Die Oog
RETIREMENT ESTATE • AFTREE LANDGOED

Knipoog

In hierdie uitgawe …

- Voorbladnuus
- H2O
- Mediese Manewales
- Vra Dr. Pil
- Aan die woord
- Kompetisie
- Plantplesier
- KVV
- Boekwurmbydrae
- "Op die Oog af"
- Humorhoekie

Voorbladnuus

Winterfees 26 Julie 2013

Kyk, hier by Die Oog is daar beslis nie 'n tekort aan talent nie!!! Dit het ons weer eens Vrydag, 26 Julie, tydens die Winterfees beleef.

Elize Duncan en haar span koorlede het vir ons 'n onvergeetlike aand aangebied. Die koorsang en die sologedeeltes was uit die boonste rakke. Die koor het ook gedeeltes in die acapellastyl aangebied - wat ongelooflik mooi was - hoendervleis-mooi!!!!

Soos altyd het Carel van Heerden se begeleiding ook ekstra oemf en mooi aan sekere van die sangstukke gegee. Dit is geen wonder dat van die inwoners opgemerk het dat ons nie van 'n buite-kunstenaar hoef gebruik te maak nie - ons het genoeg talent tussen ons eie mense.

Aan ELKEEN wat meegewerk het om die besonderse program op die been te bring, wil ons as inwoners 'n hartlike dank bring. Julle het die aand iets gebring wat ons baie lank sal onthou en vir al ons kinders en kleinkinders sal vertel.

Dames, die sop en brood was heerlik! Op 'n wintersaand is daar niks beter as 'n lekker beker warm sop nie! Baie dankie aan die dames wat hierdie skenkings gemaak het. Julle is staatmakers!

Jammer aan die talle inwoners wat graag nog kaartjies wou koop. Ongelukkig kon ons net 150 gaste akkommodeer. Volgende keer moet u spring om u plek te verseker.

KVV Groete

H2O Bewustheid

As enigiemand ons vra wat ons grootste en kosbaarste kommoditeit hier is, behoort almal se antwoord "Water" te wees.

Alhoewel ons watervoorraad meer as voldoende is vir nou en die toekoms, is dit steeds ons almal se verantwoordelikheid om hierdie hulpbron soos goud oppas. Spaarsaamheid moet aan die dag gelê word; <u>omdat ons nie daarvoor betaal nie beteken nie ons mag daarmee mors nie.</u>

Probeer asseblief om plaveisel afspuit tot 'n minimum te beperk. Moenie sproeiers aan vergeet nie en spuit net die plante of gras, nie pad of plaveisel nie.

Hou volgende maand se Knipoog dop wanneer Groenie in Plantplesier vir ons raad gaan gee oor hoe en wanneer u tuin water die beste benut.

Wees Waterwys! Ons maak staat op u samewerking.

Mediese Manewales
Fokus van die Maand:
"Gebruik dit en behou dit"

Daar bestaan 'n algemene persepsie in ons samelewing dat, hoe ouer 'n persoon word, hoe meer gaan hulle breinkrag agteruit. Is dit 'n gefundeerde feit of is daar hoop vir die mensdom om op 'n hoë ouderdom steeds effektief, suksesvol en produktief te kan wees?

Eerder as ouderdom moet die aspekte soos hoë bloeddruk, medikasie, kroniese siekte, trauma, alkohol, wan-voeding, depressie, tekort aan oefening, tekort aan genoegsame water en suurstof, gebrek aan stimulasie, houdingsingesteldheid en swak lewensomstandighede die skuld kry vir agteruitgang van breinselle. Navorsing wat gedoen is op kreatiewe loopbane het bewys dat die vlak van kreatiwiteit nie afneem as gevolg van ouderdom nie.

Die les is "gebruik dit en behou dit": "hoe meer ons dus ons brein gebruik, hoe beter funksioneer dit"!

