Die Oog
RETIREMENT ESTATE • AFTREE LANDGOED

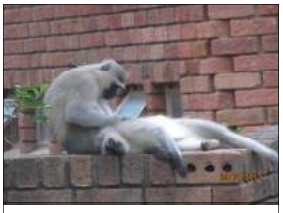
Knipoog

FEBRUARIE 2014

Inwoner Bring-en-Braai
24 Januarie 2014

Wie braai wie se vleisie, die dame die mans s'n?

Die Vlytige Voete het hul 2014 aksies afgeskop deur die inwoners in drie groepe te verdeel en daar is toe heerlik gebraai en gekuier by die Oog se drie braai areas. 'n Rekord getal van 165 inwoners het die stilte van hul huise verlaat en die aandlug het behoorlik gegons van die "man, weet jy wat?"... "wens jy kon dit sien ..." en "was dit nou lekker gewees..." en ja, glo dit, 'n paar van die manskoorlede het kele skoongemaak en is nou reg vir die jaar se uitdagings.



Gaste Tjoppie en Wors

Ons het ook twee spesiale gaste teenwoordig gehad, maar ongelukkig het hulle hul eie idee van 'n gesellige tyd gehad…

Baie dankie aan elkeen wat daar was en vir die Adminkantoor en Bula vir die stoele en tafels se aanry en vir Bert met sy span wat die heerlike pap en sous berei het. Die drie same-roepers en hul helpers het hul goed van hul taak gekwyt. Ons maak sommer gou weer so!

Gesellig in die tentkamp

Koue swembad kuier-kaskenades

Hou jou reg vir ons massabraai in Maart—Cheers!

Groetnis
Martie Buys—KVV Voorsitster

In hierdie uitgawe …

- **Voorbladnuus**
- **Mediese Manewales**
- **Besige Bye**
- **Boekwurm Bydrae**
- **KVV**
- **Plantplesier**
- **Saalkerksake**
- **Hoe sê mens dankie**
- **"Op die Oog af"**

Mediese Manewales
Ons wonderlike liggaam

Die wêreld is darem vol interessante feite, maar min so interessant soos die feite van die menslike liggaam

Feite oor die brein:

- 'n Mens gebruik net sowat 10% van sy brein (en party minder as mens sien hoe hulle bestuur)
- Ons brein bestaan uit 78% water.
- 'n Volwasse brein weeg net 1,5kg.
- Die brein gebruik 20% van die liggaam se energie.

Die res van die liggaam:

- 45 000 liter! Dis hoeveel uriene 'n gewone mens in 'n leeftyd sal produseer.
- 14 - Dis hoeveel winde 'n gewone mens per dag los.
- 'n Mens kan 2 weke sonder slaap oorleef. **zzzzzzz**
- Jou kop en lyf het ±5 biljoen hare.
- Daar is meer bakterieë in jou mond as wat daar mense op die wêreld is!

Kom ons snuffel by die neus rond

- Wanneer jy gewoonweg asem haal, gaan lug teen die snelheid van 6,5k.p.u binne (kpu = kilometer per uur)
- As jy aan iets ruik, stroom lug teen 32 k.p.u jou neus binne.
- As jy nies word lug teen 160 k.p.u. uitgeblaas.

Die binnegoed:

- Jou hart pomp so baie bloed dat hy in minder as 'n maand 'n swembad daarmee sal kan volmaak.
- Vir elke kilogram wat jy oorgewig is moet jou hart ¾meter aarlengte ekstra pomp.
- Niere: As jy al die buise in jou niere aanmekaar kon las, sal hulle oor die 80km ver strek.
- Maag: Die suur in jou maag is sterk genoeg om 'n skeermeslemmetjie van staal op te los.
- Wanneer jy bloos, bloos jou maag ook! Bloed vloei van die piepklein bloedvate op jou gesig na die binne- kant van jou maag.

Die buitegoed

- Vingernaels: Jy sal meer kieme onder hulle kry as op 'n toiletsitplek, so moenie jou naels kou nie!
- Voete: Grootmense se voete skei 'n kwart koppie sweet per dag af.
- Jou voetsole het meer sweetgaatjies en druksensitiewe senuweepunte per vierkante sentimeter as enige ander deel van jou liggaam.
- Gaap: Word nie veroorsaak deur verveeldheid nie, maar eerder jou brein se manier om af te koel.

Dink mooi wanneer jy iets doen wat die gesondheid van jou liggaam kan beinvloed, onthou jou liggaam is 'n wonderwerk. Pas dit op.

