Negester
# STERRELIG
Nuusblad van Negester Klein-Kariba
Jaargang 5 No. 8 Augustus 2023

## POSITIWITEIT

Luister mens na die tipiese trant van so baie gesprekke, is dit opvallend hoe die negatiewe voorkeur kry, en hoe maklik die mooi en positiewe misgekyk word.

*Die dief kom om te steel, en te slag en te verwoes …* leer Jesus (Joh 10:10) – en sy strategie het nog nóóit verander nie. Die teenstrategie? *Onderwerp julle dus aan God. Weerstaan die duiwel, dan sal hy van julle wegvlug* (Jak 4:7).

Integraal deel van hierdie weerstand, is om ligdraers te wees wat ons Vader in die hemel verheerlik (Matt 5:16) … die negatiewe te vermy en die positiewe raak te sien … ons gedagtes te fokus op *alles wat waar is, alles wat eerbaar is, alles wat reg is, alles wat rein is, alles wat lieflik is, alles wat lof verdien, watter deug of watter prysenswaardige saak daar ook mag wees* (Fil 4:8) … waaksaam te wees teen enige iets wat ons gewetens verdoof en ons sinne verblind … kieskeurig te wees in wat ons lees, na kyk of mee interaksie, het sodat ons die wêreld nie slaafs navolg nie, maar na die beeld van Christus getransformeer word. *Julle moenie aan hierdie wêreld gelykvormig wees nie, maar verander word deur die vernuwing van julle denke, sodat julle goed kan onderskei wat die goeie en aanneemlike en volmaakte wil van God is* (Rom 12:2 - AFR20).

In Psalm 103 fokus Dawid nie op homsélf of omstandighede of die toestand van die land of die wêreld nie, maar op Gód se getrouheid en goedheid … jubelend oor Sý genade en glorieryke dade waarvoor Hy met sóveel blydskap en dankbaarheid geloof en geprys kan word en Sy weldade nie te vergeet nie (v1-2)!

Dawid se lys bevat nie net positiewe dinge nie, maar lewensveranderende realiteite … 'n fokus op God … Sý vergifnis, troue liefde, genesing, redding, geduld, genade, voorsiening, versorging, geregtigheid ... Raak die 'aanslag van die negatiewe' vir jou oorweldigend? Fokus dan op dit waaraan Dawid ons herinner en ontdek opnuut nuwe rede vir dankbaarheid en positiwiteit, want God is stééds op Sy troon!

Vers 12 tref my opnuut … *So ver as die ooste verwyderd is van die weste, so ver verwyder Hy ons oortredings van ons*. Ongeag van waar ek myself ookal op die aardbol mag bevind, Oos en Wes lê steeds onmeetbaar ver aan teenoorgestelde uiterstes. Wanneer ek Jesus as Verlosser aanneem, bring God se genade dieselfde verwydering tussen my en my sondes … nie ŉ boekinskrywing met bloot net ŉ streep daardeur getrek nie, maar ŉ bloedinskrywing wat my sonderekord kom skoonvee en met ŉ spierwit, skoon en nuwe bladsy vervang. God dink nóóit weer aan my sondes nie, en net dít is alreeds genoeg rede om my lewensuitkyk positief te verander!

Beteken dit dan dat – as ek môreoggend wakker word – al die negatiewe dinge bloot soos mis voor die son sal verdwyn … die lewe skielik net maanskyn en rose sal wees? Sou dit nie wonderlik wees as die antwoord daarop 'ja' was nie … helaas. Wat dit wél beteken, is dat ék kan terugstaan en my stryd en bagasie by Jesus se voete kom neersit … my negatiwiteit vir positiwiteit inruil en – midde die omstandighede en realiteite wat dreig om my te oorweldig – kan wéét … Hy ontferm Hom soos 'n vader oor sy kinders oor dié wat vir Hom ontsag het (v13) … Sy troue liefde is van altyd af en vir ewig oor hulle wat vir Hom ontsag het (v17).

Ek wil jou graag positief inspireer en aanmoedig om jou lewenspad saam met Gód te stap. Hý is die Een wat situasies en omstandighede omdraai en vernuwe … die Een *wat jou lewe vrykoop van die graf, jou kroon met troue liefde en ontferming, wat jou begeerte met die goeie versadig. Soos 'n arend word jou jeug dan weer nuut* … (v4-5).

Wanneer ons in God se liefde leef … in 'n intieme verhouding met hom veranker is … lewe ons nie meer ónder omstandighede nie, maar in oorwínning daaróór en kan ons met absolute entoesiasme uitroep [*Entoesiasme …* van die Griekse woord *entheos* – *en* "in" + *theos* "God" – deur God geïnspireer] … DANKIE Vader, U is inderdaad 'n perfékte Vader wat Hom oor Sy kinders ontferm (v13)! U het my só verskriklik lief en bly trou tot in ewigheid (Ps 146:6).

1 Thessalonicense 5:16-18 openbaar drie geheime wat negatiwiteit, worsteling, stryd, kommer, probleme … die 'stemreg' ontneem om ons – ongeag lewensrealiteite en -uitdagings – negatief te maak: ***Wees altyd bly*** (emosionele gesondheid); ***bid sonder ophou*** (hartsgesondheid); ***wees in alle omstandighede dankbaar*** (verstandelike gesondheid). Maak dít 'n entoesiastiese lewenswyse!

*Pappa Vader, ek besef opnuut dat negatiewe woorde, opinies en gedagtes negatiewe implikasies het en – soos skrapnel – chaos aanrig in my en hulle wat my dit hoor gebruik, se lewens. Vergewe my vir elke negatiewe optrede, gedagte, opinie en woord … en help my om my lewensuitkyk en -ervaring positief te fokus, om pósitief te blý groei en U te loof, dien en aanbid!*

*AMEN*

Pierre Jordaan

**Omgee is …**

"Lag en die wêreld lag saam ...
huil en jy huil alleen."
Maar:
By Negester word jy met liefde omvou.
Hier word saam met jou gelag
en saam met jou gehuil.
Wat 'n voorreg!

# Boombrokkies

Hoekom lê die bome op die leë erf 397 so plat? Daar is ook bome met takke wat amper op die grond lê op twee van ons buurplotte op pad na die R101 toe. Was hier dan een of ander tyd 'n woeste windstorm gewees? Nee, dit is die tipiese groeiwyse van die Waterbergboswilg, Waterberg bushwillow (*Combretum nelsonii)*. Hierdie is 'n besonderse boom, want dit het 'n baie beperkte verspreidingsgebied, nl. die Waterberg, met 'n paar wat in die Ohrigstad-omgewing groei.

Die bome word nooit baie groot nie en groei gewoonlik op klipperige plekke. Dit het liggroen blare wat in die herfs rooi verkleur. Die vrugte is die tipiese 4-vlerkige Combretum vrugte (ons praat mos sommer van die sade).

Waterbergboswilge kan maklik verwar word met die Rooiboswilg (*C. apiculatum)* wat algemeen op Negester voorkom, maar lg. se blare het skerper punte wat ook meestal opvallend gedraai is.

Leonora

## NEGESTER: BYEENKOMSTE 2023: TENTATIEWE DATUMS

| DATUM | FUNKSIE | SAMEROEPER | KONTAKNOMMER |
|---|---|---|---|
| 2 September | Lenteloop, Opedag, verskeie stalletjies en ’n Bring&Braai | André Greyling (NOK) | 083 287 4047 (André)<br>082 803 6655 (Maureen) |
| 20 September | Bingo | Derek | 083 286 5066 |
| 23 September | Nas. Braaidag | Derek | 083 286 5066 |
| 11 Oktober | Wyngilde | Alida | 071 609 6705 |
| 20 Oktober | Cansa Flower Power | Nellie | 083 680 6965 |
| 23 November | Kerssangdiens | Derek/Gusta/Alida | 083 286 5066/083 287 9925 |
| 29 November | Wyngilde | Alida | 083 286 5066/071 609 6705 |
| 2 Des | Markdag (opemark) | | |

# NOU…

**nou toe**

Die Bybel met twee-en-vyftig blaaie.
Betekenis:
Afr. Dit is 'n pakkie speelkaarte.
Eng. A pack of cards.

