Herfsgenoot

2025 | Uitgawe 4

Vanaf die Redaksie

Hierdie tyd van die jaar raak almal bietjie rustig en kyk terug na die gebeure deur die jaar.
Dit voel of hierdie jaar verby ons gevlieg het maar daar was beslis vele hoogte punte op die Herfsblaar kalender.

Ons het Huis Herfsblaar se 40ste bestaansjaar gevier, daar is talle verbeteringe en vernuwings aan ons praghuis gedoen, ons het vele nuwe inwoners welkom geheet en ons het 2 inwoners se 100ste verjaardsag gevier.
En as ons so terug kyk is daar beslis baie om voor dankbaar te wees.

Net so het baie van ons ook negatiewe of slegte ervarings hierdie jaar beleef. Die liefde en ondersteuning vir ons medemens is wat baie deur hierdie jaar gedra het. Almal by Huis Herfsblaar is beslis deel van 'n groot familie en ons kan met trots sê "*Ons gee om"*.

Terwyl u gedurende die feestyd saam met u geliefdes tyd spandeer is ons wens dat elke persoon goedheid, genade en guns van ons Hemelse Vader sal beleef.

Ons is opgewonde om te sien wat 2026 vir Huis Herfsblaar inhou, met die wete dat Hy vir ons sal sorg en voorsien.

Mag u geseënd wees
Redaksie Groete
Robitta

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 September, Oktober en November 2025 verjaar het.
'n Spesiale geluk aan al ons inwoners wat 90 jaar en ouer geword het.

September
mev Helena van Reenen
mnr Faan Pretorius
mev Connie van Wyk
mev Susan Redelinghuys
mev Gé Pretorius
mnr Chris Helmbold
mev Linda Praekelt
mev Rina Smart
mev Tossie Odendal

Oktober
mnr Thys Warricker
mev Marietjie Diamond
mnr Jannie Joubert
mev Emily Klopper
mev Hettie van Tonder
mev Jossie van der Merwe
mev Winny Stoffberg
mev Hettie Naude
mev Mara Terblanche
mev Rita Fritze

November
mev Nora Joseph
Mev Pop Buitendag
Mnr Dirk Mostert
mev Helma Barnard
mev Elsabe Langenhoven
mev Wilna Goosen
mev Maureen de Kock
mev Sylvia Watermeyer

Mag jy vandag wat so spesiaal is, God se seën ontvang.
Gelukkige Verjaarsdag

Inhoudsopgawe

Ken Mekaar 2
Ons kuier by: Riaan Engelbrecht 3
Dis hoe die blare waai
Lentedag 4
Erfenisbraai 4
80, 90 & 100 jaar funksies 5
Eduplex bederf 5
Besoek aan ons bure 6
Borskanker 6
Meenthuisjaareindfunksie 6
Diabetes 6
Inspirasie 7
Aktiwiteite 8
Kalender 9
Ken jou Liggaam — Vat 'n ruskans 10
Stoeljoga 11
Jou artritis, my artritis 11
Wat beteken: Herfsblaar vir my 12
In Ligte Luim — Liefde sonder grense 14
Lag 'n bietjie 14
Dankiesê 15
Boer maak 'n plan 15
Emmerskoplysie 15
Blote toeval 15
Fokus Op — Nog 'n Eeufees 16

Redakteur:
Ina Delport
Sub-redakteur en Uitleg:
Robitta Herbst
Redaksielede:
Sandra van Rooyen
Lucia Truter
Elize Moorby
Neels de Waal

Ken mekaar...

Nuwe Intrekkers

Gina Brown - A420
Sy het in Junie 2025 in Huis Herfsblaar ingetrek. Sy was in ‘n hoof administratiewe pos by Grinaker Electronics vir dertig jaar. Gina het een seun wat in Pretoria woon en twee kleindogters. Sy het by Gimtrim aangesluit en stap daagliks in die oord.

Petra Saltmarsh - CG01
Sy en haar eggenoot het op 30 Oktober 2025 ingetrek vanaf Hartenbos. Petra se eggenoot Denis is in die sorgeenheid. Petra was ‘n administratiewe beampte by die Merensky Akademiese Inligtingsdiens by die Universiteit van Pretoria. Daarna het hulle in Trompsburg se omgewing vir sestien jaar met Merinoskape geboer. Hulle het drie dogters, ses kleinkinders en een agterkleinkind.
Stokperdjies: lees en tuinmaak (haar potte en plante is op pad)

Annette Bosman - B509
Sy het in die begin van Mei 2025 ingetrek vanaf Renaissance Aftree-oord in Montana. Annette was ‘n tuisteskepper en orrelis by verskeie gemeentes. Sy het drie seuns, waarvan een in Pretoria woon. Daar is ses kleinkinders, waarvan drie in London woonagtig is. Sy is lief vir musiek, en het met olieverf geskilder. Annette skilder ook kaartjies met waterverf en het by die inkleurgroep wat op Maandae plaasvind ingeskakel. Sy speel dikwels op die klavier in die eetkamer voor ete vir ons pragtige, rustige musiek.

Pieter Burger - CG05
Hy het op 24 Oktober ingetrek. Piet se eggenote, Hester, is vir 10 jaar in die Sorgeenheid en hy is ‘n ou bekende by Huis Herfsblaar. Hulle het vier kinders, nege kleinkinders en vier agterkleinkinders. Hy was in diens van die Suid-Afrikaanse Weermag se finansiële dienste.
Hy gaan stap gereeld met Hester in ‘n rolstoel om die pragtige tuin te geniet.

<u>Welkom aan ons nuwe sorgeenheidinwoners:</u>
mev M Myburgh - D099
mev MM Botma - A207
mev EH Swart - A218
mnr LJ Rautenbach - D213
mnr DE Saltmarsh - D215
mev AM Young - D303
mnr HJ v Loggerenberg - D405
mev MJE Mey - D406ab

Welkom in ons huis

Tehuis van die Jaar

Tydens die Solidariteit Helpende Hand Opleidingsinstituut se sertifikaatplegtigheid is Huis Herfsblaar aangewys as die Tehuis van die Jaar.

Die toekening het ons te beurt geval vir Huis Herfsblaar se positiewe bydra en ondersteuning aan die Helpende hand student gedurende hulle praktiese opleiding as tuisversorgers.

Die Solidariteit Helpende Hand studente word al reeds sedert 2022 by Huis Herfsblaar geplaas vir die praktiese gedeelte van hul opleiding.

Dit is vir ons ‘n groot voorreg om hierdie studente te help vorm om die beste versorgers wat hul kan wees, te word.

Ons bedank graag die Susters en personeel in die Sorgeenheid vir hul hulp, ondersteuning en motivering aan hierdie studente.

Ons kuier by:

Riaan Engelbrecht -

Langs die stoel waarop Riaan sit, staan 'n ten minste agt-sitplektafel. Sy vrou wou altyd 'n grote gehad het. Die hele familie moes daar rondom kon sit. Ek verstaan dat dit sy goedkeuring weggedra het, want hy is 'n boorling van die Wes-Kaap waar gasvryheid gedy.
Renier Jacobus Engelbrecht (Riaan) is op Van Rynsdorp aan die rand van die Wes-Kaap en Namakwaland gebore. Hy matrikuleer in 1965 aan die Hoërskool Vredendal. Soos ons hom leer ken het, was sy motto soos die skool se leuse nog altyd: "Doen elke dag jou plig."
Na Matriek kom Riaan Pretoria toe vir opleiding by die Polisiekollege. Hy word ook na sy opleiding hier gestasioneer. In 1967 laai hy een aand 'n meisie by Tuks af. Daar eenkant staan'n witkop. Hy vra uit oor haar, stap daarheen en vra of sy wat Narda is, met 'n polisieman sal uitgaan. Die res is geskiedenis. Hy trou drie jaar later met Narda Orffer, 'n maatskaplike werker. Uit hierdie huwelik word twee seuns gebore. Albei geoktrooieerde rekenmeesters. Sewe kleinkinders helder hulle dae op.