Ons het oor die afgelope paar maande 'n paar wonderlike skenkings van inwoners ontvang, waarvoor ons baie baie groot dankie wil sê. Elke bietjie help om by te dra tot 'n suksesvolle sorgsentrum.

Sr. Bertha Booyens Hoof Verpleegkundige

Belangegroep Bedrywigheid
Besige Bye

Die Besige Bye het op 16 Januarie afgeskop met hul weeklikse byeenkomste op Donderdae en hulle getalle het gegroei tot 27 inwoners! Hierdie jaar gaan hulle mosaiëkwerk doen, kaartjies maak, serpe en bedsokkies brei en 'n spanpoging aanwend om 'n deken klaar te maak (kom plaas asseblief julle bestellings vir serpe en bedsokkies, die winter is op pad!)

Elke derde Donderdag van die maand gaan daar ook 'n inligtingsessie deur een van die verpleegkundiges aangebied word rakende mediese toestande. Alle inwoners is welkom om die sessies by te woon.

Elke eerste Donderdag van die maand gaan nuwe handwerk aktiwiteite aangebied word.

Die leuse van die Besige Bye is "*fokus op positiewe denke, leef produktief, leef in dankbaarheid, geniet 'n kwaliteit oudag, wees 'n vriend of vriendin, waak teen eensaamheid*". Hierdie lewenskwaliteite moet ons elke dag beoefen om 'n gelukkige, vergenoegde, dankbare ouer persoon te wees.

Aftrede en oud word moet vir almal 'n opwindende en belonende uitdaging wees, nie 'n fokus op die verliese wat jy in die ouderdom ly nie.

Fokus op die wins wat hierdie lewenstydperk meebring

BB Groete
Marieta Enslin (Maatskaplike Werker) 073 189 1099

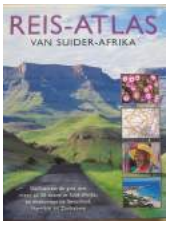
Boekwurm Bydrae

Gerda Kruger het 'n wonderlike databasis in die biblioteek geskep en ons is baie jammer dat sy weens haar man se werksomstandighede Die Oog tydelik verlaat het. Ons, Henda en Sarie, het vrywillig aangebied om in die biblioteek te help en ons kan maar net poog om voort te bou op Gerda se goeie basis en opleiding.

Daar was 'n groot tekort aan voldoende rakke in die biblioteek, en ons is baie dankbaar dat hierdie probleem nou opgelos is. Die nuwe rakke het egter meegebring dat elke boek in die biblioteek geskuif moes word, wat 'n geweldige taak was. 'n Spesiale dankie aan Willem van Deventer met die hulp met die rakke en ander werk, maar ook vir al die ander wat ons gehelp het met hierdie groot taak, soos Rina, Hennie Terblanche en Hennie en Lynda Botes. Vir almal se geduld tydens die verskuiwings baie, baie dankie. Ons vertrou julle sal almal 'n draai kom maak en die groot verskeidenheid boeke geniet.

Ons kan nou ook die Nederlandse boeke, Readers Digests Condensed books, tydskrifte, DVD's en video's uitpak waarvoor daar voorheen net nie plek was nie. Kom kyk gerus! Ons waardeer ook die finansies wat Klub Vlytige Voete beskikbaar gestel het om noodsaaklike skryfbehoeftes vir die biblioteek aan te koop. Dankie ook vir al die gereelde skenkings wat ons baie waardeer. Ons plaas alle nuwe skenkings so gou moontlik op die stelsel. 'n Groot nood bly steeds GROOTDRUKBOEKE, wat maar baie skaars is en enige skenkings in hierdie verband sal so welkom wees!

Baie van ons inwoners was die afgelope tyd weg met vakansie, maar daar is ook baie bevoorregtes wat eersdaags weggaan. Dit is die een voordeel wat die meeste van ons klomp hier het – om nie gebind te wees aan werkstye en verlofdatums nie! Ons het dit dus goed gedink om die volgende boek uit te lig as boek van die maand:
Reis – Atlas van Suid-Afrika, geskryf deur Michael Brett en Alan Mountain. Hierdie atlas neem die leser op 'n onvergeetlike reis deur Suid-Afrika, Swaziland, en die Suidelike dele van Namibie en Zimbabwe. Die boek is in 19 geografiese dele verdeel, elkeen met sy eie geskiedenis, ekonomie en natuurkenmerke, aangevul met gedetaileerde kaarte en planne. Volop idees wat jy alles in elke omgewing kan sien en doen.



