Herfsgenoot

Uitgawe 1
2026

Vanaf die Redaksie

Liewe Herfsgenoot Lesers

Alhoewel die eerste 2 maande van 2026 reeds verby is, is hierdie die eerste uitgawe van die Herfsgenoot vir 2026.

Ek wil graag die woord "afhanklik" vir die jaar 2026 uitlig.

Afhanklik se definisie is "Genoodsaak om op ander te vertrou"
As ons wil eerlik wees met onsself word ons op 'n daaglikse basis gekonfronteer met ons eie afhanklikheid.

So sluit ek dan af met die gepaste woorde van Phil Bosman:

"Ons is volkome afhanklik van mekaar vir
kos,
klere,
blyplek,
vervoer,
ontspanning,
vir alles wat teen "betaling" verkrygbaar is.

Maar ons is nog meer van mekaar afhanklik vir ons geluk,
en hier word met "geld" niks bereik nie.
Dit het met die "hart" te doen,
met "liefde", wat gratis is."

Redaksie groete
Ina Delport

Verjaarsdag wense

Ons wens graag elke inwoner wat gedurende Desember 2025, Januarie en Februarie 2026 verjaar het, baie geluk met hul verjaarsdae.

'n Spesiale woord van geluk aan die inwoners wat 90 jaar en ouer geword het.

<u>Desember</u>
mev Essie Lombard
mev Louise Dönges
mnr Greville Joseph
mev Tokkie Steenkamp
mev Joey Papenfus

<u>Januarie</u>
mev Anna du Plessis
mev Chris Schnell

<u>Februarie</u>
mnr Roger Kennard
prof Guillaume Theron
mev Rolien Lindeque
dr Natie Jansen van Vuuren
mev Mavis Truter
mev Mari van der Stoep

Mag God se seën oor jou lewe heers en mag Goedheid en Guns jou volg reg deur die nuwe Lewensjaar.

Baie Geluk

Inhoudsopgawe

Ken Mekaar: Nuwe Inwoners	2
In die Media	2
Ons kuier by: Annette Knapp	3
Dis hoe die blare waai	
Oujaarsfees	4
Ons eetsaal orkes	5
Boeke goete	5
Mandjiedans	5
Ek wil leef: My emmerskoplysie	6
Resep met 'n storie	7
Aktiwiteite	8
Kalender	9
Ken jou Liggaam Jou liggaam praat met jou	10
Twee loopstokke	10
Inspirasie	11-12
Hande	13
In Ligte Luim 'n Kuier in God se tuin	14
Volstruis met pienk stertvere	15
Fokus Op Weerlig	16

Medelye

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

Ken mekaar…

Nuwe Inwonwers

Louise Riekert - B312
Louise het op 1 November 2025 ingetrek en na net 'n week is sy in die hospitaal opgeneem vir twee weke. Sy het in Herfsmed aangesterk na ontslag en is nou terug in haar eie eenheid in Herfsblaar. Louise was 'n onderwyser vir twee en twintig jaar en het voor haar aftrede by 'n skool vir buitengewone onderwys gewerk. Sy het twee dogters, een seun, vyf kleinkinders asook een agterkleinkind. Louise is 'n blokkiesraaiselentoesias en lees baie graag.

Anemé Bester - C204
Sy het op 2 Januarie 2026 vanaf Waverley by Huis Herfsblaar ingetrek.
Anemé het twee dogters en twee kleinkinders. Sy was 'n tuisteskepper en dankbaar dat sy nie 'n werkende ma was nie, maar haar dogters self kon versorg. Anemé is een van daardie skeppende mense wat 'n verskeidenheid van aktiwiteite bemeester en pragstukke skep. Die lys is lank: kruisiesteek, laslappiewerk en kwiltwerk (sy woon tans nog klasse by saam met haar dogter). Pottebakkery en houtsneewerk, wat beelde ingesluit het, wat sy tans nie meer beoefen nie.

Helgaard en Elize van Wyk - C101/102
Helgard en Elize van Wyk het onlangs in die C-Blok ingetrek en voel heel gelukkig in hulle gerieflike woonstel. Hulle het vroeër in Villieria gewoon. Helgard was 'n Sosio-Ekonomiese navorser by Unisa en Elize het in die Staatsdiens gewerk. Hulle het 'n seun wat in Edenvale woon en by die Departement van Landbou en Omgewingsake werk en ook 2 dogters. Een dogter is 'n sielkundige wat in Benoni woon en die ander dogter is 'n spraakterapeut. Beide dogters is die ouers van 2 dogtertjies wat 'n vreugde is vir Oupa en Ouma.

Welkom by die Herfsblaar familie

<u>Welkom aan ons nuwe sorgeenheidinwoners:</u>
Mev M Myburgh - D099
Mev G Wolmarans - D105ab
Mnr JLFH Delport - D114
Mev SJE Jansen van Vuuren - E116
Mnr N Moolman - E120
Mev SG Becker - D401ab
Mnr RA Meyer - D408

In die Media

Dit is heerlik om mede Herfsblare en hul families se gesigte in die koerant te sien.

Johnny en Rina Joubert van meenthuis 6 se seun, Riaan Joubert, het op die voorblad van Rekord se 16 Januarie uitgawe gepronk.
Hy is afgeneem by die Pretoria Old Motor Club byeenkoms.

Dr Len Scott en sy dogter Belinda Louw is ook tydens hierdie geleentheid afgeneem en 'n foto van die twee het in die selfde uitgawe verskyn.

Ons kuier by:

Anette Knapp

Sy is die fris windjie wat deur ons ontvangslokaal waai en betowerende rangskikkings maak, mooi blompotte en bypassende lappies neersit en ons Huis omskep in 'n woonplek op 'n hoër vlak. Haar blommerangskikkings weerspieël die seisoene en sy kry altyd iets merkwaardig in die tuin. Sy sê haar hande waarmee sy skep, is die belangrikste deel van haar liggaam. Sy het 'n unieke vermoë om op hoë ouderdom nog die omgewing rondom haar te verfraai. Ouderdom weerhou haar ook nie daarvan om gees te blaas in ons tuinpartytjies nie. Dis daar waar sy gou-gou 'n paar inwoners bymekaar roep en 'n treintjie vorm en natuurlik is sy die lokomotief van die treintjie.

