



JULIE 2013

**Voorbladnuus
Vadersdag
16 Junie 2013**



Die oggend by die swembad het toe heel gesellig verloop! Dis tyd om ons manne 'n bietjie te verras vir Vadersdag, Sondag 16 Junie 2013.

'n Brilljante idee het opgekom—kom ons doen Klipkuns! Elke man sal sy eie uniek-geverfde klip Sondag in die eetsaal ontvang. Ons KVV dames, met

Matie se hulp, en sommer ook dié wat wou, het gaan inval en begin werk aan die Vadersdagprojek. Kunstig of te nie, almal was kreatief en het hul beste en kleurvolste meesterstukke opgelewer. Gelukkig was dit klippe-verf, nie klippe kou nie.

Die prentjies en patrone het lewe gekry toe die verniskwas sy werk gedoen het en die prentjies geseël het. Elzabé Fouchee se heerlike muffins het definitief tot die kreatiwiteit en opgewekte luim bygedra.

Manne, dit was alles vir julle, vir Vadersdag, omdat julle soveel vir ons beteken. Die klip simboliseer julle, die pa's en oupas, as rots in ons en in julle gesinne se lewens. 'n Standvastige en onbreekbare steunpilaar waarsonder ons nie kan lewe nie.

Ons Mans, Pa's en Oupas is baie spesiaal deur ons Skepper gemaak, en elke keer wanneer jy na jou unieke klipskepping kyk, weet en besef dat jy van onskatbare waarde is.

Vadersdag

Soos u alreeds in die vorige artikel gelees het, het die dames *vetpret* gehad met die verf van ROTSE, wat eiehandig opgetel, geskrop, geverf en vernis is.

Net soos hulle dit geniet het om hierdie ROTSE te skep, so het elke pa, oupa, hoof van die huis, dit geniet om hierdie geskenk op Vadersdag te ontvang. Dit was 'n groot verrassing vir elke ROTS van 'n huisgesin om so iets besonders te kry .

Wanneer jy in die Aftree Landgoed rondbeweeg sien jy baie van hierdie rotse in die tuine, ander s'n is iewers op 'n spesiale plekkie in die huis geplaas.

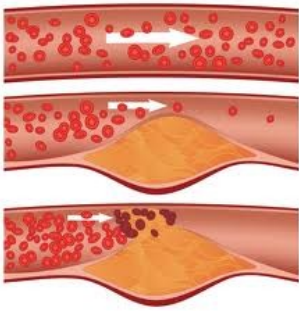
Hartlike dank aan al die dames vir hul inisiatief. Dit word opreg waardeur deur ons Rotse.

Marié Richards—Voorsitster KVV

In hierdie uitgawe ...

- Voorbladnuus
- Mediese Manewales
- Vra Dr. Pił
- Instandhouding
- Dieremaniere
- KVV
- Dankies
- Humorhoekie
- Boekwurmbydrae
- Agterblad





Mediese Manewales Fokus van die Maand: Cholesterol

Of jy nou daarvan hou of nie, daai lekker vetjie om 'n tjoppie moet maar twee keer na gekyk word voordat ons dit eet. "Hoekom" vra jy, "jy ontneem my mos nou van 'n groot lekkerte"? Oom en Tannie, omdat te veel vet daaraan cholesterol veroorsaak, en voor jy jou oë uitvee sê die dokter jou are is so geblok soos 'n klei os se neusgate.

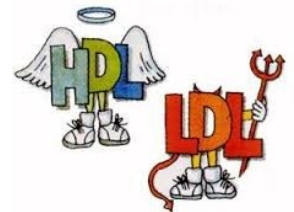
Op 'n ernstige noot, normale vlakke van cholesterol word in ons liggame gevind, maar moet gekontroleer word. Hierdie wasagtige vetterige stof kan egter jou risiko vir hartaanvalle en beroertes verhoog.

Die toets

'n Cholesteroltoets verskil van ander toetse in die sin dat dit nie vir 'n siektetoestand toets nie, maar eerder vasstel wat jou risiko vir die ontwikkeling van 'n siekte is, veral hartsiektes. Aangesien 'n gereelde cholesteroltoets deel van voorkomende gesondheidsorg uitmaak, beloon al hoe meer mediese fondse hul kliënte wat die toets laat doen.