'n Tyd lank was hy lyfwag vir Staatspresident P.W. Botha. Moes selfs op 'n dag saam met PW soos sy gewoonte was, perdry. Moes met sy pak klere opspring en saam galop.
Vir ontspanning raak hy betrokke by die o/20-rugbyspan van die polisie.
Daarna was hy betrokke by beveiliging van alle ministers en buitelandse besoekers.
Om hierdie neer te skryf, klink net so-so. Juis weens hierdie beveiliging, wat natuurlik tot op die letter uitgevoer is, kry hy die belangrikste opdrag in ons land se demokratiese geskiedenis. Hy was betrokke by die eerste demokratiese stemming en die inhuldiging van President Mandela, Suid-Afrika se eerste demokraties verkose president. Vyftig buitelandse leiers was ook dan sy verantwoordelikheid.
Hierna in 1995 volg die beveiliging van die Rugby Wêreldbeker. Weereens staan hy letterlik en figuurlik uit om die groot skares veilig te hou. Vir interessantheid vertel hy dat ons span in Durban teen die Franse moes speel. Dié wedstryd sou bepaal of ons sou deurgaan na die finaal op Ellispark. Dit reën katte en honde – só – dat beamptes en selfs Louis Luyt, met besem in die hand staan om die water weg te vee. In Port Elizabeth het die ligte gedurende die wedstryd afgegaan. Dankie, Riaan, ons het uiteindelik die beker in 1995 gelig!

Ek kyk na Riaan en besef dat om te doen waarvan jy hou, is om vry te wees, en boonop gelukkig!
Riaan vorder deur die range tot Generaal-majoor en word as Nasionale Bevelvoerder van Openbare Orde Polisie, belas met die beheer van skares en onluste. Terugskouend dink ek dit was 'n perfekte posisie vir Riaan. Konflik is in niemand se belang nie, maar dit beteken nie skouerskuur is sleg nie.

In 2002 neem Riaan pensioen. Hy word gemeentebestuurder ('n gaping en leemte wat hy raakgesien het) by die Florauna N.G. Kerk. Hy dien 11 jaar in die amp as Oorhoofse- en Beplanningsbestuurder. Hy het ook verskeie Algemene Sinodesittings bygewoon en op

die manier sy kennis van kerksake opgedoen. Hierin vind 'n mens dat geluk nie 'n kwessie van intensiteit is nie, maar van balans, orde, ritme en harmonie.
Met hierdie kwaliteite en menswees trek hulle op 5 Augustus 2010 hier by Herfsblaar in. Hy word in 2013 op die Raad van trustees verkies. 17 Mei 2016 word hy die Voorstitter van hierdie alomvattende posisie. Hy is ook by die Meenthuiskomitee betrokke van 2012 en daar natuurlik ook as Voorsitter tot en met 2024. Riaan is intens betrokke by die Noodplan wat natuurrampe en nood situasies aanspreek. Sy groot missie is om Huis Herfsblaar konstant te bemark en doen so met groot passie, wat natuurlik ook baie van sy tyd in beslag neem. Hy begin met die Opedag-idee in 2022 met baie positiewe gevolge.

Riaan, dankie dat jy in statuur hier is. Ons waardeer jou teenwoordigheid en insette. Ons dink aan jou en hoop die gesondheid hou!
Ek dink aan Elvis Blue se liedjie: 'n Mens is gemaak om spore te los. 'n Mens het 'n roeping, 'n rol om te speel! Dankie vir 'n rol – onmeetbaar!

Sandra van Rooyen

Dis hoe die blare waai…..

Lentedag - vir Alzheimers

'n Mens soek woorde om aan hierdie dag ons verstaan te gee. Dae vooruit word hierdie dag beplan, nie net omdat dit lente word nie maar omdat ons spesifiek ook ons inwoners met Alzheimer's deel wil maak van die lentelewe.
Hulle word uitgestoot deur hulle versorgers. Op hulle linkerbors sit drie pragtige blomme, geel, pers en oranje.
Die toringblok- en meenthuisinwoners dra dieselfde kleur blomme aan 'n stokkie, al waaiend.

Dit is vir lente maar ook vir ons wat dink aan hulle wat ons verloor het, aan hulle wat nou met Alzheimers leef en ons waai oranje blomme met die hoop op navorsing van hierdie steelsiekte.

Daar word foto's geneem, baie en van almal. Ons stap 'n volle 1,8 km om ons steun te toon. Dit is vir ons almal so lekker dat hulle "saamstap" in hul rolstoele. Met die aankoms in die tuin kry ons die heerlikste lafenis in die vorm van roomys. Op die tafels staan waterkanne vir die dorstiges.

Daar word boeresport gespeel die Herfsblaar manier; kierie golf, keugelbal, in-die-kol pyltjies en bal-in-die-emmer. Inwoners en personeel neem hartlik deel.

Braaivleisvure brand hoog. Heerlike braaiwors en goue braaibroodjies word voorgesit. Almal eet in die tuin; wat 'n voorreg om so spesiaal bederf te word. - kommentaar :baie lekker!

Musiek speel die heeldag deur, hande en voete beweeg - almal glimlag - geniet dit so om buite te wees!

Nadat ons almal klaar gesmul het word die sokkerveld gereed gemaak. Van kokke, tuin-manne tot hoofman, speel saam. Vroue spring op en af en gee 'n paar krete van blydskap wanneer 'n doel aangeteken word.

Dit was lekker en goed - dit is hierdie mense wat ons dag na dag versorg en letterlik en figuurlik dra.
Personeel van alle afdelings pak op en pak weg.

Dankie vir hierdie idee uit die kantoor. Dit was groots!
Dankie Here:
U kyk op ons af -
U sorg vir ons dag na dag en
Ons weet U glimlag.

Sandra van Rooyen

Meenthuisinwoners Erfenisdagbraai

Dit is die dag waarop alle Suid-Afrikaners, maak nie saak of hulle komvandaan verskil nie, die land in al haar prag en praal kan vier.
Erfenis is belangrik vir gemeenskappe en daarom pak 'n sewentig stuks meenthuisinwoners die lapa vol – veral en bowenal by Huis Herfsblaar.
Sewentig klink na 'n Bybelse getal. In hierdie samesyn kan ons 'n bende stormloop.

Ons word bederf met pap en sous uit die kombuis – vars gebakte brood in dik snye gesny. Botter en konfyt smelt deur die vesels. Boerewors uit die kontrei en 'n heerlike kerrieperskeslaai.
Soms moet ons stilstaan, rook ruik en in ons gesigte kry om te weet hoe bevoorreg ons is. Die meetsnoere het voorwaar vir ons op 'n lieflike plek geval.

Ons as meenthuiskomitee wil vir die inwoners dankie sê vir die groot opkoms. Ook met Lentedag. Saam is ons sterker.