## Stywe lyne

Lente is op pad! ... EN daarmee saam … tyd om die hengelgerei af te stof en in werkende orde te kry.

Net om die geheue te verfris: NOODHULP VIR HENGELAARS

* Hoekwonde:
  a) As die hoek nie tot verby die weerhakie ingesteek het nie, kan dit maklik verwyder word.
  b) As die weerhakie eers die vleis binnegedring het … probleme!
  Oplossing vir probleem (b)
  Twee metodes om te volg … pynlik, maar doeltreffend:
    i) Trek die hoek deur die vleis, knip die weerhakie of die ogie af met 'n tang en trek dan die hoek deur.
    ii) Bind lyn in die buig van die hoek vas, druk die skag hard af en pluk die lyn hard.
    Ontsmet goed en hou dop vir komplikasies.
* Sny- en skaafplekke:
  Moenie selfs die kleinste skaaf- of snyplekkie, verwaarloos nie.
  Maak wond deeglik skoon en ontsmet.
  Groot of diep snye moet deur 'n dokter behandel word.
  Verminder bloeding deur druk op die wond te plaas.

* Bytplekke:
  Bytplekke deur visse veroorsaak, kan baie pynlik wees.
  Soms bloei die wond ook baie. Was die wond versigtig, ontsmet en verbind.
  Soms moet jou dokter geraadpleeg word.
* Steekplekke- en wonde:
  Hengelaars kan gesteek word deur visvinne, visgrate en/of voorwerpe op die grond of in die water waar beweeg word.
  'n Vissoort soos babers het toksiese gif aan hul stekels. Tree vinnig op en ontsmet die beseerde area. Doeltreffende geneesmiddels is beskikbaar.
  Maak ook maar 'n draai by jou dokter.
* Kneusings en verstuitings:
  Draai die verstuiting vas om swelling te voorkom. Hou die arm/been gelig. Probeer 'n spalk prakseer met bv. boomtakkies en 'n sakdoek.
  Mediese aandag moet verkry word, aangesien daar 'n fraktuur aanwesig kan wees.
  Nou wag ons net vir die geleentheid waaroor Negester Hengelaars droom ... Water toe! Kom manne ...

Cassie Walkers (079 515 5568)

# *People of character do the right thing*

Ene Michael Josephson het by geleentheid gesê … *People of character do the right thing not because they think it will change the world, but because they refuse to be changed by the world.*

Ek voel geïnspireerd om so bietjie 'digterlike vryheid' te gebruik …

*Children of God do the right thing despite the most subtle temptations or the most vehement opposition to not do so, because they live God's grace and understand His righteousness and their position and authority in Jesus Christ … His taking up residence inside of them! They refuse to be changed by the world or to submit to the habits and enticements of the world or the forces of darkness, because of the awesome and awe-inspiring greatness and love of Him who lives in and through them – far greater than he that is in the world and who was triumphantly annihilated at the cross – to indeed be His agents and ambassadors to change the world and build His Kingdom!*

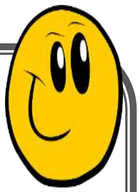
Lééf God se liefde en genade en laat dit jou begeerte wees om – as ek Todd White se woorde in die lewensveranderende DVD *Father of Lights* (die laaste DVD in 'n trilogie van Darren Wilson) mag gebruik – ***LOVE as many people as possible into the Kingdom of God!***

Pierre

# Boererate

Verfkwas

Draai kleeflint om 'n verfkwas se hare. Dit sal verhinder dat die hare in alle rigtings staan.
Die kwas lyk weer soos nuut.



## LAG 'N SLAG

**Trotse pa:**

Pa: "Juffrou, dink jy nie my seun het oorspronklike idees nie?"
Juffrou: "Ja meneer, veral met sy spelling!"

# NOODNOMMERS

| | |
|---|---|
| Ambulansdiens Life 24 | 082 040 5003 |
| Brandweer | 014 736 8000 |
| Polisiediens | 014 736 9760/1 |
| Stasiebevelvoerder | 082 565 8512 |
| Sigbare polisiëring | 082 414 2704 |
| Speurtakhoof | 082 319 9336 |
| HD Elektries (Dirk) | 083 660 0319 |
| Loodgieter (Eric) | 083 281 7789 |
| Suster Delia | 082 494 2717 |
| Landgoedbestuurder (Dawie) | 071 734 3618 |
| Hospitale | |
| Provinsiale hospitaal | 014 736 7300 |

# TESTEERVRYHEID

## Wat beteken Testeervryheid?

'n Testament is een van die belangrikste dokumente wat jy in jou leeftyd sal opstel en onderteken. In Suid-Afrika word die beginsel van testeervryheid gesien as die hoeksteen van die erfreg, en is dit deur die eeue heen ook erken in terme van gemenereg.

Testeervryheid beteken dat 'n persoon die mag het om te kies hoe en aan wie sy/haar bates by sy/haar dood nagelaat sal word. Hierdie vryheid van testasie was egter nog nooit onbelemmerd en sonder beperkings nie.

Testeervryheid moet opgeweeg word teen die Grondwetlike beginsels van vryheid, gelykheid en waardigheid. Daar is statutêre sowel as gemeenregtelike beperkings. Vryheid van testasie beteken nie die vryheid om onbillik te diskrimineer, of teen openbare beleid-, onwettig of immoreel op te tree nie. Enige bepalings in jou testament wat strydig is met die vereistes vir 'n oop en regverdige demokratiese samelewing ingevolge die Grondwet, sal ongeldig en onafdwingbaar wees. Die bepalings van 'n testament moet voorts ook nie vaag of onmoontlik wees om te implementeer en uit te voer nie.

Dit is belangrik dat jou testament aan die geldigheidsvereistes voldoen soos uiteengesit in die Wet op Testamente 7 van 1953 om sodoende die belange van jou geliefdes te beskerm, en te verseker dat jou laaste wense uitgevoer word.

Kontak ons gerus om vir jou 'n geldige testament op te stel of om jou huidige testament te hersien om sodoende jou nalatenskap te laat voortleef van geslag na geslag.

Yolanda Barnard
ATTORNEYS

Cambridge Park, Gebou 13, Eerste Vloer, Bauhiniastraat 5, Highveld Technopark, 0157
Tel: 082 941 2002 / 012 880 2470
www:yb-law.co.za

Ons konsulteer ook in Bela Bela

# Vlakvark (Phacochoerus africanus)

Die vlakvark is 'n wilde lid van die varkfamilie wat in Afrika voorkom.
Volwasse vlakvarke het 'n gemiddelde hoogte van 75 cm en weeg tussen 70 en 100 kg.
Vlakvarke het 'n kenmerkende voorkoms, met twee slagtande wat tot 61 cm lank kan word. Vrat-agtige uitgroeisels is sigbaar op hulle groot gesigte.
Vlakvarke kan vinnig hardloop, met 'n snelheid van tussen 30 en 50 km/h. Wanneer 'n vlakvark weghardloop, hou hy sy stert penorent.
Die wyfie, of sog, is drie maande dragtig, waarna sy tot ses kleintjies in November of Desember baar. 'n Vlakvark het 'n moontlike lewensduur van 20 jaar.
Vlakvarke is hoofsaaklik dagdiere, maar sal soms na donker steeds wei, veral gedurende droogtes of kosskaarste. Hulle sal hulle snags tuismaak in gate of holtes wat deur ander diere, soos erdvarke, gemaak is.
Voedsel kan bestaan uit gras en graswortels wat gevreet word in 'n knielende houding, vrugte, peule en plantwortels wat met behulp van hulle snoete en tande uitgegrawe word.

*Skedel van 'n vlakvark*

Die inligting relevant tot die bydraes oor soogdiere wat op Negester voorkom, kom van die volgende bronne:

- Stuart's Field Guide to the larger Mammals of Africa (Chris & Mathilde Stuart
- The Mammals of the Southern African Subregion (Reay H.N. Smithers)
- Wikipedia

Arrie

Met die aankondiging van die Wereldbeker Groep die week, is dit vir my opvallend hoe die geskiedenis homself herhaal. Ek verwys graag na die bygaande spotprent wat in Rapport verskyn het.
Hierdie is 'n Lou Henning oorspronklike spotprent wat hy in 1983 vir my gegee het. Ek onthou die Kuikens en hul kommentaar. Dit sal seker naïef wees om soos Steve te dink: "Maak al die Bulle Bokke".