'n Cholesteroltoets moet gedoen word indien jy:

- * sigarette rook;
- * ouer as 45 jaar is;
- * hoë bloeddruk het;
- * 'n familiegeskiedenis het van mense wat op 'n jong ouderdom hartsiektes gehad het;
- * reeds 'n hartsiekte of 'n hartaanval gehad het;
- * aan suikersiekte ly; of
- * jou gereeld te buite gaan aan vetterige kosse.



Dieet

Die ideaal is om minder slegte cholesterol (LDL) en meer goeie cholesterol (HDL) in te neem. LDL is in versadigde vette te vind wat in kossoorte soos botter en kaas voorkom. HDL is in mono-onversadigde vette te kry en kom in kosse soos olyf- en groente-olie, neute en avokado's voor. Dit is egter raadsaam om 'n dieëtkundige te raadpleeg wat 'n persoonlike dieët vir jou kan voorstel. Daar is ook aanvullings wat moontlik doeltreffend kan wees. Hier is 'n paar riglyne:

- * Eet soveel as moontlik vrugte en groente.
- * Verminder jou inname van versadigde vette, soos gebraaide rooivleis en geprosesseerde kos, soos wegneem-etes.
- * Kry baie vesel in deur middel van volgraankosse, hawermout en ander oplosbare vesels wat in vrugte en groente te vind is. Dit is bewys dat vesel doeltreffend is in die verlaging van cholesterol.
- * Gebruik eerder laevet- of afgeroomde melk.
- * Gebruik olyf- of Canola-olie. Gooi rojaal olyfolie oor jou slaai en pasta.
- * Eet eerder witvleis, soos hoender, vis of kalkoen.
- * Eet meer avokado's, want dit is 'n uitstekende bron van mono-onversadigde vet.
- * Eet neute, veral pistachioneute, amandels, haselneute en okkerneute.
- * Peulvrugte, wat alle soorte bone insluit, moet ook ingesluit word omdat dit laag in vet is.
- * Twee glase rooiwijn per week is gesond, maar hou matigheid voor oë.
- * Vul jou dieet aan met lynsaad wat ryk is aan omega-3-olies.
- * Eet baie olierige vis, soos salm, makriel en sardiens wat ryk is aan omega-3-olies.
- * Neem voldoende kalsium en magnesium in. Laevetmelk en -jogurt en piesangs is die beste bronne.

Die 19de Junie het Bron Apteek, met die vriendelike hulp van Klaas en sy span, vir ons gratis cholesterol toets kom doen. Ons het oor die 50 inwoners getoets en sommige was werklik verbaas met die uitslag, in 'n goeie en minder-goeie mate. Nog toets sal eersdaags plaasvind — hou die kennisgewingborde dop! Dankie Klaas!





Mediese Manewales — Vra Dr. Pil

Beste Dr. Pil

Die gemiddelde Suid-Afrikaner is 'n "couch potato" (rusbank parasiet?). Ek is een van hulle. Ek probeer hard om dit nie te doen nie, maar as ek myself weer kry, was ek die hele aand voor die televisie. Gevra deur Rusbankvlooi van Rusticana

Beste Rusbankvlooi

Het jy al gesien wat met aartappels gebeur as dit lank genoeg alleen op 'n warm, donker plek gelos word? Nie aantreklik nie, né?

'n Rusbank as sulks is 'n klein wonderwerk. Dit kan op 'n koue winteraand 'n hele gesin voor 'n kaggel huisves. Waarheen vlug jy tjankend met 'n troeteldier onder die blad as jy aan 'n gebroke hart ly? Dis 'n veilige, treinbestande perron as jy griep het en voel of verskeie treine jou getref het. Dis 'n poort na 'n ander wêreld as jou oupa jou op sy skoot tel vir 'n storie. En dis die beste Sondagmiddag rusplek duskant die hemel.

Die rusbank is egter ook 'n gevaarlike wurgstrik as mens nie matigheid voor oë hou nie. Dit is onmoontlik dat jy van AL die programme op televisie hou, tensy jy 'n goudvis is en nie kan onthou wat 10 sekondes gelede gebeur het nie, so jy hoef regtig nie heel aand daar te sit nie. Jy sê jy probeer baie hard om dit nie te doen nie. Ek sukkel baie hard om dit te glo. Het jy al probeer om eerder saam met jou kinders wegkruipertjie te speel? Het jy al eerder by die deur uitgehardloop en die grasmaasjien ingeprop/die trampolien sat gespring/die ou tannie langsaan vir 'n stappie gevat? Het jy al eerder 'n berg koekies vir die plaaslike kinderhuis/brandweerstasie gebak en dit gaan aflaa? Hmmm, ek het nie so gedink nie.