Gebaseer op die nuutste navorsing oor die invloed van veroudering op die brein, stel André van Vuuren van Neuro-Link Kliniek tien stappe in volgorde voor wat bejaardes kan neem om hul breinkrag en verstandelike ver-moë te behou en selfs te verbeter:

1. Bou 'n aktiewe verhouding met God.
2. Wees optimisties en dink positief. Beoefen dit wat jy geniet soveel as moontlik, so lank as moontlik. Daag jouself uit om nuwe dinge aan te pak en nuwe dinge te leer.
3. Behou sterk verhoudinge met geliefdes en vriende; maak nuwe vriende.
4. Slaap 6½ tot 8 ure per nag.Knip een of twee uiltjies per dag.
5. Volg 'n natuurlike dieët wat bestaan uit vis, groente, vrugte en 8 glase water per dag. Eet gesonde ontbyt.
6. Oefen gereeld.
7. Behou en beoefen jou sin vir humor; lag, lag en lag weer ….. en nog 'n bietjie.
8. Beheer jou gewig.
9. Hou op rook!
10. Gebruik alkohol matig.

Nuutste navorsing aangaande die brein bevestig dus dat alle bejaardes steeds 'n wonderlike kwaliteit van lewe en gesondheid kan handhaaf in hulle goue jare, sonder om hulle ouderdom hoef te vrees.

Mediese Manewales — Vra Dr. Pil

Beste Dr. Pil

Ek ly vreeslik aan geheue verlies, ek kan nie meer name onthou of waar ek dinge neergesit het nie. Is dit 'n teken van ouderdom of dink jy daar is iets anders fout met my?

Dankie— Vergeetagtige Frieda van Vergetevlei

Beste Frieda van Vergetevlei

Moenie dat die vergeetagtigheid jou 'n breinpyn gee nie, jy is nie 'n olifant nie! Ek het vir jou 'n eenvoudige oplossing vir die naamprobleem. As jy nie 'n naam van 'n vrou kan onthou nie, onthou net die woorde dame, nooi, vroutjie of vriendin. Die manne kan sommer meneer, my ou, neef of vriend wees. Sodoende vat jy nie die persoon in die gesig deur sy naam te vergeet nie, en laat hom of haar terselfdetyd ook spesiaal voel oor die troetelnaampie. Twee vlieë met een klap!

Ja jong, die neersit-ding is maar 'n probleem, my bril was al talle kere op my kop terwyl ek dit vir 'n volle twee ure gesoek het. Ek hoor ook nou en dan die yskas lui en dan haal ek 'n half verkluimde selfoon tussen die tamaties uit. As jy kan ont-hou hoe om jou rekenaar aan te skakel, gaan loer bietjie na Dr. Andre van Vuuren van Neurolink se oefeninge, dan plak jy dit sommer agter jou toiletdeur langs die kalender met die familie se verjaarsdae, ek is seker jy sal onthou om daar te kyk. Onthou om daai vergeet-my-nietjie in jou tuin water te gee!
Lekker oefen! *Dr Pil*

(Dr. Pil se advies is tong-in-die-kies en is nie 'n poging om ernstige mediese raad te verskaf nie.)

Aan die Woord …

Bastiaan Richards–Trustee

Waarnemings gedurende die jaar 2013

Ek het deur die loop van die jaar sekere waarnemings gemaak. Dit is vir my nodig om sommige hiervan met die inwoners te deel.

Verre sy dit van my om enige aansprake te maak of om voor te gee dat wat ek hier skryf, die begin en einde van alle waarnemings is. Veel eerder sou dit gedagtes wees wat ek dink nodig is om met my mede inwoners te deel.

Die eerste saak wat ek wil ophaal is die feit dat ons as Trustees ‘n baie moeilike en tog ook bevredigende jaar beleef het. Dat daar verskille was is so. Deur van mekaar te verskil kon ons die beste oplossing vir ‘n bepaalde probleem vind. Dat daar nog talle uitstaande sake is, is ‘n gegewe. Een saak wat beslis uitstaan is die begroting en dit wat daarmee saamgaan. Wat almal in gedagte moet hou is dat ons heffing hier van die laagstes in die land is. Hierdie oord beslaan ‘n groot oppervlakte. Dit staan gelyk aan ‘n redelike groot dorp. In so ‘n dorp sal daar noodwendig aandag aan sake soos byvoorbeeld: verbeterings van die strate, opknapping van die riool netwerk, vestiging van ‘n waternetwerk wat ook die voorsiening van brand bekampings stelsel sal omvat. Die elektrisiteitstoevoer moet behoorlik in stand gehou kan word. Al hierdie sake vra dat daar bekwame persone aangestel sal word om hierdie take uit te voer en belangriker, dit in stand te hou. Dit geld ook vir die tuindienste en die skoonmaakdienste. Dit raak almal van ons se sakke op een of ander manier.