Sandra van Rooyen

‘n Fees om 90 en 100 jaar te vier

Wat ‘n voorreg om hierdie mooi funksie te kon bywoon!
Die saal was prentjiemooi getooi met ‘n rustige atmosfeer. Die negentigjariges was in kisklere uitgevat en in vrolike luim. Die eet- en drinkgoed was puik (veral die wyn!), met bediening deur personeel om dit meer aangenaam te maak.
Die kunstenaar, Chris Coetzer, het ons verras met sy sang en vrolikheid. Hy het elke gas spesiaal laat voel.
Om op hierdie hoë ouderdom so bederf te word het ‘n mens se kop amper laat duisel!
Here ons God ons dank U dat ons nog in die ouderdom U goedheid en guns geniet. U, Here ons God, laat ons op hoë plekke veilig loop, met ‘n jubeling in ons harte. Amen.
Groot dank aan mnr Black en die Sosiale Komitee.

Thinus Theart

‘n Dag om te onthou

Dit was ‘n pragtige Oktoberdag toe Huis Herfsblaar ons verras het met die viering van ons 80ste verjaarsdae.
“WAT ’n MYLPAAL in ONS LEWE”
Ons het met vriende en familie by die Van Den Bergsaal aangekom, en is met ‘n skitterende vertoning van pragtige gedekte tafels en die fynste eetgoed vanuit die boonste rakke verwelkom.
Die sang was so van pas toe die liedjies van “ons tyd” gesing is deur ‘n puik sanger. Dit het ons weer teruggevoer na die ou verlede.
Dankie aan matrone Luus en Huis Herfsblaar se bestuur.
Julle weet net hoe om ons wat hier woon, spesiaal te laat voel.
Seënwense.

Eunice

EDUPLEX se Jaarlikse groot bederf

Elke jaar word óns, jy en ek, alle inwoners van Huis Herfsblaar uitgenooi na Eduplex skool se konsert. Nie sommer as toeskouers nie, nee, as eregaste en word ons letterlik op die hande gedra. Ons word gratis na die skool vervoer. Net so vyf minute se ry hiervandaan. Daar word ons vriendelik met hartlike omgee ontvang en bedien met keurige verversings en ‘n warm- of koel drankie. Daarna word ons begelei na die moderne ouditorium waar die voorste ry se sagte gemaklike sitplekke vir ons as eregaste gemerk is.

Die uitnodigings wissel, soms vanaf die hoërskool of laerskool en vanjaar was ons by die kleuterskoolkonsert. Genoeg om elke oupa of ouma se herinneringe te laat herleef en ‘n traan weg te pik. Klein mensies van twee tot ses jaar oud, party doof met gehoorapparate, ander hoor normaal, dans, sing en speel saam op die verhoog. Kostelik getooi in hul kleurvolle konsertklere, maskers en vermommings en oulike dekor, doen elkeen sy ding en die gehoor geniet en leef mee met hul opvoering van: "Die Stadsmuis en die Plaasmuis!" Ons Herfsblare het dit terdeë geniet! Kom asseblief volgende keer saam? Die ouditorium is rolstoel - vriendelik en met ‘n hysbak toegerus.

Dis altyd hartseer as ‘n hele ry gereserveerde stoele vir Herfsblaar eregaste feitlik leeg is. Skaars ‘n maand na dié konsert het Eduplex laerskool se musiekleerlinge ons hier in die NGKQ met koorsang, solos, viole en ander instrumente kom vergas. Hoe kosbaar mooi om na die musiek van begaafde kinders te kon luister. Die leerlinge word opgevoed om met liefde, eerbied en respek uit te reik na senior burgers! Kom ons leef mee en ontvang met oop, dankbare harte wat hulle ons bied. Om so oor die spektrum van kleuters, jong kinders en die jeug te kyk en te sien waartoe hulle in staat is, laat ‘n mens gerus voel oor die toekoms van ons mooi land!

WEET JY VAN EDUPLEX SKOOL?
Die skool is ‘n privaatskool enig in die wêreld waar gehoorgestremde kinders sowel as horende kinders saam onderwys en opvoeding geniet. Die skool handhaaf ‘n hoë standaard en dek ‘n breë spektrum kurrikulum. Eduplex werk nou saam met die Oorinstituut in Queenswood. EDUPLEX SKOOL en HUIS HERFSBLAAR is vriende wat vir mekaar omgee.
KOM DEEL EN BLY JONK VAN GEES!!!

Babsie Reed.

Besoek aan ons bure - Die Oorinstituut

Ons is op Internasionale dag van Bejaardes genooi na 'n kuier by ons bure. Ons moes vooraf ons name gaan opskryf vir 'n halfuur tydgleef wat ons sou pas en het in groepe langsaan toe geloop. Daar was verskillende "stasies" waar ons belangrike inligting oor oorsorg gehoor het en lekkernye gekry het wat ons later saam met ons roomys kon geniet.
Behalwe vir die baie goeie inligting wat ons ontvang het, het die verskillende personeellede by die stasies hulle baie goed van hulle taak gekwyt en ons het heerlik by ons vriendelike bure gekuier.

Barbara Strydom

Borskanaker-bewustmaking maand

Oktober is borskanker-bewusmaking maand, en op 24 Oktober kom gesels Dr. Susan de Bruyn met ons oor hierdie onderwerp.
Baie belangrik is dat ons onsself gereeld moet ondersoek en bewus wees van enige verandering in die voorkoms en gevoel van die borsweefsel.
Indien enige afwyking, besoek u huisdokter en dring aan op 'n volledige ondersoek.
Hoe vroeër die abnormaliteit opgespoor word, hoe groter is die kans op genesing.
Indien kanker wel teenwoordig gevind word, is dit die pasiënt se keuse of hy/sy enige behandeling wil ontvang.
Die kans op genesing van kanker berus by die Here!

Helena Möller

Meenthuise jaareindfunksie

In Oktober, die mooiste mooiste maand, was dit die Meenthuise se jaareindfunksie. Rina Joubert en haar span het weer alle verwagtinge oortref met die pragtig getooide saal en tafels en ń voortreflike feesmaal. Die inwoners was in feestelike luim en het heerlik gekuier tussen die tafels. Die lekker gesels is voortgesit in die kosry, en ń paar nuwe kennisse is sommer in die proses gemaak. Moeite is gedoen om almal tuis te laat voel, en diegene van ons wat met fisiese- en/of gesondheidsuitdagings leef, het opregte waardering daarvoor. Daar was voorwaar ń gees van verwelkoming, inklusiwiteit en samehorigheid. Ons is geneig om teen die einde van die jaar te reflekteer oor die afgelope maande se gebeure, en miskien ook dan bietjie te onttrek. Maar dis dalk die tyd wanneer ons moet uitkom en sosialiseer, en die kantlyn inwoners wie se oorspronklike kuiergroepe oor die jare gekrimp het, weer betrokke te maak by funksies en aktiwiteite wat vir ons gereël word deur die Meenthuis Komitee. Ons belewing is dat omgee, deernis, empatie en inklusiwiteit deel is van die meenthuise- en groter Herfsblaargemeenskap se DNS, en ons is dankbaar en bevoorreg om deel te wees hiervan.

Dilla Wright

'n Oggend gefokus op Diabetes

Die unieke dr Gillis het ons op Vrydag, 14 November 2025, kom inlig oor die ontstaan, effek, gevaar, behandeling en voorkoming van diabetes. Dr Gillis kom oorspronklik van België waar sy in Gent haar opleiding as mediese dokter ontvang het. Sy is reeds 35 jaar in Suid-Afrika waar sy haar beroep met passie kom beoefen het. Die oggend saam met dr Gillis was gelaai met inligting wat ons gemotiveer het om reg te eet, reg te drink en te oefen. Sy het ons ook aangespoor om ons kinders en kleinkinders hieroor in te lig. Twee interessante feite wat sy genoem het is dat vegetariërs selde diabetes kry en dat Alexander Zverev, die Duitse professionele tennisspeler, tipe 1 diabetes het.