Ben v N

# ’n Boodskap uit die landgoedkantoor

Die winter klou steeds verbete vas, en los ons nie so vinnig soos gewoonlik nie. Tydens Augustus, die maand wanneer die wind normaalweg waai, vergroot die risiko vir veldbrande, wat maklik die oorhand kan kry wanneer winde dit kan aandryf, en ek vra almal om op die uitkyk te wees vir brande en dit so spoedig moontlik aan te meld.

Ons het twee van ons personeellede vanaf 1 tot 3 Augustus op ’n brandbestrydingskursus gestuur. Die kursus is by Verloren aangebied en twee van ons inwoners, Ruud van Nieuwenhoven en Dolf Dreyer, het die kursus ook bygewoon. Dit was ’n baie intensiewe kursus, en baie geluk aan die deelnemers vir hulle goeie uitslae. Ons brandtoerusting is in plek en ons het dit alreeds by verskeie brande in ons omgewing ontplooi en suksesvol gehelp om die betrokke brande onder beheer te bring.

Die heining geniet tans aandag waar kleiner veranderings aangebring word om dit meer effektief te maak en om alarms te verminder. Ek versoek weereens dat u, vir u eie veiligheid, asseblief nie langs die heining moet loop nie ... die heining is lewendig en baie effektief.

Ons is besig om klein hoeveelhede voer vir die wild uit te sit, aangesien ons veld se voedingswaarde altyd afneem aan die einde van die winter.

Daar is op 24 Augustus weer ’n wildtelling per voet gedoen, wat ons help met die beplanning en hantering van wild. Ons het tot op hede 18 rooibokke en een bosbokram gevang en hervestig. Die Njalas ontwyk ons nog en ons sal later weer probeer om hulle in die hande te kry.

Ons kragopwekker is met ’n nuwe een vervang, nadat die ou een, wat vanaf 2015 vir ons diens gedoen het, nie meer diensbaar was nie.

Die Kansa potjiekosfunksie wat in Julie gehou was, is baie goed ondersteun, en dit was ’n baie gesellige geleentheid.

Ek wil graag vir my personeel wat hard besig is om aan die heining te werk, baie dankie sê … en spesiaal vir Stephan wat - elke keer as daar 'n probleem is - nie vir ’n oomblik huiwer om in te spring en daaraan aandag te gee nie, ten spyte van sóveel oortyd ure wat dit al geverg het ..., jy is voorwaar 'n staatmaker! Dan ook net 'n groot dankie aan Celest wat ons die einde van die maand gaan verlaat, ons wens jou baie sterkte en voorspoed toe vir die pad vorentoe.

Onthou*: Verstaan die positiewe voordele van negatiewe ervarings.*

Vriendelike Groete

Dawie van Niekerk

# The 9* “Brandspan”

On Wednesday 19 August we made a start with the formation and training of a Negester “Brandspan”. 14 residents were trained by Nick Pretorius from Expert Techno Services in the use of fire extinguishers, fire hydrants and fire hoses. Following this training, we will hold monthly exercises to drill in the steps required to bring a hose to action in an as short as possible time. We will then train the additional 4 residents that could not be there that day, and any resident that still wants to join us. You do not need to have previous experience, just willingness to learn and be active in a potential fire suppression when duty calls. If you are interested, contact Ruud van Nieuwenhoven at house 180.

Ruud

Nood en Sekuriteit

www.satelliteconnection.co.za
amore@satelliteconnection.co.za
0147171551

# KOOS SKRYF

**'n Bundel kortverhale wat bewaar moet word vir die nageslag.**

**Hans.**

Hans. 'n Duits gebore Amerikaner, miljoene geërf en 'n alkoholis. Dit spel 'n paar dinge: Groot bek, perfeksionis, baie geld en 'n drankprobleem. Baie tyd, baie geld en jag as 'n goeie tydverdryf en geldverkwisting.

Daar daag Hans op vir 'n jag wat hy in Amerika by die Expo bespreek het.

Op dag twee weet ons alreeds Hans is meer besorgd oor die koelboks op die Land Cruiser as die patrone in sy 375. Stap en tradisionele jag bestaan nie in sy verwysingsraamwerk nie. Hans is of getrek of babalaas. Die enigste opsie vir my om die druk van my baas te verwerk, is om diesel stalking toe te pas. Want sien, hoe meer Hans skiet, hoe meer geld maak my baas. Die teendeel is natuurlik ewe waar.

Met sy geweertoets op die skietbaan, wat gewoonlik meer 'n skuttoets is, was Hans eintlik 'n knap skut. Toegegee, dit was agt-uur in die oggend, net voor Hans se eerste Duitse bruisdrankie. Na elf-uur het Hans oorgeslaan na Skotse water. Die het hom natuurlik vas aan die slaap laat raak langs my op die Land Cruiser se sitplek. Dit was slegs onderbreek as daar 'n ongelukkige rooibok, blesbok of blouwildebees te naby ons verskyn het, en dan lank genoeg vertoef het om Hans wakker te kry. Daarna het 'n relatiewe lang roetine gevolg om Hans sy fokus te laat herwin, die 375 opgelyn te kry, en te wag totdat dit Hans behaag om te skiet. Wat natuurlik ook meer kere mis as raak was. Hierop was Hans se reaksie altyd dieselfde, mis of raak, om te vra vir nog 'n dop. Daarna het die roetine homself herhaal.

Kom ons egter by die jagkamp in die aand, het die Duitser in Hans oorgeneem en was alles verkeerd. My uiters onprofessionele optrede deur die dag. Die kos wat my beste met soveel sorg en liefde bedien. Die stort se temperatuur. Die lakens se tekstuur. Te min ys, te veel ys en wie weet wat nog. Daarna sou Hans met een of ander Duitse gebrom wat ons nie verstaan nie, bed toe gaan, en die proses sou homself herhaal, veertien dae lank. Met my baas wat my goed laat verstaan hy betaal my nie om doppe te skink nie, my vrou wat in trane nie meer weet wat om te bedien nie, en my humeur in die rooi, het die jag dag na dag voortgesleep.

Op dag tien van Hans se jag, met nog net 'n rooibok en vlakvark as trofee, gebeur die wonderwerk toe. 'n Pragtige U$8000 Swartwitpensbul stap op vyftig meter voor ons Land Cruiser in die pad, kom staan plank dwars voor ons, doodstil. Ek raak so opgewonde en stol die Land Cruiser, probeer Hans so vinnig en geluidloos moontlik wakker kry. Nadat Hans se oë in fokus gekom het, dit neem so ongeveer twee minute, raak hy ewe opgewonde en slaan die 375 met 'n geweldige slag onder die Land Cruiser se "dash" vas. Die Swartwitpensbul bly staan. Nou help ek hom versigtig om die 375 oor my opgevoude baadjie, bo-op die Land Cruiser se platgeslaande windskerm, te rus. Dit neem nog 'n paar sekondes. Die Swartwitpensbul bly staan. Hans sak agter die 375 in en beweeg sy kop nader en verder, nader en verder na die teleskoop toe. Na wat soos 'n ewigheid voel, raak Hans stil, en ek wag vir die skoot met oë wat brand soos ek fokus op die Swartwitpensbul. Dit is toe wat Hans sy kop oplig en vra: "Wiets wone should I take?"

"Hans there is only one."

"No zere are two"

"Ok, Hans, take the one on the left."

Met pynlike tydsaamheid sak Hans weer agter die 375 in, en beweeg sy kop nader, verder, nader, verder van die teleskoop en raak stil.

Die Witpensbul staan.

BOEM! Brul Hans se 375 uiteindelik en twee dinge gebeur tegelyk. Die Witpensbul slaan genadiglik morsdood neer. Hans aan die anderkant van die 375 uiter geluide, woorde en krete wat sy ma hom beslis nie geleer het nie. Net toe ek dink dit is blydskap en vir Hans kyk, sien ek 'n bloedstraal so dik soos 'n vuurhoutjie uit sy oogbank spuit waar die teleskoop hom oopgesny het. Daarna, tot my verbasing, Hans se reaksie: "Shyster, I got zem bouss!"