Die nodige fondse om hierdie te kan lewer moet van elke eienaar verhaal word deur die Heffings wat betaal moet word. Sou iemand nalaat om sy deel te doen, gaan dit ‘n las op die skouers van die ander eienaars plaas. Die huidige Trustees moes reeds ‘n paar besluite wat redelik onpopulêr was, neem. Daar sal in die toekoms sekerlik ‘n afplatting van die heffinggelde wees. Tot dan sal dit nodig wees om voorsiening te maak dat die nodige fondse ge-in word om al die dienste te kan lewer.

Ongelukkig het ons ook al met die negatiewe sy van sommige inwoners te doen gekry. Sowat twee weke gelede kry ek ‘n briefie in my posbus wat deur iemand onbekend geskryf is. Hierdie persoon was te lafhartig om sy naam te teken en het slegs met ‘n paar twyfelagtige opmerkings die Trustees aangeval. Aan so iemand kan ons net sê: moenie jou lafhartigheid hier kom uitstal nie. Ons hou ons nie met sulkes op nie.

Die Algemene Jaarvergadering is om die draai en daar word net op die ouditstate gewag om die datum te bepaal. Dit is redelik laat maar omstandighede het dit veroorsaak.

Ons sien uit na ‘n suksesvolle afsluiting van die jaar en ‘n blink toekoms hier by die Oog Aftree Landgoed.

My en my vrou se beste wense aan een en elkeen.
Bastiaan Richards

Kompetisie

Aandag al ons viervoet-Inwoners, hier is ’n pret kompetisie waarin julle ook kan deelneem. Ons is op soek na kandidate om as “Oulikste Ogies” wenners te kroon.

Ons pryse word geborg deur ons vriendin van Paws & Claws, Natasha Lombard, en is as volg:

1ste prys	Salon Pamperlang (was en skeer),
2de prys	8kg sak hondekos en ‘n speelding
3de prys	1,75kg hondekos en speelding

Hoe werk dit baas en nooi: Handig asb ‘n foto van julle “oulike ogies” by Jackie of Leonie, met die eenheid nommer daarop. Die wat nie self ’n foto kan neem nie, kan by die kantoor kom draai vir ‘n foto. Alles sal in die eetsaal opgesit word vir al ons inwoners om te stem. Stemboks en briefies sal in die eetsaal geplaas word. Briefies sal die 15de getel word en die wenners sal gekontak word. Wenners sal gedurende ‘n prysuitdeling die 16de om 12:30 aan die Inwoners bekend gemaak word. Wenners sal poseer vir ‘n foto vir die volgende nuusbrief.

Dankie vir die deelname!

Liewe Boomvriende

Om die wonder en prag van ons land se meer as 1000 inheemse boomsoorte te demonstreer het die destydse Departement van Bosbou in 1975 die opwindendede instelling van `n 'Boom van die Jaar' geïnisieer.

Dit was `n treffer, soveelso dat sedert 1996 twee spesies aangewys is, een algemeen populêre en een skaars of bedreigde soort. Sedert 2008 is selfs `n derde spesie bygevoeg, meestal `n inheemse struik. Diè praktyk gee aan inwoners van al die verskillende streke landwyd die geleentheid om mee te doen aan die vreugde om bome te leer ken, waardeer en plant.

Die keuses vir 2013 was die Keurboom (*Virgilia oroboides*), Kruisbessie (*Grewia occidentalis*) en Poeierkwasboom (*Barringtonia racemosa*).

Die keurboom is `n mooi mediumgrootte boom met pragtige pienk/pers ertjievormige blomme. Dit is `n pionierspesie en groei aan die woudrande van die Wes- en Suidkaap. Dit sal ongelukkig huis toe verlang hier in die bosveld.