Al sien jy nie vir Annette nie, staan haar kunstige bydraes oral in die Huis en vir 'n lang tyd was sy ook by die tuin betrokke. Sy word deur mede-inwoners 'n "go-getter" genoem. Vir baie jare het sy ook op die Sosiale komitee gedien.

Sy en haar man het in die vroeë jare van Huis Herfsblaar 'n meenthuis gekoop en vir 'n hele paar jaar lekker daar gewoon. Waar Annette is, is daar LÉWE en daar is gereelde straatbraaie en danse gehou. Toe haar man onverwags sterf, was sy skielik baie alleen in die meenthuis en het besluit om na die toringblok te skuif. Gou het sy haar stempel afgedruk in haar omgewing.

Haar dogter wat haar onlangs by 'n Kaapse strand gaan vestig het, wil graag haar ma daar hê. Ons sug. Sy is onvervangbaar. Maar Annette sê alles het 'n begin en einde; so hou dit aan deur jou lewe totdat jy deur die laaste hekkie gaan – dan is daar nie meer 'n einde nie. Haar lewe hier was mooi vir baie jare. Sy het vrede in haar hart.

Lucia Truter

Reunie

Huis Herfsblaar was die ideale plek om 'n vreugdevolle reünie te hou. Na twintig jaar se verblyf in dieselfde sekuriteitsoord en vele vakansiereise, het ses hegte vriendinne hier kom feesvier. Twee is reeds inwoners hier en die res is só beïndruk met die hele opset, dat hulle wil kom sodra die tyd ryp is.

Vergifnis

Op jou deur waaragter jy die verlede wegbêre,
staan net één woord:
vergifnis!

Ná alles wat mense meegemaak en van mekaar moes verdra het,
kan net met vergifnis vrede groei!
Elke woord en elke gebaar wat vergifnis skenk,
is 'n bydrae tot vrede

Vergifnis
Is die ontwapening van die hart!

Die mooiste gawe is:
Vergifnis

Vergeef
Kos meer as gee.
Vergeef dus!

In vrede rus
Is maklik
Maar…in vrede leef!

Dis hoe die blare waai…..

Oujaarsmeenthuisreënfees

Huur die lapa en kry reën daarmee saam.
Ons moet dalk in die tye van droogte nog steeds hierdie resep volg.
So was dit ook die middag-aand van 31 Desember 2025.
Om 14:00 staan ons met tafeldoeke in die hand gereed om te dek-wil net sê: In die lapa.
'n Bui der buie sak uit-wind waai die reën tot in kombuise met tragiese gevolge vir sommige inwoners.
Tafeldek nie nou-nou. Ons spring in ons SUV's, jaag en hardloop na Die Rose se meenthuis.
Nou terwyl dit reën maak ons slaai, sny druiwe, feta en maak 'n mengelslaai. Ons smeer broodjies.
Ry terug. SUV's gelaai met bakke slaai en sakke broodjies.
Die reën het bedaar. Ons dek tafels en versier die oujaar uit.
Manne pak braaivleisvure vir ribbetjies-vark-veral die manne kom tweekeer skep-hulle is mal daaroor.
Roomys en sjokolade, eg Suid Afrikaans-altyd.
Dankie vir ons borge.
Ons vier fees, gesels en gee om.
So, teen 21:00 loer ek Wes. Ek waarsku "die weer steek op." Pak versierings weg en laat spaander huis toe. Wonder of almal droog aangekom het.
Die organiseerders sit nog 'n bietjie. Natuurlik met 'n glasie wyn in die hand. Dit reën en blits om ons. Hierdie keer is ons beskut, het nie nodig gehad om tafeldoeke vir beskerming te gebruik nie. Om 22:00 spring ons op, hardloop en loop deur poele water, laai bakke in die SUV's. Dit reën die oujaar uit.
Voorspoed vir 2026.

Sandra van Rooyen

Ons Eetsaal Orkes

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

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

Die kos word bedien en die ete verloop soos klaviermusiek - 'n stroompie wat lustig oor klippe kabbel. Sag en ritmies, boonste klaviernote. Dan is die ete verby, almal versadig en nou kom die koorgedeelte. Warrrr!! 'n Swaar persoon stoot sy stoel hard agtertoe sodat hy gemaklik kan opstaan - kontrabas. Paar huilende viole klink op wanneer stoele stadig en ver teruggestoot word.

Dan slaan die simbaal luidkeels en almal kyk geskok op - het eetgerei gebreek? Almal is besorg! Doodse stilte vir tien tellings, gebreekte stukke opgeruim, dan gaan die gedruis van water oor klippe weer aan, aangevul met polsende klank van die ghitaar. Soos meer mense saamkom voor die hysbak, begin 'n ander orkes – vrolike geselsies voordat die hysbak stilhou – trilklank van mandolien. Harde bariton stem sê: "Kom in!! Hier is plek!" Sopraan stem antwoord huiwerig: (*mense is soms ongeduldig)* "Ek sal liewer wag. Dis te vol." Onrustige ghitaarklanke klink op soos die gesprek binne voortgesit word om te besluit of die keuse goed of sleg was.

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

Lucia Truter

Boekegoete

Leeskamer:

- 'n Hartlike dankie aan almal wat so mildelik boeke, tydskrifte en "DVD's" skenk. Daarsonder sou die leeskamer nie lewensvatbaar gewees het nie.
- Baie dankie aan al die inwoners wat die leeskamer gebruik, vir julle bedagsaamheid en meelewing om die vertrek bruikbaar en netjies agter te laat.
- Geen grootdrukletters boeke is in die leeskamer beskikbaar nie.