In SA leef daar ongeveer 4,5 miljoen mense met diabetes. Dit is ±11% van die volwasse bevolking. Meer as die helfte van diabeteslyers weet nie dat hulle die siekte onder lede het nie. Langtermyn ongediagnoseerde diabetes kan tot 'n verkorte lewe lei. Hierdie siekte is tans een van die grootste oorsake van dood en gestremdheid in SA, hoofsaaklik weens komplikasies soos nierversaking, hartvatsiektes en beroerte.

Tipe 1 diabetes word veroorsaak deur 'n outo-immuun reaksie m.a.w. nie deur foutiewe leefstyl gedrag nie, maar is geneties van aard.

Tipe 2 diabetes se hoofrisiko faktore is: oorgewig, gebrek aan fisiese aktiwiteite, ongebalanseerde dieet, genetika, spanning, verkeerde medikasie en veroudering. Daar is egter 'n sterk toename in Tipe 2 diabetes onder jong volwassenes.

Hiermee wil ek Huis Herfsblaar se kombuisspan van harte bedank vir die gebalanseerde etes wat daagliks op ons pragtige, netjies gedekte tafels bedien word. As ons dink dat daar gebalanseerde etes vir 400 persone, per maaltyd, twee keer per dag, in ons kombuis voorberei word, is ons diep dankbaar vir die keurige en heerlike etes wat voorgesit word. Ook 'n hartlike – soms uitasem – dank aan ons bestuurspan wat ons gereeld uit ons kamers kry om te gaan stap en buitelugfunksies by te woon. Met hierdie laaste twee genoemde sake word ons hier in Huis Herfsblaar, beslis aangemoedig en gehelp om nie diabetes te ontwikkel nie en 'n gesonder leefstyl te beoefen. En vir die wat reeds diabetes het word moeite gedoen om die spyskaart aan te pas en 'n nuwe leefstyl aan te leer.

Voorwaar 'n goeie oggend en 'n heerlike Huis om in te bly.

Karin

Inspirasie

Hemelse Vader

Hemelse Vader, gee ons vandag **geduld** met dinge en met mense.

As ons 'n moeilike taak teëkom, gee ons dan die **deursettingsvermoë** wat met niks minder as die **oorwinning** tevrede sal wees nie.

As daar 'n moeilike probleem is, gee dat ons daarmee sal **worstel** totdat ons die oplossing daarvoor gevind het.

As dinge nie met die eerste probeerslag regkom nie, help ons om **aan te hou** totdat ons slaag.

Help ons om vandag nooit ons **humeur** met mense te verloor nie, hoe onbillik, lastig of onaangenaam hulle ook mag wees.

Help ons om die tyd te vind om te **luister** na enigeen wat sy nood by ons kom bekla of met 'n probleem of kwelling na ons toe kom.

Help ons om **geduldig** te wees met dié wat stadig van begrip is, wat nie maklik leer en verstaan nie.

Help ons om vandag te **werk** soos Jesus gewerk het en **lief te hê** soos Hy lief gehad het.

Vergewe ons as ons dit vir hulle in hulle werk moeiliker gemaak het deurdat ons onnadenkend, selfsugtig en onbedagsaam was.

Vergewe ons as ons dit vir ander moeiliker gemaak het om opgeruimd te wees, deurdat ons terneergedruk en moedeloos was.

Vergewe ons Here, die onaantreklikheid van ons lewe en help ons om môre meer gelykvormig aan U deur die dag te gaan.

A m e n

Skipper Skepper

Uit hemelhout is ons gesny
'n Klein ou skippie, ek-en-jy
Met liefde is ons neergesit
op golwe groot en kruine wit

Dit is 'n onbekende see
Waar Hy vir ons die rigting gee
Met torings liefde langs die pad
sal Hy ons om die rotse vat

Hy het vir ons ook vis gevang
Ons vasgehou in stormbang
Hy het 'n Hawe voorberei
Waar al Sy skippies veilig bly

Skippie ek en skippie jy...
Uit hemelhout is ons gesny!
Saphira

'n Sonnet vir ons Skipper en Skepper

Bygedra deur Pikkie Coetzee

'n Lofprysingsgedig

U het my gekies, 'n stem gegee
Waarmee ek U kan loof O Heer,
Maar groot, so groot is U
dat selfs die stom natuur,
in al sy wye stiltes
U heerlikheid wil uitbasuin.
Ek sien hoe sonligspikkels
'n pizzicato-danklied dans
teen Bergrivier se blinknat krans
…. die winterloflied van 'n laan
wat goudgeel teen U hemel staan;
…. en vlamme van 'n bosveldvuur
wat jubelvonke opwaarts stuur.
En, o, 'n reënboog wat die sonlig vang.
'n Volmaan wat oor vleie hang.
Die helder roep van 'n bospatrys
wat in sy oggendlied sy Maker prys.
Dan bid ek Vader, Heilige Gees,
Laat net soos in u skepping
my lewe ook 'n loflied wees!

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 Inkleurgroep	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 Kuiergroepie	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 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- & vrugteverkoping	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 Januarie, Februarie & Maart 2026

Datum	Aard van Aktiwiteit/Funksie	Tyd / Waar
09 Jan	Bewegingsoggend	09:30 v/d Bergsaal
16 Jan	Nuwejaarsfees	09:30 Tuin
23 Jan	Week van gebed - Gebedsoggend	09:30 v/d Bergsaal
30 Jan	Bingo	09:30 v/d Bergsaal
06 Feb	Vlooimark	09:30 Tuin
13 Feb	Valentynsdag Piekniek	16:00 Tuin
20 Feb	Gespreksforum - Lae visie	09:30 v/d Bergsaal
27 Feb	Vat 7	09:30 v/d Bergsaal
06 Maart	Wêreldbiddag vir mans Wêreldbiddag vir vroue	07:15 v/d Bergsaal 09:15 v/d Bergsaal
11 Maart	Mnr Black - Inwonergesprek – Meenthuise	14:30 v/d Bergsaal
13 Maart	Mnr Black - Inwonergesprek – Woonstelle en Sorgeenheid	09:30 v/d Bergsaal
20 Maart	Gespreksforum - Algemene Medikasie	09:30 v/d Bergsaal
27 Maart	Bingo	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)

1365 Maklik

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

26859 Moeilik

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

Ken jou liggaam….

VAT 'N RUSKANS

As die huis se rookalarm skril, haas jy jou om ondersoek in te stel. Maar jy is nie so paraat as die waarskuwingsklokke in jou lyf begin beier nie. En jy mis dalk die tekens dat jou lyf skimp vir 'n ruskans.

PYNE EN SKETE

Van hoofpyn en spierspanning tot gereelde verkoues… Chroniese stres het 'n effek op jou spiere, immuun-en selfs spysverteringstelsel. Wanneer die liggaam aanmekaar stres moet trotseer, kry die immuunstelsel 'n knou, wat jou vatbaarder vir siektes en beserings maak. Fisiese ongemak is dikwels die liggaam se manier om te sê: "Stadiger." Ignoreer jy dit, kan dit mettertyd tot erge gesondheidsprobleme lei. Voeg ligte herstellende oefeninge by jou oefenprogram, soos strekke. Vermy strawwe oefensessies in tye van erge stres, aangesien dit fisiese simptome kan vererger.

LUS VIR NIKS

Almal voel nou en dan "af", maar as jy aanmekaar sonder geesdrif is vir dinge wat jy eens graag gedoen het, kan dit op uitbranding dui. Jou passies en stokperdjies is belangrik vir jou geestesgesondheid en selfvervulling. Wanneer jy belangstelling daarin verloor, is dit dikwels omdat jy oorweldig voel. Staan 'n tree terug en besin oor hoe jy jou energie gebruik. Heroorweeg jou prioriteite en maak seker jy doen dinge wat jou goed laat voel. 'n Kort blaaskans kan daardie passie weer laat ontvlam.