Hoe meer ek Hans probeer oortuig dat daar net een bul was, hoe meer oortuig was Hans dat hy twee platgetrek het.

Net daar neem my binneduiwel beheer. Packson, my getroue spoorsnyer, het duidelik opdrag gekry om Hans op die tweede gekweste bul se spoor te neem, vir ten minste twee ure. Dat hy die tweede Swartwitpensbul gereeld deur die takke moet sien weghardloop, en Hans op 'n stywe pas nader moet probeer bring aan die vlugtende, sogenaamd gekweste bul. Eers nadat hulle by die boonste windpomp verby is, op die denkbeeldige bok se spoor, mag hy terugkom en my kom help oplaai aan die dooie Swartwitpensbul.

Packson kan nie 'n woord Engels praat nie. Hans nie 'n woord Afrikaans of Xhosa nie, en daar trek die twee. Die uwe het homself baie gerieflik gemaak op die Land Cruiser se bak in die koelte, vir twee ure se salige rus en vrede, wel verdiend.

My vriend, ek wens jy kon die gesig sien wat my begroet twee ure later toe Packson se "Siabona Nkosi" my wakker maak. Kyk, 'n Duitse Amerikaner, alkoholis, ryk man met bloed besmeer, van sy self toegediende wond, papnat gesweet, skoene nerf af, geweer gekrap, en klere geskeur deur die sekelbos en soetdoring, is nie 'n mooi gesig nie.

Hans se reaksie? "I sink zere was only wone."

Hans en ons is ongelukkig nie goeie vriende uitmekaar nie. Sien, toe hy die pragtige bord kos wat my ander helfte voor hom neersit op die tafel omkeer met die woorde: "I don't eat ziss s…..", bars die borrel. Tot my eie verbasing het my regtervuis oor die tafel gevlieg, en met soveel spoed en momentum op Hans se gesig gestop dat hy en die stoel agteroor op die vloer geland het.

Hans is die volgende dag terug Amerika toe. Hoe hy die stukkende oogbank en mond aan sy mense verduidelik het, weet ek nie.

Koos Venter

## SPORT/ONTSPANNING

| Tyd | Maandag | Dinsdag | Woensdag | Donderdag | Vrydag |
|---|---|---|---|---|---|
| 06:00 – 06:45 | | | | Manne biduur | |
| 07:00 – 09:00 | Jukskei | Jukskei | Jukskei | Jukskei | Jukskei |
| 08:00 – 09:00 | Water aërobies | | | Water aërobies | |
| 08:00 – 09:00 | | Pilates | | | Pilates |
| 10:00 – 11:00 | | Lyndans | | Lyndans | |
| 14:00 – 16:00 | | Handwerk | | | |
| 15:00 – 17:00 | | Tafeltennis | | Tafeltennis | |

**Sodanige besprekings sal alleenlik verskuif word indien die sameroeper van die bespreekte aktiwiteit persoonlik toestemming verleen en die kantoor persoonlik dienooreenkomstig daarvan in kennis gestel is.**
**Die klubhuis en veral die boma MOET bespreek word by die kantoor indien u dit wil gebruik vir aktiwiteite.**

Derek
**Sosiale Belangegroep**

# TOE IS DIT WINTER ...

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

Jy weet ... tyd het 'n manier om vinnig te loop en jou onverhoeds te betrap sonder dat jy aan die verbygaande jare dink. Dit voel soos net gister wat ek jonk was, net getroud is en my nuwe lewe saam met my maat begin het. Tog, op 'n manier, voel dit soos 'n leeftyd gelede en ek wonder waar al die jare heen is. Ek weet dat ek almal geleef het, ek kry terugflitse van hoe dit tóé was, en ook van al my hoop en drome.

Maar hier is dit ... die winter van my lewe, en ek is verras ... hoe het ek so gou hier gekom? Waar is die jare heen, en wat het van my jeug geword? Ek onthou so goed hoe ek deur die jare na ouer mense gekyk en gedink het dat ek baie jare agter daardie ouer mense is ... en dat die winter so ver weg was ... dat ek myself nie kon indink hoe dit moes wees nie.

Maar, hier is dit ... my vriende word grys en tree af ... hulle beweeg stadiger ... Sommige lyk beter en ander slegter as ek ... maar, ek sien die groot verandering. Nie meer dié wat ek onthou wat jonk en lewenslustig was nie ... maar, soos ek, begin hulle ouderdom wys en óns is nou daardie ouer mense wat ek gesien, maar nooit gedink het ek ook sal word nie.

En so betree ek 'n nuwe seisoen van my lewe ... onvoorbereid op al die skete en kwale, en die verlies van krag en die vermoë om te gaan doen wat ek nog altyd wou, maar nooit het nie! Maar ten minste weet ek, hoewel my winter gekom het, dat ek nie seker is hoe lank dit sal duur nie ... weet ek dat, wanneer dit hier op aarde verby is, is dit verby ... 'n nuwe avontuur sal begin!

Ja, ek het verwyte, en ek is jammer oor dinge wat ek wens ek nie gedoen het nie, dinge wat ek moes gedoen het, en baie dinge wat ek gedoen het waaroor ek bly is. Dit is alles deel van 'n leeftyd.

So, as jy nog nie in die winter van jou lewe is nie, laat ek jou herinner dat dit vinniger hier sal wees as wat jy dink. So, wat jy ookal graag in jou lewe wil bereik, doen dit asseblief gou! Moenie dinge te lank uitstel nie! Die lewe gaan gou verby. Doen vandag wat jy kan, want jy kan nooit seker wees of hierdie jou winter is of nie! Jy het geen belofte dat jy al die seisoene van jou lewe gaan sien nie, so leef vir vandag en sê vir jou geliefdes al die dinge wat jy wil hê hulle moet onthou ... en hoop dat hulle jou waardeer en liefhet vir al die dinge wat jy vir hulle in jou leeftyd gedoen het!

Die lewe is 'n geskenk aan jou, en die manier waarop jy jou lewe leef, is 'n geskenk aan dié met wie jy dit deel. Leef goed! Leef voluit! Geniet vandag, élke dag! Doen iets wat jy geniet! Wees lief vir ander!

Goeie gesóndheid is ware rykdom, nie goud en silwer nie.

Vandag is die oudste wat jy nóg was en tog ook die jongste wat jy ooit sal wees – so, geniet hierdie dag vir solank dit duur!

Om uit te gaan is goed, maar om by die huis terug te kom, is beter!

Jy vergeet name ... maar dis okay, want daar is mense wat vergeet dat hulle jou ooit geken het!

Die dinge wat jy altyd graag gedoen het, doen jy nie meer nie, maar jy dink nogal daaraan dat jy nie regtig meer omgee dat jy dit nie meer doen nie ..

Maar OUD is goed in sommige dinge: OU liedjies, OU flieks, OU wyn, en beste van alles ... OU VRIENDE!!!

*Skrywer onbekend*

Net so 'n brokkie oor Vrouemaand. Ek lees dat Banyana Banyana gelyke betaling verlang en dieselfde prysgeld as Bafana Bafana wil verdien. Geen probleem met die konsep nie, maar Bafana is nommer 62 op die wêreld ranglys. Sou dit nie beter wees on hul prysgeld te halveer nie, dan is dit mos nou gelyke betaling, se maar net!

Groete

*Ben v N*

SOLAR CONNECTION

Christo/Kevin (082) 520-9810

# Voël van die Maand

**WITKOLUIL**
Eng: Pearl-spotted owlet
*Glaucidium perlatum*

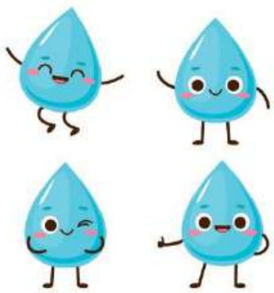
Mens sien die witkoluil nie so gereeld nie. Ek was die afgelope paar weke (Junie en Julie) baie bevoorreg om die uiltjie by verskeie geleenthede te sien, en deel graag ’n bietjie inligting oor dié voëltjie.
Die witkoluil is een van die kleinste uile in Afrika, met ’n lengte van 17-21 cm, en hy weeg 65-100g. Hulle lyk soortgelyk aan die Gebande Uil, maar is kleiner, het kolle op die kop, strepe op die bors en nie bande nie. Die witkoluil het vals ‘oë’ aan die agterkant van die kop (sien foto 2). Die onvolwasse witkoluil het minder kolle op sy kop. Uile word dikwels lastig geval deur ander kleiner voëls. Indien daar ’n klomp voëls in ’n boom kwetter, kyk dan maar fyn of daar nie dalk ’n uil is wat hulle probeer verjaag nie.