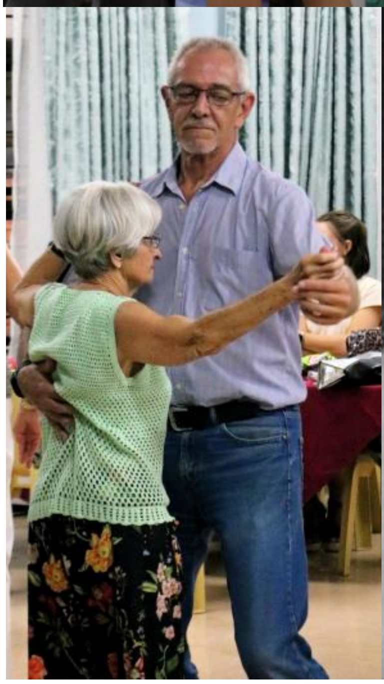
Elize Moorby

Biblioteek:

- Nuwe inwoners word veral daaraan herinner dat daar boeke met grootdrukletters beskikbaar is by die Biblioteek om uitgeneem te word. Die letters wissel van groter na baie groot. Die inwoners werksaam in die biblioteek sal julle bystaan met raad en daad.
- Daar is ook baie boeke met gewone grootte letters wat uitgeneem kan word.
- Die grootdrukletter boeke word voorsien deur die gemeenskapsbiblioteek van Tshwane Stadsraad en word gereeld omgeruil.

Alida Krüger

Mandjiedans - 13 Februarie 2026



Ek wil leef…..

My emmerskoplysie vir 2026

Judy Taljaard- My grootste wens is dat ek elke dag kan opstaan en alles self te kan doen volgens Sy wil.

Essie Lombard - Ongeveer 40 kilometer Noordwes van Pretoria, vind jy die Tswaing krater. Dit was gevorm deur ‘n meteoriet. Die krater is 1.13 kilometer in deursnee en ongeveer 220 000 jaar oud! Dit was in die steentydperk. Dit wil ek graag besoek; wie gaan saam?

Cornelia Ellis - May we remember
to have fun
to enjoy the small moments of our life
to love deeper
to be more present and to appreciate the people around us
to acknowledge our blessings rather than what we lack
may we never forget that every day is a beautiful gift

Drienie van Dijk - Een regs, een aweregs.

Annatjie van Buuren - April 2026 - Suidelike Drakensberge met die Wêreld Erfenis Oord; Sanipas 4x4 roete; Drakensberg Seunskoor; Golden Gate Nasionale Park. Oktober 2026 - Klein Karoo en Overberg. Walvistyd in Hermanus; Roete 62 met sy pragtige landskap, asemrowende berpasse, blomme en vrugte boorde.
Natuurlik as die Here wil en ek lewe.

Henny Ross - Om oud te word saam met Jesus en met hom te praat soos Moses gedoen het en in Sy voetspore te wandel.

Cornelia Ellis - Om voluit volgens my vermoë te leef.

Dr. White - My doelwit vir 2026 is om ‘n inspirasie vir my medemens te wees deur my optrede met wie ek kommunikeer.

Wenke om voluit te leef

Jy leef een keer. Nie in teorie nie, maar werklik. Vandag is jou kans. Hierdie asem, hierdie dag, is ’n geskenk. Maak dit die moeite werd. Leef voluit - met hart, met moed, met vreugde. Want jy is nie hier om net te oorleef nie. Jy is hier om te leef.

Ons tyd op aarde is kort - ’n eenmalige kans om iets betekenisvol te bou, te beleef en te wees. Tog leef baie mense asof hulle tyd oorvloedig is. Hulle stel uit, onderdruk hul drome en wag vir ’n perfekte dag wat dalk nooit kom nie. Maar wat as jy vandag begin om voluit te lewe?

Jou een kans
Volg die volgende wenke en begin werklik leef:

Leef met intensie: ’n Volle lewe begin met doelbewuste keuses. Moenie net deur die dae dryf nie - kies hoe jy elke oggend opdaag. Weet waarvoor jy staan en waarvoor jy lewe. Vra jouself: “Wat wil ek onthou van vandag? Wat wil ek bydra?”

Wees teenwoordig: Dis maklik om vas te kyk in die verlede of oor die toekoms bekommerd te wees. Maar die krag van jou lewe lê in die hede. Jy kan nie liefde, vreugde of groei ervaar as jy geestelik afwesig is nie. Oefen dit om in jou eie liggaam, emosies en oomblikke te woon. Dis waar die lewe gebeur.

Waag meer: Jy hoef nie uiterste risiko’s te neem nie - maar jy moet wel waag om jouself uit te druk, verandering te verwelkom en geleenthede aan te gryp. Moenie toelaat dat vrees of perfeksionisme jou vaspen nie. Die grootste spyt is dikwels oor wat ons nié gedoen het nie.

Volg jou passie: Daardie dinge wat jou laat opgewonde voel, wat jou kreatiewe energie aanwakker - hulle is leidrade tot jou roeping. Maak tyd vir dinge wat jou siel voed. Selfs al is dit nie jou werk nie, kan dit jou lewe ophelder.

Skep betekenisvolle verbinding: Ons word gevorm in verhouding met ander. Spandeer tyd met mense wat jou energie gee. Luister diep. Lag saam. Versoen wanneer jy moet. Sê gereeld: “Ek waardeer jou.” In ’n wêreld vol geraas, is egte verbinding ’n kosbare geskenk.

Leef getrou aan jouself: Laat gaan die behoefte om almal te behaag. Wees wie jy is - sonder verskoning. Jou uniekheid is nie ’n fout nie, dit is jou geskenk aan die wêreld. Hoe meer jy jouself omhels, hoe meer sal jy mense inspireer om dieselfde te doen.

Dien ’n groter doel: ’n Volle lewe kyk nie net na binne nie, maar ook na buite. Waar kan jy help? Waar kan jy bou, genees, oplig? Jou bydrae hoef nie iets groots te wees nie, maar dit moet eg wees. Elke daad van goedheid laat ’n nalatenskap na.

Oefen dankbaarheid: Wanneer jy dankie sê vir wat jy het, word dit meer. Dankbaarheid bring jou terug na die kern van genoeg. Dit help jou om te sien hoe ryk jy reeds is, en bring vrede in ’n wêreld wat jou voortdurend aanjaag.