KLAAS VAKIE IS SOEK

Sukkel jy om aan die slaap te raak, aan die slaap te bly of word jy te vroeg wakker, kan dit 'n teken wees dat jou brein sukkel om af te skakel. Dit kan jou kop, emosies en algehele welstand beïnvloed, wat dit moeiliker kan maak om daaglikse uitdagings te hanteer. Skep 'n ontspanne slaaptydroetine wat vir jou brein aandui dit is tyd om te rus. Lees, neem 'n warm bad of skryf in jou joernaal. Skakel die televisie af en bêre jou selfoon. Blou lig ontwrig die vervaardiging van melatonien, die hormoon verantwoordelik vir slaap.

SÓ MOEG

Jy slaap snags agt uur maar is soggens pootuit. Dis dalk 'n teken dat jou liggaam se "energietenk' leeg is. As koffie en adrenalien al is wat jou deur die dag dra, smeek jou liggaam dalk vir 'n blaaskans. Neem deur die dag kort rusposes en haal stadig en diep asem, of mediteer, Leer om grense te stel en probeer saans en naweke ontspan – eerder as om nog take aan te pak. Soms kan net 'n dag se rus wondere vir jou energievlakke doen.

KRUIDJIE-ROER- MY-NIE

Als werk op jou senuwees en die geringste ongerief wil jou laat gil. Chroniese stres het 'n effek op jou liggaam én gees. Wanneer jy jouself te hard dryf, bly die vlakke van jou streshormone soos kortisol hoog, wat jou prikkelbaar en ongeduldig laat voel. Gee jouself toestemming om dinge stadiger te doen. Doen iets wat vir jou lekker is, soos 'n stokperdjie wat vir jou baie beteken. Knyp elke dag 'n paar minute af om jou emosies op papier te ontlaai.

BRONNE: verywellmind.com, healthline.com, time.com

Lydia van der Merwe Gesondheidsredakteur SARIE Maart/April 2025

Eerste rolstoel in Huis Herfsblaar

Huis Herfsblaar het op 1 Maart 1985 geopen.
Oom Okkie en tannie Issie Kellerman was die eerste inwoners van die D-blok. Hulle het in D214 en D216 gewoon. Tannie Issie het weens diabetes haar linkerbeen verloor en het toe 'n rolstoel gekry wat haar kinders vir haar gegee het.
Die rolstoel is waarskynlik die eerste rolstoel wat by Huis Herfsblaar in die sorgeenheid gebruik is. Sy is later oorlede en die rolstoel was sederdien deur haar een seun se skoonmoeder gebruik wat ook al oorlede is.

Die stoel is nou aan Huis Herfsblaar geskenk, en is in die portaal van die kliniek staangemaak.

Louis Zietzman

STOELJOGA EN MUURPILATES IS GRÓÓT

Die voordele van stoeljoga en muurpilates kry vele kudo's op TikTok en Instagram. Doen dit vir drie maande en kry 'n godin se lyf, of oumas word skielik hups en sofapokkels begin beweeg…

Wat is dit? Stoeljoga is tradisionele joga met 'n *twist*, want jy sit op 'n stoel terwyl jy dit doen. Joga help om 'n mens kalm te maak en verbeter postuur en soepelheid.

Muurpilates is 'n variasie op pilates, deurdat jy 'n muur en jou liggamsgewig gebruik om weerstand teen swaartekrag te bied. Jy sal dus met jou rug teen die muur staan en jou knieë gebuig, met jou rug steeds teen die muur. Of jy lê op jou rug met jou voete teen die muur, knieë gebuig, en lig jou heupe na die plafon. Daar is verskillende oefeninge.

Pilates versterk die kernspiere in jou maag en lae rug en verbeter balans, stabiliteit en soepelheid. Een studie het bevind stoeljoga werk goed vir ouer vroue met knie-osteoartritis. Die oefening het hul funksionele fiksheid (soos hul vermoë om hul knieë te buig of te hurk) verbeter, wat kan help keer dat osteoartritis hul beweeglikheid later kniehalter. (cnn.com)

Stacie Dooreck, 'n joga-instrukteur van Kalifornië wat al dekades lank stoeljoga vir sakelui aanbied, reken dis ligte oefening wat wondere vir soepelheid en postuur doen. Dit kan ook toestande beveg wat gewrigte knou, soos karpaaltonnelsindroom, glo sy.

Die voordele van albei oefeningsoorte kan nie vlak gekyk word in vandag se besige wêreld nie. Wanneer jy op reis is, doen eenvoudige stoeljoga op die vliegtuig of in die vertreksaal.

Vyftien minute per dag word volgens baie video's op Instagram aanbeveel, sê Nelia Harding, 'n biokinetikus van Hermanus.

Volgens haar is enige oefening beter as niks. "Maar jy moet dit gereeld doen." Stoeljoga en muurpilates kan dit vir baie mense makliker maak omdat dit meer toeganklik is."

Gereelde oefening hou hope voordele in: Dit dra by tot geestelike welstand, help met gewigbeheer, verhoog energievlakke, verbeter slaappatrone, en kan siektetoestande soos hoë bloeddruk en diabetes help beheer.(mayooclinic.org)

Veral mense wat nie stabiel is op hulle voete nie, soos party bejaardes of mense met been- of voetbeserings, kan daarby baat vind, voeg Nelia by.

"Die liggaam het egter minstens twee keer per week intense weerstandsoefeninge nodig vir goeie gesondheid. Dit verminder inflammasie en help om jou sterk en veerkragtig te hou. Jy moet soms die liggaam onder druk sit en die oefeninge nie te maklik maak nie," sê sy.

Vervat uit artikel *Stoeljoga en muurpilates is groot* deur Marguerite van Wyk
gepubliseer in SARIE Maart/April 2025

My Artritis en jou Artritis

Artritis is een van daardie kombersterme: ons gebruik dit vir enige seer, rooi en geswelde gewrig. Maar daar is paar dosyn soorte artritis.

Van die mees algemeenste is:

Reaktiewe artritis

Skielike artritis weens 'n infeksie iewers anders. Iets soos 'n tandabses kan 'n artritisaanval in jou knie sneller. Dit genees meestal binne ses maande.

Septiese artritis

Artritis wat begin met infeksie in die gewrig self.

Rumatoïede artritis

'n Chroniese outo-immune siekte waar jou liggaam jou gewrigweefsel aanval.

Osteoartritis

Die een wat ons bedoel as ons sê ons het artritis, "rumatiek" of 'n "knie". Een uit vier mense bo sestig het osteoartritis in een of meer gewrigte.

Vervat uit 'n artikle gepubliseer in Rooi Rose 2023

Wat beteken Huis Herfsblaar vir my?

Anoniem - Liewe Huis Herfsblaar. U is vir my 'n veilige vesting, my toevlugsoord, 'n tuiste waar ek geestelik en fisies versorg word. Ek is dankbaar dat die Here my na jou toe gelei het.

Anoniem - NEVER A DULL MOMENT!!
By Huis Herfsblaar kan jy óf die stille rustigheid van jou wooneenheid geniet óf soos 'n besige by rondzoom om al die aktiwiteite wat aangebied word, by te woon.

John Barnard - Met my vriendin se heengaan vroeg in 2025 het almal van Huis Herfsblaar vir my baie beteken met julle vertroosting en bystand. Ek sê baie dankie!