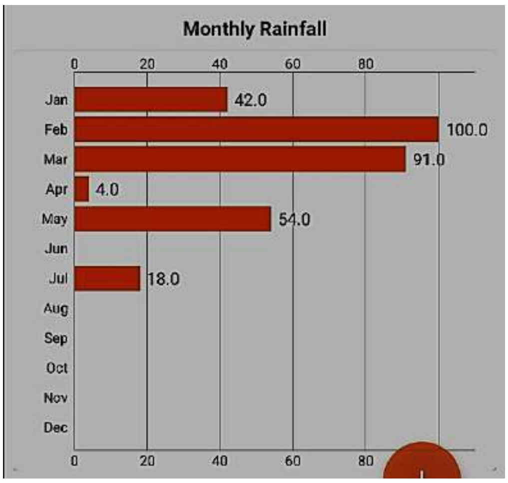
**Status:** Algemene standvoël
**Habitat:** Meestal in bosveld, *Acacia* en mopanie. Vermy digte bosveld en woude, asook oop grasveld.
**Kos:** Hoofsaaklik insekte soos krieke en sprinkane, maar is ook ’n moedige jagter van knaagdiere, vlermuise, akkedisse, slange, voëls, ens. Hulle jag hoofsaaklik snags, maar is ook dikwels bedags aktief. Hul besoek ook neste van ander voëls en vreet die kleintjies.
**Broei:** Monogaam. Speg- en houtkapper nesgate word die meeste gebruik; soms ook natuurlike gate of neskaste. Lê 2-4 eiers, hoofsaaklik in September en Oktober, en kleintjies broei uit na ongeveer 4 weke.
Teen dag 13 gaan die klein uiltjies se oë oop en begin hulle veertjies kry. As hul 21 dae oud is, is hul vol vere. Gedurende die eerste 3 weke lewer die mannetjie die kos af vir die wyfie en kleintjies. Teen dag 28 kan die kleintjies die nes verlaat, maar hulle bly naby die nes in digte bos en word nog vir 2 weke deur die ouers gevoer.
**Verspreiding:** Kom in Sub-Sahara Afrika voor, tot sentraal Namibië, Botswana, Zimbabwe en noordelike dele van Suid Afrika.
**Vokalisasie:** Witkoluile roep bedags en snags, veral voor broeityd, maar is gewoonlik stil terwyl hul broei.

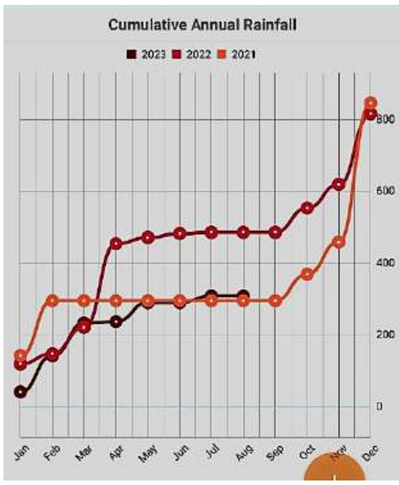
Bronne geraadpleeg: Wikipedia en Robert Birds of South Africa

Lekker voëls kyk tot volgende maand.
Gerhard Vosloo

## Reënval





fines4u
TRAFFIC OFFENCE ASSISTANCE
cornelia@fines4u.co.za
www.fines4u.co.za
082 449 2274

# S O R G S E N T R U M

**A perspective for women to Grow Gloriously in God**

We need to know and grasp what it's all about. Maybe I should start what it's not about…. Women's Day is not about celebrating our feminine qualities or motherhood… we have other celebration days like Mother's Day.

On 9 August 1956 a group of more than 20 000 South African women, of all races, took part in a peaceful protest at the Union Buildings in Pretoria. With signatures, a song and half an hour of silence, they expressed their resentment against the pass law and pleaded for Human Rights.

In 1995 the 9th of August has been declared as a public holiday in South Africa with title National Woman's Day and I agree with rev. Elmarie Dercksen from Bloubergstrand that it is not only a day of celebration but also a day of contemplation. Thinking deeply about the living conditions of all women in our country… our rights… our prosperity!

This day of celebration and contemplation should create in us awareness and urge to make the harshness of too many women's lives, softer.

**"Grow gloriously in God" is our theme and inspiration for National Women's Day 2023!**

**Growth implies** change and it's God's desire that we change to become more like Him.

If we open His Word, **2 Corinthians 3:18**

*18 And we all, who with unveiled faces contemplate the Lord's glory, are being transformed into his image with ever-increasing glory, which comes from the Lord, who is the spirit."*

If the Spirit changes us and we become more like God, our ability to look at others through His gentle, loving eyes will increase.

We will become more sensitive to the needs and brokenness of others and God will use us to comfort and give guidance to those who suffer.

If we are the victims of cruelty and abuse, God also uses His Spirit to bring about a change in us so that we can believe His truth as stated in:

**Proverbs 31:25**

*25 She is clothed with strength and dignity, and she laughs without fear of the future.*

God makes us brave and strong with His power and let us know we are valuable.

With His truth about us, we can stand up against anything that is not from Him.

With God, we have no fear of the future as we know that He is our future… our eternal life! God is greater than anything we can experience on earth.

When we live **gloriously,** our entire existence reflects His awesomeness, his utter glory!

When we glorify God with all our hearts, our focus will be on HIM and not ourselves. Selfish eyes will change to selfless eyes seeking solution for others in distress.

God has a calling for each one of us… He has a purpose for creating us. We have a significant role and responsibility in our families, community, country which we should fulfill.

By taking a stand and living the life God intended for us , we not only make a differences in this broken world, but we also glorify Him. This is the essence of our existence!

It is easy to feel overwhelmed when thinking of and experiencing the brokenness in and around us.

**In God…** that is where we should be to flourish despite of imperfect circumstances.

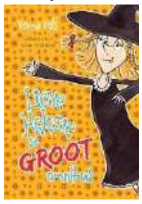
Let us then focus on God and get inspiration from His Word on how to deal with our own and other women's brokenness.

Let Him guide us to **GROW GLORIOUSLY IN GOD!**

May God bless you, especially in August, with strength to face your own challenges and with a sensitivity to comfort those in distress.

Compiled by Jacqueline Odendaal for Care Centre.

## VANAF DIE BOEKRAK



**Titel:** Liewe Heksie se GROOT omnibus
**Outeur:** Verna Vels
**Illustrasies:** Vian Oelofsen

Liewe Heksie is Blommeland se enigste en eie heksie. Alhoewel meeste van die kabouters dink dat sy dom is, is Heksie eintlik slim en dapper, sonder dat sy dit weet, en is sy ministens die enigste heksie wat soms per ongeluk haar perd, Griet, kan toor. Koning Rosekrans en die kabouters moet gedurig rekening hou met die ou Geelheks en haar Gifappeltjies wat die Silwer Roos wil steel. Al maak Heksie soms vir koning Rosedoring – ag ek bedoel koning Rosekrans, – die hoenders in, kan sy en haar maats die nare Gifappeltjies gewoontlik op hulle plek sit.

Ek weet die Julie vakansie is iets van die verlede, maar die Desember vakansie is, voor jy jou oë kan uitvee, met ons. Hierdie omnibus het 41 lekker lees stories vir die kleinspan in. Ek het hierdie boek deur "takealot" bestel.