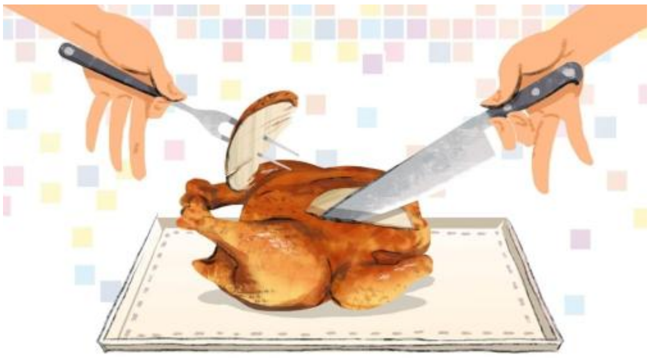
Vier die lewe: Dans sonder skaamte. Reis as jy kan. Skryf jou gedagtes neer. Bou iets met jou hande. Lag hard. Staan vroeg op om die son te sien opkom. Jy hoef nie ryk te wees om ryk te lewe nie. Jy moet net kies om dit te doen.

https://www.nwkarena.co.za/ 2025/07/28

Resep met ‘n storie

My eerste probeerslag as gasvrou

Ons was skaars ‘n maand getroud toe my man, met sy tuiskoms na werk, my inlig dat hy sy kollega en gade vir ete die volgende aand genooi het.
Ek was skoon verskrik maar het myself vinnig reggeruk en dit as ‘n uitdaging gesien en so aanvaar. Veel tyd vir beplanning was daar nie en nog minder ‘n vrieskas om vanuit te kies. Omdat ek nog skool gehou het, besluit ek om na skool gou die slaghuis te besoek. Wat ‘n groot skok toe ek met my aankoms vind die slaghuis is gesluit. Daardie jare het die slaghuise op ‘n Dinsdag vroeg toegemaak. Al uitweg nou was ‘n gevriesde hoender by die OK. Groot was my verligting toe ek die laaste hoender kon opraap.
Ons gaste het gearriveer en ons het heerlik gekuier terwyl ek so tussenin moes stoof toe om oë te gooi.
Na die tafelgebed het ek my man gevra om die hoender te sny. Ewe braaf het hy begin en goed gevorder, maar skielik is daar ‘n obstruksie en ek merk sy ongemak. Net toe steek hy die vurk met krag in die hoender en lig dit uit! Sy vangs? ‘n Plastiese sakkie gevul met ‘n hoenderpensie en lewertjie.
Dit was vir my ‘n vreeslike verleentheid maar my man en die gaste het hulle byna doodgelag.
My Verskoning? Julle moet asseblief verstaan…. ek is ‘n plaasdogter en ons ken nie hoenders met plastiese sakkies in hulle pense nie. Hierdie een is seker maar ‘n dorpshoender!



My gunsteling Hoenderslaai
Kook 750g (sowat 6-8) hoenderborsiefilette in die sap van 1 blik (425g) veselperskes (of 1 blik lietsjiessap), met hoenderekstrak, swartpeperkorrels en naeltjies. Laat koud word in aftreksel.

Kerriemayonnaise:
- 180ml Hellmann’s mayonnaise
- 15ml vars suurlemoensap
- 75ml matige vrugteblatjang
- 75ml matige kerriepoeier
- Sout en varsgemaalde swartpeper

Meng alles saam en sit eenkant

Slaaistukkies:
Sny hoender in stukkies. Plaas in mengbak
Voeg by
- 1 ui gekap
- 1 blik lietsjies in helftes gesny (sonder die sap)
- 1 blik veselperskestukke (waarvan die sap gebruik is) in blokkies, of 2 middelslag vars veselperskes in blokkies
- 100ml pietersielie fyngekap

Voeg mayonnaisemengsel by en meng goed.
Maak toe met kleefplastiek en plaas in yskas tot nodig. Nie minder as ‘n uur nie.
Rangskik slaaiblare op ‘n opdienbord en skep hoenderslaai op blare. Strooi gekapte groenuie en gekrummelde fetakaas, of mikrokruie oor.
Bedien met vars growwebrood.

Hester du Plessis

Die uitdaging met resepte:

Vir baie vroue is dit moeilik om resepte te volg.
Die bestandele lysie is gewoonlik; 'n bietjie van alles, en baie van wat jy nie het nie!

Aktiwiteite program

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:		
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- & 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 Maart, April & Mei 2026

Datum	Aard van Aktiwiteit/Funksie	Tyd / Waar
06 Maart	Wêreld biddag vir mans	07:15 v/d Bergsaal
	Wêreld biddag vir vroue	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 NG Kerk Queenswood
20 Maart	Gesprek forum - Medikasie	09:30 v/d Bergsaal
27 Maart	Bingo	09:30 v/d Bergsaal
03 April	Geen funksie– Goeie Vrydag	
10 April	Noot vir Noot	09:30 v/d Bergsaal
17 April	Skyfie vertoning - Natuurlewe	09:30 v/d Bergsaal
24 April	Wie herken jy?	09:30 v/d Bergsaal
01 Mei	Geen Funksie - Vakansie dag	09:30 v/d Bergsaal
08 Mei	Vlooimark	09:30 Tuin
15 Mei	Bingo	09:30 v/d Bergsaal
22 Mei	FAK Liedjies	09:30 v/d Bergsaal
29 Mei	Ouerdag	09:30 Tuin

Die program is onderhewig aan verandering.

Suduko (vanaf: sudoku.cba.si)

#210237 Maklik

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

#192460 Moeilik

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

Ken jou liggaam….

Jou liggaam vertel jou alles

Jou liggaam is jou kameraad wat heeltyd met jou praat. Ons moet hom koester en luister na wat hy sê, skryf Amore Bekker.

Antionette Pienaar seg altyd: "Om te dink jou voete dra jou deur die lewe… en wanneer laas het jy aan jou voete gevat, hulle gekoester en bedank?"

Dink 'n bietjie daaraan, daar word net aan jou voete gevat as jy 'n pasgeborene is. En sodra jy beginne loop, wil niemand meer aan jou voete vat nie, jyself ook nie! G'n wonder ons het so baie voetprobleme nie! Jy dink jou voete is maar net praktiese uitgroeisels hier aan die onderkant van jou lyf om in skoene te pas.

Dan is daar jou nek… om te dink hy dra en draai jou kop gedurig. Die gemiddelde kop weeg so 5 kg; dit is swaar. Het jy al ooit jou nek gevryf of gestreel, en net dankie gesê?

Vra iemand wat al 'n gevriesde skouer gehad het wat die waarde van 'n skouer is – daar is nie 'n beweging in jou lyf waar jy hom nie gebruik nie. Dalk vries joune, want hy wil net vir jou seg: "Ek is nog hier."

Baie keer loop ons ook lank met 'n skeet en gaan nie dokter toe nie. Maar die oomblik wanneer ons motor 'n snaakse geluid maak, is ons dadelik by die motorwerktuigkundige.