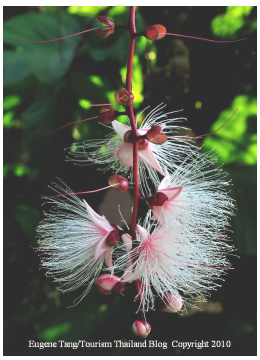
Die poeierkwasboom is uiters interessant, met wit tot ligpienk kwasvormige blomme en vrugte (sade) wat op die water dryf om versprei te word. Hulle groei in nat en moerasagtige toestande langs die ooskus en skrik hulle flou as ons hulle hier sou probeer plant.

Die kruisbessie is egter ons roep vir 2013 en kan aangeplant word waar `n groot struik of 'klouterplant' benodig word. Dit groei vinnig en behoort in hierdie klimaat immergroen te wees, met stervormige pienk blomme van ongeveer 3.5 cm in deursnee en eetbare vierlobbige vruggies (in `n kruisvorm gerangskik). Die plant kan gesnoei word om dit netjies te hou. Ons gevleulde vriende kan ook nader geroep word om saam fees te vier, want voëls geniet die vruggies selfs meer as mense. Nou is die tyd, met lente aan die kom.

Indien jy solank wil begin kweek, 2014 se boom van die jaar is die laventelboom (*Heteropyxis natalensis*), een van ons karaktervolste plaaslike boomsoorte.

Groenvinger groete
Groenie

Keurboom



Poeierkwasboom

Kruisbessie

Klub Vlytige Voete Voorwoord

Aangesien die Klub Vlytige Voete verantwoordelik is vir 90% van die funksies wat hier by die Aftree Landgoed plaasvind, vra ons dat u asb hierdie program sal uitknip en dit op die yskas sal plaas, sodat julle altyd bewus is van al die funksies wat gedurende die betrokke maand gaan plaasvind.
Dit sal voorkom dat julle onbewus is van 'n funksie en dan ongelukkig voel omdat julle "uitgesluit" word.

Dankie vir die julle samewerking. Marié Richards

Die Augustusmaand program is as volg: verander

1 Augustus: KVV-vergadering om 14:00 Olienhoutsaal. **Ons nooi AL die dames van Die Oog uit. Kom help ons beplan aan die aktiwiteite**.

4 Augustus: Kruiskerk, bring jou Bybel en 'n stoeltjie saam. Vervoer is beskikbaar.

Vertrek vanaf rugbyveld om 07:30

5 Augustus: Manne-uur om 09:00 tot 10:00 in die teetuin

9 Augustus: Dames, kom luister na Suzie Burger! Die tema is " Van Lappiesvrou to Kroonvrou" Kom geniet 'n koppie koffie of tee en 'n verversinkie en kom luister na haar getuienis. Alles is gratis!

31 Augustus: Gospelaand met Annemarie Nagel en Jannie Theron

Waar: Olienhoutsaal

Tyd: 18:00 vir 18:30

Toegang: R15 betaalbaar by die deur en CD's sal te koop wees.

Onthou die lyndanse, Woensdae 16:30 tot 18:00 en Donderdae vanaf 17:30 tot19:00. Dis nog te koud vir wateroefeninge, daar sal later 'n reëling getref word.

OPPI-OOG FAMILIEFEES - 20 en 21 September 2013

Vrydagaand, 20 September, wil die KVV weer 'n verskeidenheidskonsert aanbied. Ons wil graag 'n verskeidenheid items op die program plaas.

Laat weet asb vir Marié by Eenheid E7, 083 450 3832, indien u 'n talent ontvang het, sodat ons jou item op die program kan plaas. Daar is reeds 2 persone wat na vore gekom het. Dankie daarvoor. Groot asb!! Moenie skaam wees nie - ons het jou nodig.

Saterdag, 21 September, is daar weer baie pret langs die warm swembad, met verkopings en 'n klomp Uitstallers, wat mooi goetertjies en verversings gaan aanbied. Daar gaan hope pretspeletjies langs die swembad plaasvind, soos "chipping gholf", spykerslaan, silwer balle, mnr en mej Oog, pretdrawwers en -stappers, ens. wees. Laat weet noual die familie dat hulle daardie naweek moet oop hou. Daar gaan ook dagbesoekers toegelaat word. Ons benodig baaaaie werkers, so laat asb vir Marié/Elzabi Fouchee weet indien u beskikbaar is. Dankie by voorbaat vir die hulp. Dit is altyd 'n heerlike naweek en ons weet dit gaan vanjaar nie anders wees nie! Sien julle almal daar.