Tot volgende maand

Ria

**Besoektyd emosies!**

die besoektyd -
deur glas skuifel jy nader na my
ek sien jou naderloop is eintlik
wegstap in die ewigheid
ek besef Hy skeur jou
met elke sukkeltree uit my wese uit
my dink skree trane uit my siel
want jou gesig word strakker
jou oë glans al dowwer
buite beheer verniel die siekte jou
mooi verledes is al wat ek oorhou
die verpleegster sit haar hand op my
haar troos skuif my seer opsy
maar my leed bly ly en ly
hoekom het sy Raad besluit
om jou met lyding uit my hartklop uit te lei
ek sien my boot se maspaal val
terwyl al minder wind deur touwerk huil
jou seil hang spookagtig flarde
elke dag verweer dit meer en meer
ek weet: uit hierdie hawe
seil my skip nooit weer

"Nou sit ek maar en skryf allerhande twakkies om my eie seer bietjie weg te werk."
Gediggie van 'n man wat die agteruitgang van sy geliefde beleef.

## Kopkrapper 2

Daar is 'n vaatjie, sonder 'n deksel, wat gedeeltelik gevul is met 'n vloeistof.
Twee persone argumenteer oor die inhoud. Persoon A sê die vat is meer as half vol, maar persoon B sê dis minder as half vol. Sonder om enige meetinstrument te gebruik, en sonder om enige vloeistof uit te skep of by te voeg, hoe kan hulle bepaal wie is reg?

Stuur antwoorde na flapbester@mweb.co.za
Met onderwerp: **Kopkrapper 2**
'n Trekking sal van al die korrekte antwoorde gehou word en een persoon wen R100.

## *CANSA SE VROUEDAG:*

**9 AUGUSTUS 2023**

## *CANSA POTJIE AAND:*

***21 JULIE 2023***

Dis winter dan is dit tyd vir Cansa se potjie-aand in Negester Klein-Kariba. Dis 'n geskarrel om als in plek te kry sodat inwoners dit kan geniet en net lekker kuier. Ons beplanning is vir 40 persone, ,maar ons eindig toe met 60 persone.
Groente, vleise, sjerrie en roomys word bestel. Gelukkig is daar instansies soos Pick 'n Pay Bela Bela wat vir ons die roomys skenk. Willie Haumphries en Prime Cut Slaghuis Bela Bela verskaf vir ons die vleis. Tersia leen potjies en uiteindelik het ons 60 potjies.

Donderdag oggend word groentes en vleise opgesny Charmaine, Ria, Tersia en Christelle is fluks aan die kerf. Tersia bak ook 'n malvapoeding. Vrydag-oggend is tafels gedek en die saal reggekry vir die groot kuier. Derek is ook daar, want hy sorg vir die musiek. Dit was 'n gepas en rondskuif om plek vir 60 persone reg te kry vir die aand.
'n Heerlike aand en Cansa bedank almal vir hul bydraes en onder-steuning.
Nellie

## *Sop-en sjerrie-aand*

Op Woensdag, 16 Augustus, het 50 wynvriende by die klubhuis bymekaar gekom vir hulle twee maandelikse kuier.

Neeltje Behrens het n klompie feite oor die oorsprong van sop en inligting oor sjerrie met die gaste gedeel. Daarna is daar heerlik gesmul aan liters en liters groente- en "butternut" sop en n verskeidenheid brode, wat afgesluk is met n glasie of twee sjerrie en/of muskadel.

Die ete is gevolg deur gesellige samesyn, grappies en kuier saam met ander Negester inwoners.

Die wynklub beplan n lekker bierproe "pairing" vir die volgende funksie op 11 Oktober en almal is welkom. Hou die Inwonersgroep dop vir meer inligting wat binnekort volg.

Alida Meyer

Sosiale Belangegroep

**SCHOEMBIE GARDENS**

Now is the time to top your lawn and give the garden beds a boost

Contact us for a quote to dress the lawns and get them green and lushes

Contact: 064 318 0168 /084 349 2493

**Rocking Horse Kwekery**

Wide range of trees, shrubs and succulents

Pop in to see our range

# NEGESTER OMGEWING INLIGTINGSESSIES

*"Sense of place … often used in relation to those characteristics that make a place special or unique, as well as to those that foster a sense of authentic human attachment and belonging - the atmosphere of a place".*

**GIF EN ONS KLEINVOLK ...**

**As die ding roer, gryp die boer sy roer en skiet**

**die ding wat roer in sy peetjie in ...**

Ons as mense raak baie maklik gif behep, en dis nie tot voordeel van ons gedeelde omgewing nie.

- Die oulike inheemse diertjies is deel van ons omgewing en moet bewaar word.
- Muise en rotte kom in die natuur voor en, as gevolg van die landelike omgewing waarin die Landgoed hom bevind, lei dit soms daartoe dat hulle maar kom kos soek in ons huise.
- Dit is egter belangrik dat ons die HELE habitat /ekosisteem moet beskerm sodat ons nie deur verdere vergiftiging verdwyning veroorsaak van ander diere soos voëls, nagapies en eekhorings nie

Beskerm jouself teen creepy crawlies, hairy scaries, ape en bobbejane, ens. geen probleem nie!

**Van ons inwoners maak reeds met sukses gebruik van die volgende apparaat:**

*Homemark - Pest Ultrasonic Plug-In Insect Repeller*

***DESCRIPTION***

*Homemark - Pest Magic Ultrasonic Plug-in Insect Repeller - 2 Pack*

*Pest Magic is a revolutionary and innovative breakthrough in pest control. Pest Magic is an electronic pest repeller that is both simple and safe. It drives away flies, moths, ants, roaches, rats and mice. It simply plugs into electrical sockets and makes use of home circuitry in order to send out a signal that irritates the nervous system of pests, thus driving them away without killing them. Pests problems should be resolved within 2-4 weeks, although complete elimination may take over 4 weeks, depending on the type of pest and its reproductive cycle.*

**BOERERATE**

- Krieke: Omo @ 250 ml per 2 l water
- Miere: Poeier, aerosol onder deure binnenshuis, kookwater in gaatjies, gebruikte koffiemoer, karbolineum, babapoeier
- Termiete: Los uit in die veld
- Reptiele: Veg of vlug of roep vir Dawie
- Bye: Bel vir Henk Hoogenboezem
- Perdebye: Plastiekbottel en plastiekvel

**Pesbeheer slegs met Landgoedbestuurder**

**se medewete en goedkeuring**

# OOR 'n KOPPIE TEE

Gusta en Neville Hoare (261)
**Waar is julle gebore en het julle grootgeword**?
Gusta: |Ek is gebore, en het grootgeword in Pretoria.
Neville: Ek is in Germiston gebore en het in Bedfordview grootgeword.
**Waar het julle ontmoet?**
Ons het ontmoet op Banana Beach aan die Suidkus van KZN**.** Dit was 'n vakansieromanse**.**
**Hoeveel kinders en kleinkinders het julle?**
Ons het geen kinders nie, maar wel twee peetdogters en hulle mans en 'n lieflike, eenjarige peetkleindogter, Leah**.**
**Wat was julle beroepe voordat julle afgetree het?**
Gusta: Ek was 'n Grondslagfase (Gr. RR – Gr. 3) onderwyseres en -departementshoof.
Neville: Ek was 'n risikobestuurder vir 'n internasionale hotelgroep.
**Hoe lank bly julle al op Negester en wat het julle laat besluit om hier te kom bly/aftree?**
Ons was "stadvoos" en wou wegbreek**.** In 2017 het ons ons pophuis (nl. "Kucica za lutke") gebou. Neville het reeds in Junie 2018 hier kom bly, maar ek het nog 6 maande gehelp by die skool waar ek reeds afgetree het, en in 2019 het ek ook na Negester gekom.
**Het julle lewenstyl enigsins verander van julle hier bly?**
Alhoewel ons steeds redelik betrokke is by aktiwiteite hier op Negester, het ons die "rat race" afgesweer. Ons staan laat op en doen dinge waarvan ons hou vir net solank as ons wil: kalm, rustige lewe.
**Waarmee hou julle julself besig**?
Gusta: Ek is lid van die Sterreligredaksie, ek skryf, lees en doen lyndans en ek is ook Sosialekomitee-lid.
Neville: Ek is lid van die Nood- en Sekuriteitskomitee en is ook deel van die Hengelgroep.
**As jy jouself in een woord kon opsom, wat sal dit wees**
Gusta: Borrelend/Ekspressief
Neville: "What you see is, is what you get" (wysiwyg)

**Wat ontstel jou:**
Gusta: Vernielde diere, swaarkrykinders
Neville: Mense wat aan die verkeerde kant van die lewe leef.
**Wat laat jou lag**?
Gusta: Ek lag graag – sien meestal die "lag" in elke situasie.
Neville: Negester Inwonersgroep
**Watter advies sal jy aan vandag se jonger mense gee**?
Gusta: Werk hard, want die lewe ná werk is ongelooflik spesiaal.
Neville: Werk hard, spaar groot en geniet jou aftrede.