Dis asof ons nie ons lyf hoog ag nie, ons besef nie wat 'n wonderlike "masjien" hy is nie. Dalk katagoriseer ons die liggaam onder "vlees", die teenoorgestelde van "gees"?

Dalk is ons slagoffers van die Westerse konsep van dualiteit? Hemel en hel, goed en kwaad, liggaam en gees? Die een is beter as die ander, of nog erger, dis óf die een óf die ander.

JOU BESTE VRIEND

Jou liggaam praat heeltyd met jou – veral as iets van balans af is, sal jou liggaam jou daarvan bewus maak. Dit kan fisiek wees, iets in jou dieet wat nie vir jou werk nie, of jy beweeg dalk nie genoeg nie; verstandelik, die goed waarop jy fokus en aan dink; emosioneel, die mense in jou lewe, ondersteun of dreineer hulle jou?

Jou liggaam is jou beste vriend, hy kan nie vir jou jok nie. Hy't 'n bewustheid en hy's jou kameraad. Dit is 'n helende organisme wat geprogammeer en ontwerp is om homself gesond te maak.

Leer om na jou liggaam te luister, om uit te vind wat die metafisiese rede vir jou olikheid is. Daar is ook wonderlike boeke op die mark wat jou kan help.*

En as jy 'n skeet het, vertroos jou lyf, vryf daardie deel en troos hom soos jy 'n kind op jou skoot tel, en seg: "Toemaar, toemaar." Praat met jou lyf, bedank hom wanneer hy vir jou 'n skeet uitwys.

Begin daai reis met jou liggaam… hy is die kanarie in die kou – as jy hom ignoreer sal hy van hom laat hoor. Begin by jou voete… om te dink hulle dra jou deur die lewe.

**The Secret Language of Your Body* (Inna Segal)*; The Body Keeps the Score* (Bessel van der Kolk); *When the Body Says No* (Gabor Maté).

Artikel uit Bruis September/ Oktober 2024

Twee loopstokke

Ek het al baie vreemde kyke (en gesprekke) gehad omdat ek dan nog tennis speel en dan met <u>TWEE STOKKE</u> loop!
Dit was/is net 'n <u>GEWOONTE</u> wat ek sowat sestig jaar gelede al aangeleer het toe ons nog in Europa in die sneeu en op bergpaadjies gestap het. Dáár stap omtrent almal so. Dit word die Nordiese manier van stap genoem.
Maar….
Ek het regtig <u>NOOIT GEWEET</u> hoé goed dit regtig is nie, totdat ek in die nuutste Huisgenoot (22 Januarie 2026, bladsye 40 en 41) uittreksels uit navorsingsartikels gelees het oor die voordele vir die liggaam as jy met twee stokke stap.
Hoor hier, ek noem net 'n paar:

- Dit is méér intensief as gewone stap – jy gebruik 90% van jou spiere as jy met stokke stap, maar net 45% van jou spiere as jy sonder stokke stap. "WOW!!"
- Mét stokke word spierwerking meer eweredig versprei en beweging is meer doeltreffend.
- Die boonste rug- en skouer- en armspiere word baie beter geaktiveer mét stokke

In Huisgenoot se navorsingsartikel noem hulle nog 'n hele paar ander voordele soos balans. postuur, swaai van arms, ensovoort.
Ek hoop julle is oortuig.
"Go for it!.
Kry vir jou ook twee stokke.

Jeneke Fehrsen

Inspirasie

Dra mekaar se laste

Vrydagoggende, so net na 7vm, word die Dienssentrum se gang gevul met sang...... dit weerklink uit die aktiwiteitelokaal. Dis die gebedsgroep wat saamsing.
Na 'n kort boodskap uit die Bybel of getuienis, word veral saam gebid.
Dit gebeur al vir etlike jare. 'n Wye spektrum van sake word biddend aan die Here opgedra. Ondermeer vir: siekes en hulle familie, mediese personeel en versorgers, verhoudings, treurendes, eensames, beproefdes en mense in krisis, verslaafdes, werkloses, regerings en oorlog- en rampgeteisterdes, gesinne...veral kinders en jongmense, opvoeders, gelowiges en ongelowiges, elkeen wat die evangelie verkondig, bestuurspan van Herfsblaar, inwoners en die personeel....

Dis nie net smeekgebede nie, maar ook dank, lof, en aanbidding aan ons Drie-enige Here. Dis 'n voorreg om mekaar se laste te dra, aangesien elkeen sy eie las of pak dra (Gal 6:2 en 5). Ons kan met vrymoedigheid vra dat vir ons gebid word, ook omdat ons gereeld vir mekaar omgee en bid (Kol 4:2-3; Heb 13:18; Kol 1:3; Ef 6:18; Joh 17:9,20).
Enigeen is welkom om te kom en saam te bid...al is dit nie elke Vrydag moontlik nie. Gebedsversoeke kan per WhatsApp gestuur word na 082 577 2115.

Dr. Louis Dressel

Tussen hier en die hemel
lê 'n lang reis vol genade.
Soms moet jy die wêreld opsy skuif…
sodat jy weer jou eie hartklop kan hoor

Gebed om weer te probeer

Here God,
Ek kom vandag na U toe met 'n moeë hart,
maar ook met 'n klein bietjie hoop.
U sien hoe ek probeer het, toe ek geval het,
en hoe teleurstelling my soms stil gemaak het.
Here, gee my asseblief die moed om weer te probeer.
Nie in my eie krag nie, maar in U krag.
Was my vrees weg,
lig my kop op,
en versterk my hande wat moeg geword het.
Ek gee U my foute, my mislukkings en my onsekerhede.
Maak dit nie die einde van my storie nie,
maar 'n nuwe begin in U wil.
Leer my om weer te glo,
weer te bid,
weer op te staan,
selfs al voel dit hoe moeilik.
Dankie Here dat U 'n God van tweede
kanse is.
Van genade,
en nuwe beginne.
Ek sal weer probeer,
want U hou my vas.
In Jesus se Naam,
Amen

"Dit is met U voete wat ek loop.
My liggaam wat hier beweeg is U werktuig.
U dink in my gedagtes.
Dit is U stem wat so oor my lippe kom.
U nabyheid is voor my, agter my, bo my, langs my.
Op my pad is U om my en vir my.
In my ouderdom vergeet ek dit nie.
Daarom stap ek die voetpad van my lewe met vreugde
want U het dit reeds vir my uitgetrap"

Meeste van ons is binne baie meer gekneus as wat ons op die oog af lyk. Sonder ophou besig om ons mure te pleister, ewig doenig om seer met herfsblare toe te plak. Jy ken my nie maar ek weet hoe jy voel. Gelukkig kom somer vir elke liewe een van ons.