Boekwurm Bydrae

Humor in die biblioteek

Die predikant was besig om sy gemeente se drankmisbruik aan die kaak te stel: "En dan eet julle daarna pepermente, sen-sen en lemoenskille sodat die vroue nie kan ruik julle het gedrink nie." Na die diens staan 'n lidmaat hom voor. "Baie dankie vir die boodskap, ds. ek het geweet van die pepermente en sen-sen, maar ek hoor eers vanoggend van die lemoenskille" Uit: **Waardig bly broer**: 'n Versameling van die beste predikantgrappe.

"Ou Mike het 'n brief ontvang en huil vreeslik. Sy maat vra: Ai, ou Maaik, het jy slegte nuus ontvang? Nee man, dis die brief… Hier staan: heil die leser!!" Uit: **Ou Maaik**

"Troepie Kleinjan Kluitgraaf deel sy verwondering oor die soldatelewe en verduidelik baie dinge sodat Ma, Sussie en Pa groter begrip het van ingewikkeldhede soos: Ma sal nie glo wat is ys nie. Mense daar by ons wat 'n frietsj het het ok van dit. Dis water wat so kout is lat dit hart wort. Soos klip. Dit kan tot breek ok. As dit warrim kry dan word dit weer water. Nat water." Uit: **Hoe gaan dit met Ma? Briewe van Kleinjan.** Skrywer: Johan van Pletzen.

Lees ook: Derek Bauer's best cartoons: **SA Flambé and other recipes for disaster.**
A barrel of laughs: Officials of the National Park tell their stories, deur Jan Roderigues.
Moet ook nie vergeet van **Jan Spies** se vertellinge nie! Kom kyk gerus rond op die rakke, daar is heelwat om die dag op te kikker. *Lekker lag en Lekker Lees!*

BELANGRIK

Alle medikasie wat by die Mediese Dienssentrum geneem word, moet dadelik in kontant betaal word. Groter bedrae kan per kaart in die adminkantoor betaal word.

Onthou kantoorspreekure:

08:00–09:00 en 11:00–13:00

Geen Kragaanvrae oor naweke

Bystandnommers

Aftreelandgoed (algemene NOOD bystand) 078 803 1479

Mediese Noodnommer 079 217 5323

Sekuriteit 083 260 1524/014 743 4611

Ontvangs — Kantoor 014 743 4600 (Verwitting ontvangs van besoekers by hierdie nommer)

Fanie werk vir Western Breeze en mag nie direk gekontak word nie! Enige werk wat deur WB uit-gevoer word sal vir u rekening wees .

Humorhoekie

Tydsaam:

Piet: Hoekom neem jy jou vrou altyd net nagklubs toe:

Koos: Dis al plekke wat nog oop is teen die tyd dat sy klaar aangetrek het.

Onwelkome Horlosie:

"Dis 'n mooi horlosie in jul gang"

"Ons noem hom die onwelkome gas"

"Waarom dan?"

"*Want hy wil nie loop nie".*

Dankie An Jordaan Eenheid 10

Roudienste

Indien van die Inwoners hul naasbestaandes se roudiens hier by die Afree Landgoed wil hou, is die volgende inligting belangrik:

Die trusteeraad het die Olienhoutsaal gratis tot hul beskikking gestel. Daar moet slegs vooraf 'n versoek aan die Raad gerig word.

Indien verkies word dat die dames van KVV die bediening moet waarneem, moet die Voorsitter betyds kennis gegee word van die datum van die roudiens.

Die KVV sal vir die voorbereiding van die saal verantwoordelikheid neem.

KVV sal die bediening waarneem en koffie, tee, melk en suiker verskaf. Indien koeldrank bedien wil word, moet die naasbestaandes dit voorsien .

Alle verversings moet deur die naasbestaandes voorsien word. Die dames sal met graagte u help in die moeilike tyd.

DOGGY PARLOUR AND BOARDING KENNELS

We bath, dip, cut hair and clip toe nails.

We also look after you best friend when you are away on holiday.

PAWS & CLAWS

Also suppliers of Life style dog food.

PAWS & CLAWS

Natasha 082778 5917

Baie Geluk aan ons Inwoners wat gedurende Julie verjaar het !