**<u>GUNSTELINGE</u>:**

**Kos**:
Gusta: Hoendervleis, vrugte en groente
Neville: Kerrie
**Drankie:**
Gusta: Rooiwyn en Gin
Neville: Red Heart Rum
**Vermaak/ontspanning**:
Teaterproduksies bv. "Kaplyn"
**Musiek**:
Gusta: Golden Oldies en Ed Sheeran
Neville: Classic Rock
**Boek**:
Gusta: "Stories vir die lewe" deur Piet Naudé
Neville: Deon Meyer se boeke en Baldacci-reeks

**Sport**:
Gusta: Netbal en Sagtebal
Neville: Hengel en Presisie-skiet
**Kleur:**
Gusta: Blou
Neville: Blou
**Dier**:
Gusta: Hond
Neville: Perd
**Vakansieplek:**
Gusta: Weskus van Suid-Afrika met sy eksentrieke dorpies
Neville: Weskus van Suid-Afrika

# WARMBAD RUSOORD

**AGTERGROND**

Nie baie mense is bewus van die geskiedenis van Warmbad Rusoord nie.

Vroeg in die 1950's het die Barmhartigheidsdienste van verskillende kerke met die idee begin woeker om tehuise vir bejaardes te bou. Geïnspireer deur hierdie nuwe rigting, het die Ring van Waterberg op 4 Julie 1954 'n besluit geneem en begin beplan aan 'n versorgingshuis in dié deel van die land.

Die Warmbad Rusoord is die heel eerste tehuis vir bejaardes wat deur die Nederduitse Gereformeerde Kerk (NG Kerk) in 1957 in die destydse Transvaal opgerig is.

Volgens 'n gedenkblad wat in 1982 met die viering van die 25ste bestaansjaar van Rusoord uitgegee is, is Warmbad Rusoord op 13 September 1957 in Voortrekkerstraat, die hoofstraat van die destydse Warmbad, op luisterryke wyse in gebruik geneem.

Intussen het 66 jaar verloop en Warmbad Rusoord is steeds 'n suksesverhaal. Die afgelope dekade het die dinamiese bestuurspan aangepas by die eise en tendense van die die tyd en word seniors in hul goue jare met die grootste respek en deernis versorg. Besoekers is enige tyd welkom om hulle geliefdes te besoek.

**DIENSTE**

Bejaardes kan met groot gemoedsrus staatmaak op die puik diens wat by dié tehuis gelewer word.

Die bestuurspan glo dat wondere deur effektiewe kommunikasie verrig kan word. By Rusoord is daar dus 'n kommunikasienetwerk wat die personeel, inwoners en hul familie en ander geliefdes insluit.

Van die dienste wat gelewer word, sluit in:

- Drie gebalanseerde maaltye per dag;
- Drie personeellede wat saans diens doen, met 'n gekwalifiseerde suster wat op roep is elke nag;
- 'n Totaal van 35 mediese personeellede en 20 ander personeel;
- 'n Goed toegeruste versorgingseenheid vir verswakte bejaardes;
- Skoonmaakdienste wat die skoonmaak van kamers, badkamers asook 'n wasgoed-diens insluit;
- 'n Span wat die herstelwerk in en om die tehuis hanteer;
- 'n Vervoerdiens wat die inwoners op 'n gereelde basis na onder meer plaaslike dokters neem, asook na die dorp waar die bejaardes inkopies en banksake kan doen; en
- Bystand met die afsterwe van inwoners, in samewerking met die begrafnisdiens wat deur familie verkies word.
- Subakute vleuel in beplanning. Beplan opening in September 2024.

*Soos geverifieer deur die besturder van Rusoord*

**KONTAK**

Tel: 014 736 2340
Faks: 014 736 2332
Facebook: Warmbad Rusoord
*Chris Hanistraat 35, Bela-Bela.*
*Posbus 65, Bela-Bela, 0480*

**Antwoord kopkrapper Julie:**

Die man het aanvanklik **15 appels** gehad.

Verduideliking:

| Transaksie | Aantal appels in sy besit | Verkoop | Hou oor |
|---|---|---|---|
| 1 | 15 | Helfte van wat hy het plus $^{1}/_{2}$ appel Dus $7^{1}/_{2} + ^{1}/_{2} = 8$ | 15 - 8 = 7 |
| 2 | 7 | Helfte van 7 = $3^{1}/_{2} + ^{1}/_{2} = 4$ | 7 – 4 = 3 |
| 3 | 3 | Helte van 3 = $1\ ^{1}/_{2} + ^{1}/_{2} = 2$ | 3 - 2 = 1 |

# Wie kan ek kontak?

| | | |
|---|---|---|
| KLINIEK | 014-736-3364 | 014-736-2770 |
| Nood-nommer | | 072 312 3499 |
| Berading daagliks beskikbaar per afspraak (Annatjie Moore) | | 014-736-2580 |
| (Annatjie Moore) tans nie beskikbaar | 014-736-2580 | |
| Inligting oor Kansa (Nellie Buitendag) | 014-736-2725 | |

| Maak asseblief afsprake | | |
|---|---|---|
| **Maandae – Vrydae** | 07:30 – 09:30 | Kliniek |
| **Maandae** | 07:30 – 09:30 | Voetsorg |
| **Dinsdae** | 07:30 – 09:30 | Haarsorg |
| **Dinsdae** | 07:30 – 09:30 | Oudioloog (Elke 2de Dinsdag) |
| **Vrydae** | Middag | Fisioterapeut |

## Negester Handwerkgroep

Dinsdae word daar gehandwerk en gekuier op die HEV-saaltjie se stoep. Elkeen doen wat sy/haar hand vind om te doen, sommige kom kuier net. Hier word gelag en die wêreld se probleme opgelos.

Professor John Benyon, verbonde aan die universiteit van Leichester, het geglo:

"Handwerk kan baie groot voordele vir ons gemeenskappe en samelewing inhou in terme van verbeterde gesondheid, groter sosiale insluiting, minder eensaamheid en sterker kulturele bande."

Die Australiese navorser, dr. Pippa Burns en dr. Yonas Gerda, medeprofessor in neurologie en psigiatrie by die Mayo Clinic in Arizona, reken boonop dis goed vir jou brein aangesien dit patroonherkenning, hand-oog-koődinasie, fyn motoriese vaardighede en fokus verhoog.

In die winter word daar gehekel.

Hekel word die nuwe joga genoem. En met goeie rede. Die ontspannende, meditatiewe eienskappe daarvan word wyd besing. In hospitale, klinieke, skole en selfs tronke word hekelwerk al hoe meer gebruik om mense te help om 'n gesonder, gelukkiger lewe te lei.

Vroue en mans skroom nie om te getuig hoe hekel hul deur donker tye gehelp het nie. Dit lei jou gedagtes weg van siekte en vrees en plaas jou fokus op iets anders.

Hekel is 'n ontvlugting waarvoor jy geduld moet hê, maar as jy eers begin het, kan jy nie ophou nie. Dis dié positiewe verslawing wat mens uit jou eensaamheid, depressie, seer en verveeldheid ruk.

Hekel is neurobeskermend. Seniors wat aktiwiteite soos hekel geniet, is tot 50% minder geneig tot ligte kognitiewe gestremdheid, en hekel lei tot uitgestelde geheueverlies by ouer persone. Daar is bevind dat kalmte, geluk, verbeterde geheue en verbeterde kommunikasie as die grootste voordele van hekel beskou word.

<u>Die top-voordele van Handwerk:</u>

- Dit vergoot die vrystelling van serotonien – 'n natuurlike anti-depressant en pynverligter.
- Dit bied waardevolle positiewe afleiding.
- Hekel oefen en verbeter jou geheue en skerp jou wiskundevaardighede op.
- Dit kan jou sosiale vaardighede verbeter. (Rooi Rose Maart, 2023)

Kom kuier gerus saam met die handwerkgroep, Dinsdae om twee.