Gebed van 'n Boom

Wanneer u by my verbystap
sonder om my raak te sien
of dalk my takkies ongemerk kneus,
dan vra ek vriendelik:
Wag 'n bietjie en staan eers stil!
Dis ek wat in die koue winternagte
jou haard verwarm;
dis my vriendelike koeltes wat jou teen die
snikhete sonstrale laaf;
dis my sappige vrugte wat jou op jou reis
verkwik en jou dors les.

Ek is die balk wat die dak oor jou hoof vashou;
ek is die blad op jou tafel
en die bed waarop jy rus;
ek is die hout van jou boot,
en die handvatsel van jou gereedskap.
Uit my kom die brood van voed
en die blom vol kleur en geur.

Ek is die deur van jou woning,
die hout van jou wiegie
en die kis van jou graf.

Uit my is eenmaal balke gekap
waarmee 'n Kruis gemaak is.
Ek was die hout van Gods Altaar vir sy Seun.
Die hout wat 'n brug geword het.

Uit my stamme, gebreek en fyngemaal
deur sy meule,
Kom papier, ook die papier van die Boek
van God;
Oor my staan die boodskap
van hoop en lewe geskrywe;
My blare is tot genesing van die Nasies.
(Openbaring 22:2)
Ek vra daarom:

Moet my nie beskadig of vergeet nie.
Kniel liewer by my en dank God vir my!

Vrye verwerking van die gedig soos deur
ds. Lieb J. Loots.

Bygedra deur Tewie Coetzee.

Dra Mekaar

Hoe mooi sou dit nie wees as ons mekaar dra,
soos ons dit doen op die dag van 'n begrafnis.
Niemand stap alleen nie.
Ons beweeg saam – skouer aan skouer,
bewus van die gewig wat ons deel.

Kom ons dra mekaar vandag,
terwyl ons nog lewe.

Vra: "Hoe gaan dit regtig?"
"Hoe kan ons help?"
"Het jy reggekom?"

En bedoel dit opreg.

Laat ons mekaar nou dra.

Woorde

soms
is woorde skerp spiese
wat steek en verwond
ander kere
soet heuningdruppels
uit 'n geliefde mond
mooi woorde
by 'n kersvlam sag
en genoeglike maal
gee bomenslike krag
maar 'n skelwoord
sonder liefde
voel soos moord!!

Lucia Truter

Nuwejaarswens vir 2026

'n Opgeruimde humeur,
'n Gesonde kleur,
krag om te beur,
niks om te betreur,
min om te verleer; te
veel om te verteer, en
al
wat jou hart begeer.

Anoniem

Armoede is die verlies van hoop en om hoop te bring vra dat ek iets moet gee….om hoop te wees vra dat ek van myself gee. Liefdadigheid gaan oor baie meer as pakkies uitdeel.

Jaco Strydom

Hande

My naam is Alice. Ek is 84. Ek was vir 50 jaar 'n haarstilis. My hande het elke knoop, elke krul, elke traan geken. Maar toe my man sterf, het ek opgehou om mense aan te raak. Dit het gevoel asof my hande vergeet het hoe om sag te wees.

Een Dinsdag het ek na die gemeenskapsentrum gegaan vir hul gratis middagete. Nie omdat ek kos nodig gehad het nie - ek het my pensioen gehad - maar omdat die stilte by die huis my van binne af opgeëet het. Ek het by 'n hoektafel gaan sit en aan sop geroer wat ek nie wou eet nie. Dis toe dat ek háár sien.

'n Ouer vrou, seker so 90, by die volgende tafel. Sy het probeer om 'n lepel vas te hou. Haar hande het gebewe soos blare in 'n storm. Sop oral gemors. Sy het nie gehuil nie - net na haar hande gestaar, asof hulle haar verraai het.

Ek het daardie kyk geken. My man het Parkinson se siekte gehad. Dieselfde bewing. Dieselfde skaamte.

Ek het nie gedink nie. Ek het net opgestaan. Na haar toe geloop. Langs haar gaan sit. Haar hande in myne geneem. Nie om dit reg te maak nie - net om dit vas te hou. Warm. Stewig. Soos ek my kliënte se hande vasgehou het wanneer hulle bang was vir die skêr.

"Jou hande onthou," het ek gefluister. "Hulle het net hulp nodig om weer te onthou."

Ek het haar kneukels met my duime gevryf. Soos ek vroeër seer skouers gevryf het. Stadig. Ritmies. Ná 'n minuut het sy opgehou bewe. Sy het diep asemgehaal en haar sop geëet.

Die volgende week het ek my ou manikuurstel gebring. Nie vir naels nie - net vir aanraking. Ek het stywe vingers gemasseer. Sopvlekke van ken gevryf. Hande vasgehou tydens middagete.

Mense het begin na my toe kom.
'n Man met artritis sê: "My vrou het my gelos. Hierdie hande... ek kan nie meer hemde toeknoop nie."
'n Weduwee sê: "My kleinkinders hou nie van my hande nie - hulle sê dis koud."
Ek het gesê: "Koue hande hou die warmste harte vas. Kom ons maak hulle warm."

Ek het nooit geld gevra nie. Net een ding gevra:
"As jy weggaan, hou iemand anders se hand vir 10 sekondes vas. Net 10."
Toe kom Tom - 87. 'n Oud-soldaat. Het nooit gepraat nie. Het elke week gekom. Ek het sy litteken-hande gemasseer.

Eendag het hy gefluister:
"Ek het my dogter se hand vasgehou tydens die oorlog. Nou... het ek vergeet hoe."
Laas maand het Tom sy agterkleindogtertjie gebring. 'n Klein dingetjie van vier jaar oud. Hy het haar op sy skoot gesit. Haar klein hand in sy bewerige een gehou. Vir 10 sekondes. Toe 20. Toe 'n hele minuut. Die meisietjie het nie haar hand teruggetrek nie. Sy het net sy kneukels sag gestreel.