Lekker reis en lekker lees!

Met ‘n nuwe jaar kom daar nuwe dinge, en kyk ons spog met ‘n nuwe logo. Ons wil graag u opinie daaroor hoor.

Februarie beloof om ‘n interessante maand te wees en ons beplan die volgende:

Dag en Datum	Funksie	Tyd en Plek
Wo 5 Feb	Sielskos met Yvonne Kemp	10h00 Tentkamp lapa
Do 6 Feb	KVV vergadering	13h30 Olienhoutsaal
Vry 14 Feb	Valentynverrassing en ete	18h00 Olienhoutsaal
Wo 19 Feb	Lagterapie deur “Helpende Hande”	10h00 Tentkamp lapa

Hou die kennisgewingbord dop vir verder inligting. Ons sal in elke Knipoog die volgende drie maande jaar-beplanning publiseer. Ons skop af met Februarie, Maart en April:

DATUM	AKSIE	TYD & PLEK	Sameroeper
Wo 5 Feb	Sielskos. Dames Mans	10:00 Olienhoutsaal Bib/E50	 Brenthia Gert Buys
Do 6 Feb	KVV vergadering.	13:30 Olienhoutsaal	Elzabi
Vr 14 Feb	Valentyn Funksie. Eetsaal Koor/fliek	18:30 Olienhoutsaal	
Wo 19 Feb	Lagterapie , Ontdek Ritme, Lyndanse.	10:00 Olienhoutsaal	Matie Ansie Hettie Martie
Sa 1 Maart	Sielskos. Biddag vir mans	10:00 Olienhoutsaal	Jan Lange Gert Buys
Do 6 Maart	KVV vergadering	13:30 Olienhoutsaal	
Vr 7 Maart	Biddag vir Vroue	10:00 Eiland	Mart Brenthia
Sa 8 Maart	Jaarvergadering		
Vr 21 Maart	Oog Boeresport en middagbraai	10:00 Warm swembad area	Almal
Wo 2 April	Sielskos Dames Mans	10:00 Olienhoutsaal Bib/E50	 Brenthia Gert Buys
Do 3 April	KVV vergadering	13:30 Olienhoutsaal	
Vr 18 April	Nikodemus met Bybelse-ete, Mosesplakke Program	18:30 Olienhoutsaal	Carel Gasvroutafels
Sa 26 April	Krieket uitdaging teen personeel	10:00 Rugbyveld	Elzabi
Wo 30 April	Werkersdagbraai vir personeel	13:00 Njala braai area	Elzabi

Warm KVV
Martie Buys

Plantplesier
VOLOP PLESIER MET MIN MOEITE

Sommige huisvaste Oog-inwoners spandeer meestal hulle tyd in hul huis en tuin. Hierdie huishenne/ hane kan intensiewe sorg toepas aan hul tuine en elke plantjie met liefde vertroetel. Ander 'Ogiete' verkies om wel ook plesier uit hul direkte omgewing te put, maar met `n 'lae instandhouding' tuin, bloot omdat hulle dikwels weg is van die huis af, of dalk ook nog `n ander stokperdjie beoefen.

Die antwoord vir die rondganers en veelsydiges lê in `n waterbesparende tuin van geharde inheemse plante en met makliker onkruid- en pesbeheer. Hulle kan fyntuin, delikate sorgbehoewende plante en grasperke (groen woestyne) met `n geriefliker alternatief vervang. Dit beteken allermins dat die keuse van tuinplante daardeur erg beperk word en dat die tuin vaal en oninteressant sal wees. Daar is steeds `n magdom van verskeidenheid en vreugdes om te ontdek.

Aloe bainsesii

`n Lae-instandhouding tuin kan aangelê word in die vorm van `n rotstuin, in `n gewone bedding met `n paar mooi klippe en houtstompe, of selfs in interessant gerangskikte houers en enkelstaande plante. Verkieslik moet te alle tye inheemse materiaal gebruik word. As fokuspunt(e) is daar stewige karaktervolle spesies, soos ons eie Naboom (*Euphorbia ingens*), die Boomaalwyn (*Aloe bainesii*), Bergaalwyn (*Aloe marlothii*), Basterkobas (*Cyphostemma juttae*) en Spekboom (*Portulacaria afra*) . Verder kan die raamwek vir die tuin of bedding aangevul word met middelslag aalwyne soos die Bitteraalwyn (*Aloe ferox*) – en talle ander aalwyne, asook ander vetplante soos die plakkie (*Crassula ovata*), Koedoelelie (*Pachypodium saundersii*) en Impalalelie (*Adenium multiflorum*).