Rina Breytenbach - Met dankbaarheid is Huis Herfsblaar vir my 'n veilige vesting. Soli Deo Gloria.

Poppie Buitendag - Hemel op Aarde!! Ek kom niks kort nie.

Tewie Coetzee - Ek is dankbaar om deel te kan wees van mense wat mekaar se laste dra.

Mona Collen - Ek het groot dankbaarheid vir al die fasiliteite en aktiwiteite wat hier aangebied word waaraan ek kan deelneem. Ek het tot die gevolgtrekking gekom dat ek deur die winter van my lewe en tot aan die einde daarvan hier kan woon. Baie dankie Huis Herfsblaar.

Chris Cronje - Die jaar 2025 het Huis Herfsblaar al meer soos familie geword.

Henriette de Vos - Ek ervaar by Huis Herfsblaar net soveel vriendelikheid en liefde van inwoners en personeel dat ek net die Here daarvoor kan dankie sê!
My kinders sê ook hier is 'n besondere en merkwaardige gees van vriendelikheid en meelewing.

Louise Dönges - Huis Herfsblaar is vir my soos 'n ware tuiste na 'n lang reis vol op- en afdraandes en daarby is die aktiwiteite, maaltye, uitstappies ensovoort so lekker en almal is so gaaf, vriendelik en behulpsaam!
Dit is baie lekker om hier te woon!

Magda du Preez - Baie dankie vir versorging in die woonstelle wat die aflewering van etes, spreekkamerdienste asook 'n wasgoeddiens sou jy dit benodig, insluit. Ek salueer julle!

Cornelia Ellis - Na drie en dertig jaar op my eie in 'n duplekswoonstel elders, het ek uiteindelik tuisgekom – Huis Herfsblaar, 'n veilige hawe waar liefde leef!

Riaan en Narda Engelbrecht - Huis Herfsblaar was vir ons 'n veilige hawe waar ons ons Vryheid kon uitleef. Vertroue in mediese nasorg in Herfsmed kliniek.

Jenneke Fehrsen - Omdat ek al hoe dower word en nie meer so fyn hoor wat om my gebeur nie, voel ek al meer veilig, rustig en versorg hier in Huis Herfsblaar…. baie ander "ore" wat namens my hoor!

Ragie Ferreira - Huis Herfsblaar is my huis, my veilige vesting waar ek altyd tuis voel en gelukkig is.

Glaudina Jansen van Vuuren - Die goud in die mond van elke oggendstond. Die kleurvolle glorie van elke sonsondergang. My eie huisie wat ek vir geen ander verruil nie… en die heerlike kos! Dankie almal, met liefde.

Jannie Joubert - Deur die liefde en genade het ons Hemelse Vader ons op ons oudag hier in Huis Herfsblaar saamgebring waar elkeen geliefd en versorg voel en is.

Lappies Labuschagne - 'n Pragtige uitsig oor die berg. Die geleentheid om by 'n klomp pragtige mense te leer hoe om te leef…. tot by die eindpunt. 'n Tuiste waar ek rustig kan leef sonder baie van die sorge daar buite.

Essie Lombard - Herfsblaar, o Herfsblaar, jou het ek lief bo alles.

Olga Lubbe - Die hekke maak agter my toe en ek weet ek is terug by my plek van veiligheid, liefde, omgee, versorging…. die boomryke tuin groet my as ek by my venster uitkyk en die herfsblare van seën en genade daal saggies neer! Innerlike Vrede!

Marie Maree - Ek sal die jaar 2025 vir altyd spesiaal in my hart koester as die jaar waarin beide ek en my man die ongelooflike liefdevolle bystand, die fantastiese mediese versorging en die belewing van ware omgee-menswees van ALMAL – dienspersoneel sowel as inwoners – tydens sy siekte, met sy afsterwe én daarná, daagliks ervaar het.

Helena Möller - Huis Herfsblaar is vir my, my huis en geestelike tuiste.

Elize Moorby - Die wonderlike kos, die stylvolle en kleurryke eetsaal en die salige stilte wat laatmiddag oor die hele kompleks neerdaal.

Faan Pretorius - My eerste jaar by Herfsblaar het vir my nuwe vooruitsigte geskep en vele nuwe vriende op my pad geplaas.

Suna Redelinghuys - Veiligheid, goeie bestuur, naby geriewe en snelweë.

Babsie Reed - Huis Herfsblaar bied vir my 'n netjiese, veilige tuiste waar in al my behoeftes met liefde en sorg voorsien word en waar al die inwoners as een gelukkige familie saam dankbaar kan leef. Groot dank aan die Bestuur!

Joseph Reed - Dankie HERE, dat U vir my op pad na my ewige bestemming by U, 'n plekkie in hierdie besondere Huis, omring met liefdevolle mense, waar ons almal goedversorg, geduldig op ons vertrektyd wag, gegee het.

Eunice Ruyssenaers - Huis Herfsblaar is my veilige hawe. Hier het ek net liefde en vrede ervaar wat my nuwe hoop gegee het. Dit is te danke aan ons bestuur, personeel en inwoners.

Annatjie Schutte - Huis Herfsblaar is die beste en mooiste aftree-oord in die hele land.

Elbie Smith - Hierdie is my tuiste en hier ontvang ek meer as waarvoor ek vra. "Home sweet Home."

Freda Smith - My verblyf hier by Huis Herfsblaar het nie net vir hierdie jaar nie, maar vir die afgelope 13 jaar absolute vrede in my hart vir my afsluiting van my vleeslike liggaam in hierdie lewe gebring. Vir my volgende treë na die ewige lewe om saam met die Engele lofliedere tot God, my Hemelse Vader te sing.

Barbara Strydom - Ek besef elke jaar meer en meer dat Huis Herfsblaar vir my 'n ware tuiste is waar ek my ten volle kan uitleef.

Judy Taljaard - Vir my beteken die skriflesing en gebed by ontbyt en tafelgebed by middagete baie. Al die personeel en mede inwoners se vriendelikheid laat my altyd tuis voel. Huis Herfsblaar is voorwaar 'MY' tuiste.

Hannelie Theart - Huis Herfsblaar is PUIK!!
Na my 'groot val' in Julie 2025 het ELKE personeellid en ELKE inwoner my met simpatieke belangstelling oorlaai. Baie dankie aan elkeen vir die liefde.

Lucia Truter - As ek terugdink aan hierdie jaar, staan dit uit hoe my mede-Herfsblare vir my gebid het toe ek aan die begin van die jaar vir sewe weke in die hospitaal was. Hulle het soos 'n weermag saamgestaan en my letterlik uit die voorportaal van Die Ander Lewe teruggebid en daarvoor is ek baie dankbaar.

Alida v/d Merwe - Baie dankie vir die wonderlike voorreg om Huis Herfsblaar ons Tuiste te kan noem.

Paul en Marita v/d Merwe - Ons is innig dankbaar vir al die personeel se doen en late.

Drienie van Dijk - Vir my is Huis Herfsblaar 'n ware tuiste vir Christene. 'n Plek vol vreugde en vriendelikheid met sorg op elke gebied.

Sandra van Rooyen - Huis Herfsblaar is my opstaan, my beweeg, my leef en lag.

Noeline van Wyngaardt - Dit was heerlik om saam met my kunsvriende te skilder!

Dr. Stefina Verhoef - Tien uit tien vir Huis Herfsblaar. Baie dankie vir uitstekende diens!

Anna Venter - My hoogtepunt hierdie jaar is dat Neels de Waal reëlings getref het dat ek my eerste ID kaart kon ontvang. Dankie vir die reëlings met vervoer, ensovoorts wat die proses so glad laat verloop het.