Daardie oomblik…
Tom het na my gekyk met trane in sy oë.
"Sy het nie weggeloop nie," het hy gesê.

Nou is die gemeenskapsentrum anders. Mense hou mekaar se hande vas terwyl hulle vir koffie wag. Help mekaar om op te staan. 10 sekondes se aanraking - dis al wat dit vat.

My hande bewe nie meer nie. Hulle is te besig om te hou wat gebreek is.

Die waarheid?
Eensaamheid gaan nie oor om alleen te wees nie.
Dis om te vergeet hoe om vas te hou.

So hou vas.
Vir 10 sekondes.
Vir 'n leeftyd.
Jy weet nooit wie se hart jy dalk genees nie.

Deur Mary Nelson

Bygedra deur Louis Zietsman

In Ligte Luim...

‘n Kuier in God se blomtuin

Ons kuier in Namakwaland – Jenneke, Karin en Pietsnot.
Jenneke, “Haai Karin sal daardie naam nie in Huis Herfsblaar aanstoot gee nie.?”
Karin, “Ag nee man. Dis mos sy regte naam. Staan so in al die blomlyste.”
Pietsnot, “Hallo julle twee. Julle kan my maar so noem. Dis nie wat julle dink nie. Dis omdat my worteltjies baie slymerig is dat hulle my familie so noem.”
Jenneke, “O, maar julle is so pragtig. Die mooiste ou veldblommetjie, sagte geel kelkblaartjies en so broos. Ons het seker duisende en duisende van julle gesien.
Pietsnot, “Ja, ons doen ons bes, ---- as die son net bo 18◦C is. Anders kan ons nie oopgaan nie. Julle moet tog versigtig trap as julle tussen ons loop. Ons word so verniel deur onverskillige blomkykers.”
Karin, “Dis nie net jóu naam wat ons vermaak het nie, Pietsnotjie”.
Die name wat die Griekwas daar in Namakwaland vir die plante gegee het was ‘n heerlike humoristiese ontdekking. Van die vetplantjies se name is Kameelvoetjie, Duimpiesnuif, Volstruistone, Tierbekvygie, Boesmanboude en ‘Elephant toothpic’ vir daardie een met sulke lang skerp punte.

Ja en van die blomname is net so beskrywend: Blousporrie, Pers porselein bossie, Gansogie, Ruk-ke-perdjie Katstert....... Daar is glo meer as 700 blomsoorte. Daar is die Sentkannetjie wat ‘n bedreigde spesie is, wat as jy hom op die swartmark verkoop, kan jy tot R40,000 per plantjie kry. En ons het sowaar ‘n hele paar van hulle gesien. Die Ruk-ke-perdjie het weer so ‘n lang buisie wat deur net een soort vliegie bestuif kan word omdat sy tongetjie lank genoeg is om die nektar te bereik.

Karin, “Sonder ons toerleier sou ons nooit hierdie blommetjies kon uitken nie. Hy was so ‘n interessante kêrel wat ons die hele tyd vermaak het met sy wye kennis en inligting oor daardie wêreld. Al die legendes en skinderstories oor die mense en dorpe het ons die hele tyd op die punte van ons stoele laat sit. Die interessante name het hom ook geïnspireer as ons stilhou by geriewe om te sê: Die porselein ponies wag vir julle.”
Pietsnot, “Julle moet maar oppas vir hom; hy kan julle maklik laat vergeet van my mooi familie. Of is ek nou jaloers?”
Jenneke, “Ag toe nou, saam met jou geel span het die verskeidenheid oranje, blou, pienk, rooi, wit en groen tapyt wat oor die velde gestrooi was, ons vir ewig verlief gemaak op julle almal. Baie dankie en totsiens vir eers.”

Nou is ons weer terug in Huis Herfsblaar en wil ons julle nog vertel van die Pakhuispas oppad na die Biedouwvallei. Daardie berge lyk asof daar duisende groot en kleiner bokse opmekaar gepak is, vandaar die naam. In die Biedouwvallei verloor jy jouself in die wonder van God se spandabelrigheid met kleure, veldgeure en wind deur jou hare.
Die starre kontras van die harde, onvrugbare berge aan die een kant van die pad, en die sagte kleurryke blommetjies-tapyt aan die anderkant, sal ons altyd bybly.

Ons was ook in die Gannabos Kokerboomwoud. ‘n Ou-wêreldse belewenis tussen bome wat lyk of hulle oer-oud is met hulle lang stamme wat dan bo soos verfrommelde oumens-bene lyk, voordat hulle verdeel in hulle aalwynagtige blarekroon.
‘n Heerlike toer wat die oorvloedige reën vir ons voorberei het.

Volstruis met pienk stertvere

Laank laank gelede, in die vorige eeu, in die jaar toe ek in matriek was, het ons klasonderwyser, mnr Conradie, die brawe besluit geneem om ons matriekklas op ‘n toer te neem. Ons was erg opgewonde oor die vooruitsig. In daardie jare het dames nog nie langbroeke gedra soos vandag nie. Ons het netjiese rokke met interessante patrone gedra, en baie dames het hulle klere self gemaak. My moeder Mietie het groot moeite gedoen dat ek ‘n tas vol mooi rokke kon inpak vir die toer.

So vertrek ons vol opwinding vanaf Gobabis. Een van die eerste interessante plekke tydens ons toer was ‘n volstruisplaas by Oudtshoorn. Ons kon ons verkyk aan die groot voëls en twee jong manne van die plaas trakteer ons boonop met ‘n volstruisresies. Elkeen van ons kies vooraf ‘n gunsteling en skree en ondersteun hulle. Dit was groot pret. Daarna vra die resiesjaers of daar iemand is wat wil voel hoe dit is om ‘n volstruis te ry. Ek dink by myself: wel, ek weet ietsie van ry af want ek en my suster het op ons plaas op donkies gery. (Dàároor sal ek liewer nie die sluier lig nie ….)

