in besigheid verg inspanning. Gebrek aan inspanning skep frustrasie en teleurstelling."

So, deel met jou kinders van kleins af hierdie geheim van die lewe, sodat hulle nie grootword met die mentaliteit dat die regering, hul ouers, hul talente of hul voorkoms hulle alles sal gee wat hulle in die lewe nodig het nie.

Onthou: "Koeie gee nie melk nie; jy moet daarvoor werk."

Anoniem



Oppas vir wie jy wat vra

Ek sluit mos vir 'n bietjie ekstra geld die begraafplaas se hek oop, vroeg in die oggend en weer toe, laat in die aand.

Gisteraand kom daar twee bejaarde dames aan en hulle vra my of ek nie wil saamstap nie, want hulle wil iemand finaal gaan groet voor hulle die volgende dag weer land uit vlieg.

Hulle sê hulle is vreeslik bang om so alleen in die begraafplaas rond te stap.

Ek sê toe ja ek stap met graagte saam en voeg by; "Ek was ook altyd bang om alleen in 'n begraafplaas te loop terwyl ek nog geleef het."

As iemand weet wie hulle is kan hulle my kontak, ek het hulle kieres en kunsgebid nog by my...

Anoniem

Jy Moet Leer Hoe Om Oud Te Word

Om oud te word is geen ramp nie!

Jou oudag is nie noodwendig jou ongeluksdag.

Leer hoe om oud te word met 'n jong hart.

Dit is die hele kuns.

Phil Bosmans

Mislukte dieet

09:00 Eierwitte en avokadopeer

13:00 Krulkoolslaai

18:00 Maer hoenderborsie en groente

23:00 'n Bak roomys en 23 Oreos



Dr Justin Nel het op 25 Junie 2025 die eeste manlike inwoner van Huis Herfsblaar geword wat 100jaar oud word. Elize Parker van Rekord het 'n onderhoud met hom gevoer. Ons deel graag die artikel.

Dr. Justin Nel vier lewe van toewyding

Teen die einde van Junie vanjaar het dr Justin Nel, voorheen 'n geliefde mediese dokter van Queenswood, 100 jaar oud geword.

Dis 'n merkwaardige prestasie wat nie net 'n bewys van sy uithouermoe s nie, maar ook van sy lewenslange toewyding om ander te dien.

Nel se lewensverhaal is ryk aan uitdagings, oorwinnings, en 'n onwrikbare passie vir die geneesing van ander.

Hy is in die rustige dorp Ladysmith in die WesKaap op 25 Junie 1925 gebore.

Twee jaar later het sy gesin na Kaapstad verhuis, waar hulle in Observatory en later in Vredehoek gewoon het.

Kaapstad was vir die jong Nel 'n dinamiese plek om in groot te word en sy skooljare het hy onder meer in die bekende Hoerskool Jan van Riebeeck spandeer.

Hy het in 1942 gematrikuleer.

Die Tweede Wêreldoorlog en terugkerende soldate het die jare na matriek beïnvloed en Nel het nie onmiddellik universiteit toe gegaan nie.

Hy het besluit om eers in die staatsdiens vir 18 maande by die Departement van Justisie se Meesterskantoor met boedels te werk. Hierdie vroeë werkservaring het hom 'n vaste grondslag gegee.

Na die 18 maande het hy besluit om sy droom na te jaag en geneeskunde aan die Universiteit van Pretoria te begin studeer.

Hy onthou die beginjare as uitdagend, maar Nel het hom nie laat ontmoedig nie.

“Ek het geleer dat jy alles kan oorkom as jy net jou bes probeer,” sê hy. “My pa het gesê ek kry nie 'n tweede kans nie. Ek moet goed leer. Gelukkig het ek geleer dat ek bars en onderskeidings gekry, en na

ses jaar het ek gekwalifiseer,” onthou Nel.

Na sy kwalifikasie het hy sy loopbaan as jong dokter begin.

Sy eerste werk was in Vereeniging en daarna in Lydenburg. Hy het ook as distriksgeneesheer in Kimberley gewerk.

“Dit was 'n ware uitdaging om net eers my voete te vind,” sê hy.

Dit het egter ook 'n bewys geword van sy onwankelbare toewyding aan die genesing van ander, veral in areas waar daar 'n groot tekort aan mediese sorg was, sowel as met die gesondheid van terugkerende soldate.

Na 'n paar jaar het hy by die Yskor Mediese Fonds in Thabazimbi as geneesheer aangesluit en later na Pretoria se Yskor-hoofkantoor verhuis in dieselfde hoedanigheid.

Hiermee is sy praktiese ervaring meer uitgebou en hy kon 'n positiewe impak maak op die gesondheid van die Pretoria-gemeenskap totdat hy op 72-jarige ouderdom afgetree het.

Nel het 'n goet deel van sy lewe gewy aan mense wat nie mediese sorg kon bekostig nie.

“Ek het altyd geglo aan die belangrikheid van diens aan mense wat nie die geleentheid gehad het om dokterdienste te bekom nie,” sê hy met 'n glimlag.

In daardie dae het huisbesoeke nog dikwels deel van die werk van dokters uitgemaak. Hy het in daardie tyd ook gewonder oor 'n loopbaan in radiologie, maar het gekies om op sy huidige mediese roete te fokus.

Hy het ook deur die jare sy eie gesondheid in ag geneem. Hy glo aan gematige oefening.

“Ek kilm altyd eerder trappe en sal altyd die hysbak vemy al wil almal nou op my gevorderde ouderdom my eerder in die hysbak sien!”

Hy het nooit alkohol of sigarette

gebruik nie en het 'n hartomleiding 30 jaar gelede ondergaan. Hy dra nie 'n gehoorapparaat nie.

Nel het sy eggenote, Felicity, in die sestigerjare ontmoet en hulle het saam hul tuiste in 1963 in Queenswood gevestig. Sy is 11 jaar gelede aan 'n beroerte oorlede, 'n groot verlies vir hom.

“Ons het alles saamgedoen. Sy was vir my 'n ware vennoot, sê hy met 'n glimlag.

Hy het meer as 20 jaar gelede 'n inwoner van Huis Herfsblaar in Queenswood geword en is die aftreeoord se eerste manlike inwoner wat 'n 100 jaar oud is.

Gelukkig het die lewe 'n tweede kans op vriendskap vir hom gebring.

Nel en sy 86-jarige voormalige buurvrou, Elsie Niemandt, gaan saam kerk toe, en geniet Woensdae 'n ete saam.

“Ek het nou weer 'n maatjie gevind en ons het 'n oulike vriendskap.”

Hy is ook trots op sy twee seuns, vier kleinkinders en twee agterkleinkinders. Hy sê sy familie is die hoeksteen van sy lewe en het hom deur sy moeilike tye gedra.

“Ek leef om ander mense gelukkig te maak,” verduidelik hy met 'n deernisvolle glimlag.

Twee dinge wat hom gelukkig maak is “'n lekker stukkie melkert” en herhinnering aan dansklasse wat hy by die bekende Arthur Murray-dansstudio geloop het.

“Ek hou van dans, maar nou is dit stap wat my gesond hou.”

Vir Nel is om sy 100-jarige mylpaal te bereik 'n gawe van Bo.

“Ek het geen geheim nie, Ek dink dis net genade,” sê hy. “Dit is nie die jare wat ons maak wie ons is nie, maar die mense wat ons dien en die liefde wat ons deel.”

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