Karin Venter - In Huis Herfsblaar het ek tuisgekom. Hier vind ek rus en vreugde en voel ek veilig. Word daagliks ook bederf met heerlike etes. Dankie aan bestuur en personeel en lof aan my Skepper.

Joan Viljoen - Ek haal 'n stukkie uit 'n gedig van Steve Hofmeyr aan:
Dankie dat U alles so
Opgestel het dat ek
Daarvan niks sal sien
AS EK NIE EERS 'N BIETJIE DANKBAAR IS NIE
Want selfs in my eensaamste uur is ek
Geseënd, en die res
Van die tyd voel ek my
Sommer voorgetrek.

Dr. Petro White - Met die hoeveelheid en verskeidenheid projekte, tuinfunksies, en veel meer, bied Huis Herfsblaar vir elke inwoner die geleentheid om te kommunikeer deur te kuier, om mekaar te leer ken sodat jou "tuiste" vir jou bekend word en jou gelukkig maak.
Sosialisering word 'n werklikheid deur byvoorbeeld te stap, hulpverlening, vriendelikheid, omgee, samewerking en veel meer om jou gelukkig in jou "huis" te maak.
Met soveel aktiwiteite en byeenkomste wat jaarliks gereël word, ontvang ons daagliks "brood" van die lewe en op die geestelike gebied die "brood" vir die Gees.
Groot dankbaarheid vir dit wat Huis Herfsblaar hierdie jaar vir my beteken het.

Familie
Vriende
Omgee
Vriendelikheid
'n Ware tuiste
Liefdevol
Meelewing

In Ligte Luim...

Liefde sonder grense

Sy verhaal word in ons tyd nogal dikwels gehoor – sy mense het getrek en hom agtergelaat. Hy sal mos wel weer 'n huis kry.

Verlate het hierdie kat na die wêreld gekyk en toe hongerpyne hom uitdryf, het hy 'n nuwe heenkome gesoek. Tot sy geluk kom hy aan by 'n kerk en pastorie met 'n groot tuin en groot stoep voor die huis. Daar skuil hy tot Dominee hom raaksien. Dit was duidelik dat hy lanklaas geëet het en daar kry hy toe vir die eerste keer in dae weer kos. Hy "bekeer" hom tot daardie gemeente en word deur die herderspaar aanvaar.

Steeds naamloos – daar word na hom verwys as "die Kerk se kat", maar hy kla nie. Hy aanvaar sy nuwe tuiste met dank. Só min het mense met hom gekommunikeer dat hy nie eens meer 'n stem gehad het nie. Hy maak sy bek oop, maar geen geluid kom uit nie.

Baie gou kry hy vir hom 'n werk by die gemeente – jy kan maar sê iets soos 'n ambassadeur van die pastorie! Hy wil iets terugdoen aan die goeie mense wat vir hom 'n nuwe tuiste gegee het, maar… al wat hy het is Liefde! Sondae as die eerste motor parkeer, is Kerk se kat daar om die mense stert in die lug te verwelkom. Soms waag hy selfs om liefdevol teen iemand se been te skuur, asof hy wil sê: "Welkom, welkom, geliefde lidmaat!" Baie keer is die mense nie eens bewus van hom nie, want 'n kat is mos nie juis groot nie, maar hy gee nie om nie – hy het so baie liefde om uit te deel. En dit doen hy oorvloedig op Sondae!

By die pastorie kry hy nou gereeld kos, maar daar is reëls – hy mag enige plek in die groot tuin bly en op die groot stoep word vir hom 'n bedjie met 'n warm kombers neergesit, maar hy mag nie in die huis kom nie.

Dominee is nie 'n "katmens" nie. Maar dit maak nie saak nie, hy kuier saam met die familie as hulle op die stoep sit.

En toe kom die Ouma van die familie kuier en sy hoor verbaas Kerk se Kat kan nie 'n geluid maak nie. Sy gesels met hom en miaau al die tyd en aan die einde van die naweek kan Kerk se kat al 'n geluid uitkry. Ouma sê: "Nee gits, enigiets het 'n naam. Al noem ons hom net Kietie Kat!" En daar kry Kerk se Kat toe sommer ook 'n naam.

Ouma bly ver van die familie af en kom net een keer in drie maande daar kuier. Dan staan sy op die stoep en roep 'n paar keer "Kietie Kat" na die tuin se kant toe. As sy 'n ruk later weer op die stoep kom, sit en wag Kietie Kat en as sy by hom gaan sit, gee hy haar sommer 'n liefdevolle vryf met sy kop. En beste van alles, hy kan weer miaau en nou gesels hy en Ouma láng stories in miaau-taal.

Lucia Truter

LAG 'N BIETJIE
AFRIKAANS UIT DIE BOONSTE GESKIEDENIS
Uittreksels van gr 5-kinders se geskiedenisvraestel se antwoorde.

- Nog 'n belangrike uitvindsel was die bloedsomloop. Dit het verhoed dat jou bloed stilstaan, wat stilstuipe veroorsaak.
- Moses het die Hebreeuse slawe na die Rooi See gelei waar hulle ongesuurde brode gebak het, dit is brood wat sonder enige bestanddele gemaak is en baie soet is van te min suurdeeg. Moses het die berg Sianied uitgeklim om die tien gebooie te kry.
- Die grootste skrywer van die Renaissance was William Shakespeare. Hy is in die jaar 1564 gebore en die geskiedkundige mense dink dit was op sy verjaarsdag. Hy het nooit geld gemaak nie, en is net beroemd oor die toneelstukke wat hy geskryf het. Hy het tragedies, komedies en histerektomie geskryf. Romeo and Juliet is een voorbeeld.
- Beethoven het musiek geskryf al was hy doof. Hy was so doof dat hy harde musiek geskryf het. Hy het ver in die woude gaan loop selfs al het almal na hom geroep. Beethoven het in 1827 opgehou bestaan en dis hoekom hy later dood is. Hy het rooi hare by geboorte gehad toe noem sy ma hom Beethoven. Sy hare het egter na sy eerste bad heelwat verander.
- Die uitvinding van die stoomboot het 'n netwerk van riviere laat ontstaan, waarna die mense gevlug het as die water te warm raak van die stoom wat afgeblaas word.
- 'n Sirkel is 'n lyn wat sy ander end ontmoet sonder om te end. Daarom is dit moeilik om sy end te kry, voordat jy dronk word.
- Die maan is 'n planeet net soos die aarde. Daar bly net een man wat baie gelukkig is. Een keer 'n jaar raak sy koeie mal en spring oor die maan.
- Parallelle lyne ontmoet mekaar nooit nie, tensy jy een of altwee van hulle buig.
- Koolstofmonoksied is 'n reuklose gas wat verskriklik stink.

Dankiesê vanuit droë geute

Vir plus minus dertig jaar staan ons kele droog en ons verfvel jeuk, al vloei daar veral tydens reën, water deur ons bliklywe.
Maar nou na 'n week se behandeling staan ons ligbruin getooi. Amper die kleur van oogskaduwee in die middagson, dan blink ons bliklywe goud.
Ek loer uit by 'n venster in die hoofgebou. Hoe lyk my huisie nou van hier af?
Sy lyk goedge-olie, ewe deftig staan sy nou daar!

Sandra van Rooyen.