Mnr. Conradie sien op my gesig dat ek die saak oorweeg en hy oorreed my om op die volstruis te klim. In die proses van opklim, lyk dit vir my so half en half - asof die voël se groot oog bekommerd lyk – asof hy kan aanvoel hier kom ‘n onervare ruiter, maar ek skud die gedagte dadelik af. Ek laat my nie sommerso uitdaag nie! Toe my bene om die groot lyf vasknyp, besef ek dié lyf is heelwat breër as ons plaasdonkies se rûe maar dit was te laat – ek was reeds bo. Geen omdraaikans nie. Ek moes my “pose” hou om my eer te red.

Nou moet ek net die agtergrond van die situasie gee. Die rok wat ek daardie dag aangehad het, was van ‘n baie ligte materiaal en wou vlieg met die geringste windjie. Ek het egter nie daaraan gedink toe ek die volstruis bestyg nie. Een van die werkers het darem die volstruis rustig aan die voorkant vasgehou terwyl ek met mag en mening klou aan die twee vlerkknoppe nadat ek my sit gekry het. En daar gaan ons twee op ‘n stewige drafstap. In my binneste het ek onrustig begin wonder of ek nie dalk te veel afgebyt het nie en begin skietgebedjies opstuur, salig onbewus van die groter drama wat reeds agter my afspeel.

Met die wegtrek het die wind my ligte rok opgeraap sodat dit om my sweef en my pienk onderrok met die netvalle wat daardie tyd hoogmode was, onbeskaamd ten toon gestel. Toe sien mnr Conradie, met sy fyn sin vir humor, ‘n geleentheid vir ‘n lewenslange herinnering. Hy hardloop nader en trek die pienk valle om die volstruis se stert en daar gaan ons!! Die kameras kliek maar ek weet nie daarvan nie – byt op my tande om nie te wys hoe benoud ek is nie. Volstruis se kind lyk soos ‘n ballerina met ‘n pienk “tutu” aan... en hy het geen genoë met al die doenigheid om hom en op hom nie en hy laat waai. En ek vra net Genade om nie af te val nie.

Toe die werker die volstruis eindelik tot stilstand bring, hoor ek by my maters hoe ‘n spektakel ek was. Lateraan het ek foto’s gesien van my op die volstruis, mnr Conradie langsaan met sy hande om die stert en die valle onderrok wat vrolik in die wind waai.

Vir baie van my klasmaats was dit die hoogtepunt van die toer en die foto is wyd vertoon. Al wat ek kon doen was om te maak of ek van niks weet nie, ook nie wie op die volstruis was nie. Daardie jare se kameras was gelukkig nie so lewensgetrou soos hedendaagse kameras nie.

Lucia Truter

FOKUS OP

Weerlig

Suid-Afrika word wêreldwyd as een van die lande met die hoogste vorm van weerligaktiwiteit beskou.
Langtermynwaarneming bevestig egter dat hierdie risiko nie eweredig versprei is nie.
Die weerliggrondflitsdigtheidskaart vir 2006-2022 wys dat die noordoostelike binneland, veral Mpumalanga, Limpopo en dele van noordelike KwaZulu-Natal die hoogste digthede toon, wat plaaslik 15 tot 20 flitse per vierkante kilometer oorskry.
Die sentrale binneland, insluitend Gauteng, die Vrystaat en Noordwes, toon 'n matige tot hoëweerligaktiwiteit van ongeveer 5 tot 10 flitse per vierkante kilometer.

Die wetenskap agter die slag

Weerlig ontstaan wanneer sterk op- en afwaartse lugstrome binne stormwolke botsings tussen waterdruppels en yspartikels veroorsaak. Dit lei tot skeiding van elektriese ladings. Wanneer die verskil tussen die positiewe ladings bo-aan die wolk en negatiewe ladings aan die basis te groot word, vind 'n ontlading plaas.
'n Weerligstraal verhit die lug binne die weerlig-kanaal tot ongeveer 30,000°C, wat warmer as die oppervlakte van die son is. Die elektriese stroom in die terugslag kan sowat 30,000 milliampère bereik, wat hartritme kan stop, ernstige brandwonde kan veroorsaak, selfs sonder 'n direkte trefskoot.
Dit is 'n algemene wanopvatting dat jy direk getref moet word om beseer te word. In Suid-Afrika is grondstroom die grootste oorsaak van beserings.
Dit gebeur wanneer weerlig die grond tref en die elektrisiteit uitwaarts versprei. Mense kan ook getref word deur sywaartse flitse vanaf voorwerpe soos bome.
Byeenkomste in oop ruimtes verhoog die risiko dramaties.

Volgens die weerdiens neem die risiko toe wanneer:

- mense dig bymekaar staan
- hoë voorwerpe of tydelike strukture in die omgewing is
- metaaltoerusting gebruik word
- daar te lank gewag word om veilige skuiling te soek

Die weerdiens beklemtoon dat tydelike skuilings soos tente en gazebo's geen beskerming teen weerlig bied nie.

Veiligheidsmaatreëls en noodhulp

- die publiek word gemaan om weerligwaarskuwings ernstig op te neem.
- as jy donderweer hoor, is die weerlig naby genoeg om 'n gevaar in te hou.
- die goue reël is om onmiddellik skuiling te soek in 'n volledig ingeslote gebou of voertuig met toe vensters.
- vermy oop velde, heuwels, bome en waterbronne.

Die weerdiens sê indien geen skuiling beskikbaar is nie moet:

- individue van mekaar weg beweeg
- laag hurk en kontak met die grond tot 'n minimum beperk
- mense nooit plat op die grond lê nie

Die weerdiens maan dat aktiwiteite eers 30 minute na die laaste donderslag hervat moet word, aangesien weerlig steeds kan voorkom nadat 'n storm lyk of dit verby is.

Indien iemand deur weerlig getref word, is dit belangrik om te weet dat die persoon geen elektriese lading dra nie. Dit is dus veilig om hulp te verleen. Nooddienste moet onmiddellik ontbied word, en kardiopulmonêre resussitasie (KPR) moet toegepas word.

Vervat uit die artikle *Weerdiens waarsku opnuut oor gevare van weerlig* deur Janice du Plessis, deur Maroela Media op 8 Januarie 2026.

Indien u 'n elektroniese weergawe per e-pos wil ontvang, laat asseblief u e-pos besonderhede by die Dienssentrum

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

Huis Herfsblaar Aftree oord 012-333 4445 ds1@huisherfsblaar.co.za
Webbweg 1244, Queenswood 0186