Aloe ferox

En dan kom die invul van die ruimtes tussenin met allerhande interessanthede, insluitende talle kleurryke vygies, grondvlak aalwyne soos die Blouaalwyn (*Aloe striata*), Varkoorplakkie (*Cotyledon orbiculata*), Sekel-crassula (*Crassula perfiolata*), Skoonma-se-tong, Katstert (*Bulbine frutescens*), die verskillende rosetvormige Echeveria`s, `n wye keuse. Vir grondbedekkers is daar Suurvy (*Carpobrotus deliciosus*), Aptenia, Botterblom (*Gazania krebsiana*), die verskillende spesies gousblomme en nog meer.

Botterblom—Gazania krebsiana

Die genoemde plantspesies is slegs `n aanduiding van die opwindende verskeidenheid interessante soorte wat in `n laesorg, watervriendelike tuin benut kan word. Boonop trakteer die meerderheid van hulle die tuinier met skouspelagtige, veelkleurige blomme, dikwels in die winter, wat voëls soos suikerbekkies, vlinders en allerhande goggies lok. Een groot vreugde, sonder om jou dood te werk!!

Groenie deel graag `n pluimpie uit. Hy het groot waardering vir Kobus, Elzabi, Willem en almal wat die sentrale area se tuine in stand hou. Hartlik geluk dat julle die regte ding doen deur die natuur en bosveld in die landskap terug te bring met materiaal soos houtstompe en rotse. Ons moet die bosveld atmosfeer herskep by Die Oog, veral deur die herwinning en benutting van die kosbare materiaal uit die oorspronklike natuurlike omgewing, weg van onvanpaste simmetriese stadstuintjies vol van uitheemse plante en omgekeerde roomyskeëls met balle op.

Vet vetplant-groetnis
Groenie

Saalkerksake

Vir baie lank het my man in my ore geneul om te kom kyk hoe dit hier lyk. Soos altyd moet ons dames maar eindelik toegee en, hier woon ons nou al vir 14 maande!

Na besigtiging van die bouery en klaar voltooide huise het ons eindelik besluit om eenheid 180 te koop, want ons het dadelik tuis daarin gevoel Ons het Donderdag laatmiddag tuis gekom nadat ons besluit het om leiding van God te vra of ons moes trek of nie. Ons bid om leiding en sê: “Here as U wil hê ons moet trek, gee asseblief vir ons ‘n koper vir ons huis. Vrydag bel Ben die eiendoms-agent en dieselfde aand bel sy ons terug om ons te verwittig dat sy Saterdagoggend ‘n voorne-mende koper sou bring. Teen 16:00 was die aanbod geteken. “Ek wil hê julle moet na Die Oog trek”.

Terwyl die inpakkery en al die rompslomp aan die gang was, het die Here met my in my slaap gepraat en vir my gesê: “daar is nie ‘n kerk by Die Oog nie en Ek wil graag ‘n kerk daar hê”. Ek het met onder andere Ds. Louis gepraat. Dit was nie lank nie of ons eerste diens in die Olienhout-saal plaasgevind het, en sedertdien was daar nog elke Sondag ‘n predikant, pastoor of sendeling gewilllig om vir ons ‘n diens te kom waarneem.

Ansie Koekemoer en Rina Pretorius was ook elke keer gewillig om die klavierbegeleding waar te neem. Baie dankie vir elkeen wat ook bereid is om die bydraes op te neem. Christa en Willem van Deventer en hul helpers het aan ons die bydraesakkies geskenk daarvoor ons baie dankbaar is.

Elke prediker wat die spesifieke Sondag preek, ontvang die bydraes vir hulle kerk. Die Sondag wat een van ons plaaslike predikers die diens waarneem, word die geld gebruik deur die welsynwerk-ster en die kliniek om die nodige aankope van kos en medikasie te doen vir verdienstelike gevalle en ons prys die Here dat alle kerkgangers so mildelik bydra vir hierdie wonderlike diens wat ons kan lewer. Ons plaaslike predikers wil ek uit my hart bedank vir die wonderlike preke. Carel van Heer-den, Melt Rossouw, Louis Botha, Jan Lange en Gert Buys. Baie, baie dankie dat ons gereeld op julle knoppies kan druk. Louis is meer as bereid om sy ervarings in Rusland en Egipte visueel met ons te deel en die preke is altyd baie insiggewend.