'n Boer maak 'n plan

Ons in Versorging raak nie maklik die kluts kwyt as een of ander hulpdiens nie beskikbaar is nie, want die Susters is mos daar. Toe Johnny my nie met my karretjie kon help nie, het Suster Susan aangebied om dit te doen. Die probleem met die karretjie was dat ek die sitplek omgedraai het na my kant toe, maar die trap het nog aan die voorkant gesit soos die buffer van 'n stampkar. En die ding het die kinders se motors geskraap. Na nog so 'n skraap, het Ilse my voor 'n ultimatum gestel: "Ma, laat hierdie trap afhaal of ek laai Ma nie weer op nie!"

Ek het dadelik Suster Susan se aanbod aanvaar. Ek ken haar, sy is nie sommer so 'n "backyard mechanic" nie. Sy weet wat sy doen. Sy pluk haar "toolbox" uit, maar vind dat sy nie die regte "tool" het nie. Bel gou vir Suster Hanli van D2. In 'n japtrap is Suster Hanli daar met haar "toolbox". Die twee spring aan die werk. Die karretjie word op die stoele in die voorportaal omgekeer - die een hou vas en die ander een draai die skroewe los. Gou is die steen des aanstoots, die trap af. Maar eers word al die los skroewe aan die karretjie en aan die trap weer vasgedraai. En siedaar, "job" gedoen en die probleem opgelos!

Wilma Goosen

My Herfsblaar Emmerskoplys

1. Ek wil Peet konstant met kroukie wen.
2. Ek wil weer 'n fiets ry.
3. Ek wil graag 'n kisvrieskas vol Karoo tjops hê sodat elke inwoner die Karoo kan proe en die veld kan ruik.
4. 'n Restaurantjie in die tuin – so 'n kits een uit 'n vraghouer.

Ek wil nie sê droom aan nie, ek wil dit graag bereik!

Sandra op 'n drafstap

Blote toeval

Is dit moontlik dat vyf van die agt inwoners van dieselfde vloer in dieselfde maand verjaar?
Wel dit het in B5 gebeur!
So 'n geleentheid moet darem gevier word!
So het die dames van B5 saamgespan en 'n heerlike fees gevier met eetgoed, koffie en tee die middag van 14 Oktober 2025 in die sitkamer.
Die vyf wat verjaar het is:
Eunice Ruysennaers, Anna Venter, Tewie Coetzee, Sarie van Wyk & Joey Strydom
Ons het almal mekaar beter leer ken, lekker gelag, gesels en weet nou meer van mekaar.
Die samekoms was so geslaagd dat Chris en Tewie aangesê is om sommer 'n braaivleis ook te reël.

Chris Cronje

Dit is voorwaar blote toeval!
'Birds of a feather flock together'
Dit is verstommend en ek dink ook uniek in 'n mate dat vyf van die agt inwoners van B-blok vyfde vloer almal hulle verjaarsdae in Oktober gevier het.
Eunice Ruyssenaers, Tewie Coetzee, Sarie Van Wyk, Joey Strydom en Anna Venter.
Op die foto kuier die vyf lekker saam in die Sitkamer.

Eunice Ruysennaers

FOKUS OP

Nog 'n Eeufees viering

Mara Terblanche het op 27 Oktober 2025 100jaar oud word. Elize Parker van Rekord het 'n onderhoud met haar gevoer. Ons deel graag die artikel.

Tannie Mara is nog vlymskerp

Op 27 Oktober 2025 vier Huis Herfsblaar in die Moot 'n besondere mylpaal saam met Mara Terblanche wanneer sy 100 jaar oud word.

Met haar skerp geheue, aansteeklike sin vir humor, en liefde vir 'n bordjie pap soggens, is sy 'n toonbeeld van volgehoue vreugde en lewenslus.

Sy het haar kinderjare in 'n hegte gesin in Bethlehem in die Vrystaat deurgebring. Sy en haar man het drie kinders grootgemaak in Naboomspruit, twee seuns en 'n dogter.

Albei haar seuns is reeds oorlede, maar haar dogter, Magdél Fraser, woon vandag in die Moot en is steeds 'n belangrike deel van haar lewe. Terblanche se nageslag is indrukwekkend: vyf kleinkinders en agt agterkleinkinders wat almal op een of ander manier die sagte invloed van hul ouma en oumagrootjie aanvoel.

Sy woon al 23 jaar by Huis Herfsblaar, 'n warm en innige aftree-gemeenskap waar sy haar plek gevind het na die afsterwe van haar man vroeg in 2000.

Op 77-jarige ouderdom het sy alleen vanaf Naboomspruit na Pretoria verhuis, 'n moedige stap vir iemand wat so diep gewortel was in die plattelandse leefwyse.

"Maar eintlik voel dit soos gister. Die tyd vlieg soos 'n vinnige windvoël."

Een van haar mooiste herinneringe is hoe mense met die draai van die eeu gesukkel het om aan te pas by die nuwe jaartalle.

"Ons was so gewoond aan 1999," lag sy, "dat ons gewonder het hoe op aarde ons die jaar 2000 en verder gaan uitspreek!"

Hierdie eenvoudige herinnering weerspieël nie net haar skerp humorsin nie, maar ook haar aanpasbaarheid in 'n wêreld wat konstant verander.

Haar jeug was sonder elektroniese media. "Ons het koerante gehad vir nuus – nie eers 'n telefoon nie!" vertel sy.

Sy vertel om 'n telefoonlyn te kry, moes ses huishoudings in dieselfde distrik saam aansoek doen, 'n taak wat nie maklik was in die tye toe geld maar skaars was nie.

Selfs 'n motor het nie net 'n goeie bestuurder geverg nie, maar ook petrolkoepons en wielbelasting.

Haar pa het met 'n perdekar na die stasie gery om van die publieke foon gebruik te maak, 'n toneel wat vandag amper ondenkbaar is.

Al gebruik sy vandag 'n rolstoel, sal enigiemand by Huis Herfsblaar vir jou sê wanneer sy opstaan, stap sy "kiertsregop".

Haar sig en gehoor is wel nie meer wat dit was nie, maar haar geheue bly fyn ingestel op staaltjies van haar leeftyd.

Sy onthou nog hoe haar ma klein partytjies by die huis gereël het vir verjaarsdae, 'n tradisie wat haar liefde vir musiek en vreugde steeds voed.

Sy hou nou nog daarvan om so af en toe voor haar hangkas se spieël te dans, net so vir die lekkerte.

Van die hoogtepunte van haar lewe was die ontmoeting van haar man, en die geboortes van haar kinders, kleinkinders en agterkleinkinders.

Sy is dankbaar vir elke dag se gesondheid.

Sy is steeds dol oor mooi juwele en sal nie sommer 'n dag sonder haar oorringe of halsnoer deurbring nie.

Elke oggend eet sy haar geliefde maltabellapap saam met haar twee tafelmaats, 'n ritueel wat sy glo is gesonder as brood. "'n Mens moet eerder pap eet as brood, dis mos so," glimlag sy ondeund.

Sy het graag jukskei gespeel. "Dit was lekker om ander uit te daag."

Wanneer sy terugdink aan haar kinderdae, onthou sy hoe hulle as kinders heerlik speletjies gespeel en geëet het.

Een van haar kosbaarste herinneringe is hoe sy haar eie kinders op haar rug geabba het.

Een van die dinge wat haar steeds opgewonde maak, is die feit dat Afrikaans as amptelike taal ook vanjaar sy 100ste bestaansjaar vier. "Dit is vir my lekker dat ek en my mooi taal 'n eeufeesverjaarsdag deel. Ek hou van die gedagte," sê sy met 'n glimlag wat spreek van trots.

Sy is nie meer in staat om self te lees nie, maar haar vriendinne lees elke dag vir haar uit die Bybel. "Dit is vir my kosbaar," sê sy sag. "As jy die Here in jou lewe het, is jy altyd op 'n goeie plek in jou lewe."

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