~ Sandra ~

# NOK Lentedag Program
# 2 September 2023

06:00 Lenteloop vanaf die hoofhek tot by die laagwaterbrug en terug. Onthou jou hoed, water en wandelstok/kierie

## Klubsaal verrigtinge

09:00 Opening met skriflesing en gebed - Ds Herklaas Viljoen
Voorstelling van NOK lede

09:15 Gusta Hoare voorlesing-“Rot-oorlog op die hoewe (deur Alet de Kock)

09:30 Johan van der Walt - Aasvoël Restaurant bekendstelling

10:00 André Botha - Aasvoëlbewaring in Afrika en elders – uitdagings en vordering

Boekuitstallings en verkope

Chris Koen inligtingstafel rakende SANParke se Ere-Veldwagters.

## Koffie/Tee/Stalletjies

Daar sal verskeie stalletjies wees met lekker eetgoed, inheemse plante en handgemaakte items

12:00 Inwyding van Negester Arboretum - Ds Herklaas Viljoen

13:00 “Lucky Draw” - Die volgende broodbome kan gewen word.
Trekking 1 = E. eugene Maraisii (Waterberg Broodboom) Trekking 2 = E. lehmannii (Karoo Broodboom)

15:00 Bring en Braai by die Boma

## WAT BETEKEN DIT EN WAAR KOM DIT VANDAAN?

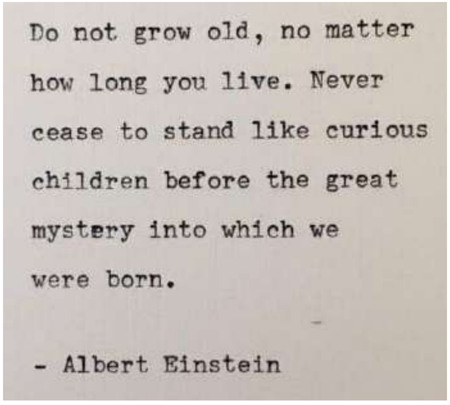
Baie van ons ken die volgende uitdrukkings, maar weet dalk nie altyd wat presies dit beteken en waar dit vandaan kom nie.
Prima facie = op die eerste aanblik. Prima = eerste en facie = gesig
Post mortem = nadoods (tans meestal verkort tot nadoodse ondersoek van die liggaam).
Gulde geleentheid; gulde = goue, dus goeie geleentheid
Publiek- hy lyk publiek soos sy pa = net soos
Die knoop deurhak = ŉ moeilike probleem oplos; deurhak uit Nederlands = deurkap; hak = kap
ŉ Rara avis; iets seldsaams rara = skaars en avis = voël, dus iets soos ŉ seldsame voël
Vanmelewe uit Ned van mijn leven, lank terug/gelede
Asseblief uit Ned als het u belief
Gebore en getoë= gebore en opgevoed
Tug; straf met die bedoeling om die oortreder tot die goeie terug te bring; tug uit Oud-Duits Zug = trek, dus om terug te trek, maar soms om te straf/vergeld

Hedendaags = tans, uit Ned: heden ten dage, dus vandag
Na iemand se pype dans; doen volgens opdrag; pype = musiekinstrumente
In vino veritas; in die wyn is die waarheid
Weet jy wat is ’n kuip? Dit is ’n vat of ’n vaatjie.
En ’n duig uit Ned) of meervoud duie? Dit is die geboë repe hout waarvan vate gemaak word. Dit word dan met hoepels aanmekaar vasgetrek om ’n feitlik waterdigte vat te vorm. Die vat word met wyn of ’n ander vloeistof gevul wat die hout laat swel en so word die vat of kuip totaal waterdig. As die vat droog gelaat word, krimp die hout en die duie raak los. Dan stort die vat in duie. Deesdae stort maatskappye figuurlik in duie en strukture soos geboue stort letterlik in duie. ’n dy is die deel van die bobeen tot by die boud.

Henk Kruger

## Spreuke van C.J. Langenhoven ...

**Waardes en Waagmoed:**
"Waar die moeilikheid so groot is as 'n berg, klim die wyse bo-oor, die dwaas graaf 'n tonnel onderdeur en bly binne vassteek; die lafaard draai om."


Do not grow old, no matter how long you live. Never cease to stand like curious children before the great mystery into which we were born.

- Albert Einstein

# Uit Grootjie se kombuis ...

**Mieliekoekies**

'n Kreatiewe, maklike, smullekker ontbyt ...

Bestanddele:

1. Olie vir diepbraai
2. 250 ml mieliemeel
3. 250 ml koekmeel
4. 5 ml bakpoeier
5. 2,5 ml sout
6. 1 ui, geskil en fyn gerasper
7. 1 eier
8. Genoeg melk om 'n beslag te vorm

Lewer 12 – 15 koekies

Metode

1. Meng al die bestandele tot skepbare beslag
2. Verhit die olie in 'n kastrol
3. Skep lepelsvol van die beslag in die warm olie
4. Braai tot ligbruin – dreineer op kombuispapier
5. Sit voor. (Heel konfyt, gebraaide spek, sterk kaas, ens.)

~Gusta~

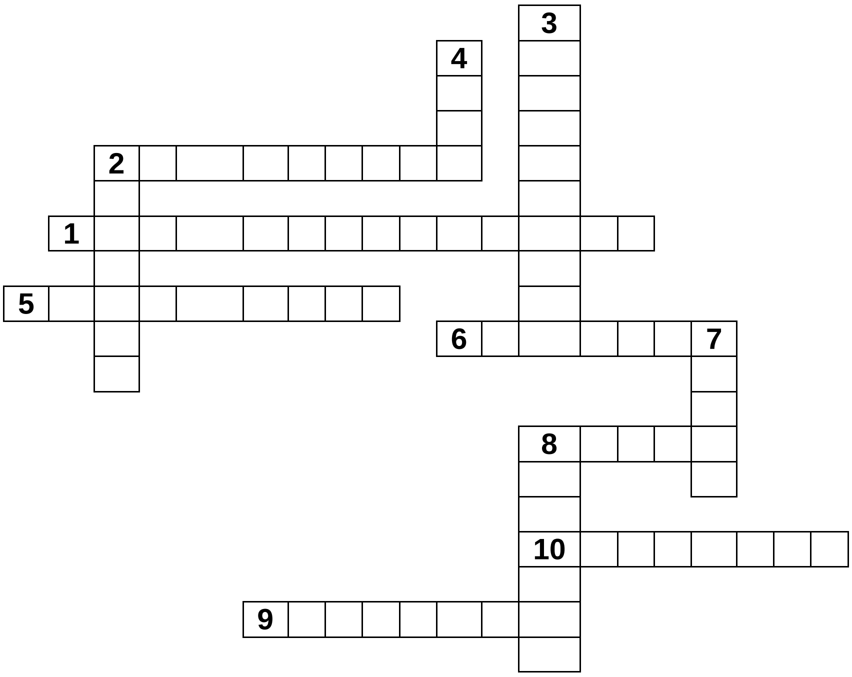
Deel ook jóú "memories" met die inwoners.

"Memories" vasgevang in 'n foto vir eendag se onthou . . .

**Deur my Ne9ester kameralens**

# KOM NEEM DEEL

## Blokraaisel




**AF**

2 Aandag te gee aan wat iemand sê?
3 072 312 3499?
4 Vra hoeveel appels het hy aanvanklik gehad?
7 Young ambitious Hebrew owner operators?
8 Hul kleur varieer van grysbruin tot donkerbruin en word donkerder met die jare?

**DWARS**

1 ?
2 Saturday, September 2, 2023?
5 Kyk na jou voete en sien wat groei daar"?
6 Smeer asyn/suurlemoensap op die steekplek?
8 ?
9 Hierdie sierlike bome blom gewoonlik vroeg in Augustus?
10 Wednesday, August 9, 2023?

Baie geluk aan ons wenner van Julie blokraai: Tannie Hannetjie!

Neem 'n foto van die voltooide blokraai en Whatsapp na 0824604570. Onthou om jou naam en huisnommer by te voeg.

Oplossing van Julie blokraai!