Baie dankie vir almal se hulp met die voorbereiding van die saal vir elke Sondag se dienste. Ons wil graag vir almal wat nog elke Sondag so getrou dorp toe ry vir kerk, uitnooi om ook soms by ons in te skakel aangesien ons kerk interkerklik is en almal se predikers hier optree.

Ons wil ook baie graag ons Skepper loof en prys vir al die seëninge en genade wat hy elke dag oor ons, sy skepsels, uitstort. Die Here seën elkeen ryklik in hierdie oord.

Maxi Keet
Saalkerk Vrywilliger

Hoe sê mens dankie?

Personeel spogmuur

"Ek kon slange vang!" skryf Tannie Maxi Keet aan die Knipoog.

As ons maar kon, maar ons kan nie, ons is bang vir slange! Wel, miskien nie "bang-bang" nie, maar baie versigtig.

Daar was dus meer as 'n bietjie paniek toe ons onlangs 'n meter lange spoegkobra op die stoep ontdek het. Meneer het so vinnig verdwyn dat ons glad nie geweet het of hy vertrek het of nie. Katy se kat Asjas het hom egter kom uitsnuffel waar hy in 'n donker hoekie weggekruip het. Vir al haar moeite het Asjas speeksel in haar oog gekry en moes Flip en Katy haar vee-arts toe jaag.

Dion het blitsvinnig gereageer op ons noodkreet en binne 'n japtrap was hy met 'n groepe baie brawe manne by ons om die slang onskadelik te maak en te verwyder.

Baie, baie dankie aan Dion, Hannes, Elardus en Hendrik! Ons waardeer dit opreg en voel sommer baie geborge met manne soos julle in die ongewing. Mag God julle baie ryklik seën.

Ben en Maxie Keet
Eenheid 180

Dringende Versoek

Mediese Noodbystandfoon en Spreekure

Die mediese noodnommer is <u>nie algemene inligtingsfoon nie</u> en ons bedank almal vir die vriendelike samewerking in hierdie saak, dit gaan reeds beter. Elke oproep wat na dié foon gemaak word , moet asseblief slegs noodgevalle wees.

Mediese Bystand: 079 217 5323

Spreekure

Die adminkantoor spreekure is steeds slegs 08:00 tot 09:00 en 11:00 tot 13:00. Besoek ons asb slegs gedurende hierdie tye met u navrae. Kragstrokies kan enige tyd in die kragaan-vraagblikkie geplaas word en u is te enige tyd welkom om vir pos te kyk.

BELANGRIK–MIDCITY

Ons het verhuis! MidCity Corner, Jorissen straat Nr 500 , Sunnyside Oos, Pretoria.

Nuwe telefoonnommer is : (012) 426 3400
of 0861 MIDCITY
Faks: 086 674 6523 (Janerie Wierenga)
Ons e-pos adres bly dieselfde:
dieoog@midcity.co.za

MidCity

KOM ADVERTEER!!!
Handelshuis

Ruil jou hier, ruil jou daar…

Indien u iets wil verkoop, of iets ruil vir 'n ander, plaas u versoek in Die Knipoog! Kom ons help om ander base vir ons artikels te kry.

BELANGRIKE KENNISGEWING— KREDIETE VIR ETES

Indien u nie vooraf per e-pos of deur middel van 'n verskoningsbriefie ons verwittig van u afwesigheid vir 'n ete nie, gaan daar nie krediete toegestaan word nie. Daar is nou 'n tendens dat elke 2de persoon 'n probleem het omdat hulle nie hier was nie. Die lys wat oom Bert of Riana en Gerrie invul is vir die restaurant se beplanning vir die voorbereiding van die etes en kontrole doeleindes. Die rekeninge word nie daarvolgens gedoen nie, maar streng volgens die verskoningsbriefies of e-posse. E-pos adres is admin@dieoog.co.za.
Dankie vir u samewerking - Western Breeze

Humorhoekie

A Catholic, a Protestant, a Muslim and a Jew were in a discussion during a dinner.
Catholic: "I have a large fortune... I am going to buy Citibank!"
Protestant: "I am very wealthy and will buy General Motors."
Muslim: "I am a fabulously rich prince… I intend to purchase Microsoft!"
The Jew stirs his coffee, places the spoon neatly on the table, takes a sip of his coffee, looks at them casually and says: "I'm not selling!"

Dankie vir grappie wat in die Knipoog boksie geplaas was—Naamloos