Ek gaan nou soos jou ma klink en sê jy gaan eendag as jy oud is, baie spyt wees omdat jy jare van beweeglikheid op die rusbank verwyd het. Sies! Staan nou dadelik op en doen iets. En staan tog net regop, vervlaks!

Groete
Dr Pil

Dr. Pil se dieët vir hoë cholesterol :

Maandag: Ontbyt: Halwe koppie flou tee Middag: Halwe pruimedantpit Aand: 1 Mossieboud (oondgebak)

*Dinsdag : Ontbyt: Gekapte krummels van een roosterbrood Middag: 1 doughnut gaatjie (sonder suiker)
Aand: Lees 'n resep vir gebraaide kalkoen deur, probeer om nie die prentjie te lek nie*

Woensdag: Ontbyt: 1 duifeier (gekook) Middag: 6 papawersaadjies Aand: Bye knieë in asyn gemarineer

Donderdag: Ontbyt: 10 tamatiepitte Middag: 1 nawel van 'n lemoen Aand: 3 aartappel-ogies

*Vrydag: Ontbyt: 2 kreefvoelers (suig net) Middag: 1 gekookte skoenlapperlewer
Aand: Sopaftreksel van 'n Jellievuisbeen*

Saterdag: Ontbyt: 4 gekapte piesangpitte Middag: 1 goudvisvin (liggies gekook) Aand: Geroosterde muggieboud

*Sondag: Ontbyt: Ingelegde suikerbekkietong Middag: Prima-rib van 'n paddavis
Aand: Geroosterde sprinkaanboud*

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



INSTANDHOUDING INLIGTING BELANGRIK !!!

Bladsy 4



As 'n skema geregistreer in terme van die Deeltitelwet is ons as Inwoners self verantwoordelik vir sekere aspekte van die huise se instandhouding en herstelwerk, hetsy ons die eenheid besit of huur.

'n **Eienaar** is verantwoordelik vir die instandhouding van die binnekant van sy deel (vanaf die middelpunt van die mure na binne, fondasie op, en vanaf die dak na onder). Die verantwoordelikhede van die eienaar word omskryf in Artikel 44 van die Wet. Alles buite die huis en binne die ringmuur is die verantwoordelikheid van die Regspersoon, soos wat die buitekant van die ringmuur en die gemeenskaplike areas ook is.

'n Belangrike faktor waarvan u dringend kennis moet neem, is die waterverwarmingstelsels (hittepompe) wat by meeste eenhede geïnstalleer is, of nog sal word. Volgens Bestuursreël 68 (1) (vii) is die eienaar of inwoner van die eenheid self verantwoordelik vir die waterverwarmingstelsel in die eenheid. Ons het twee installeerders, SAHPI en EnergyAlt wat gekontak moet word indien daar enige fout is met die toestel. Onthou die eienaar/inwoner is self verantwoordelik vir die rekening wat die leweransier gaan stuur, tensy die toestel nog binne die 1 jaar waarborgtydperk val.

Hierdie reël geld vir eenhede wat ander warmwatertoestelle het. Indien daar enige lekkasie plaasvind, 'n veiligheidsklep die gees gee of die pype lek, moet 'n loodgieter dit asseblief kom regmaak. Indien die toestel bars, word die skade deur ons versekering van die Regspersoon gedek en kan 'n eis ingedien word. Alhoewel die dekking onder die Regspersoon se versekering val, bly dit die eienaar van daardie deel se verantwoordelikheid. **Die eienaar moet die bybetaling betaal.**

Koppeling van toestelle soos wasmasjiene of skottelgoedwassers is ongelukkig u eie verantwoordelikheid.

Vrae en Antwoorde

“Wat anders moet ek self regmaak?” U moet self gloeilampe vervang binne en buite die eenheid (soos die agterdeurlik), druppende en lekkende krane, die televisie (DSTV) wat foutief raak, 'n lekkende toilet, gordynreelings wat afval, ens.

“Wat gebeur indien my afvoerpylp (drain) verstop raak?” Indien die blokkasie veroorsaak word as gevolg van bv. vet, 'n obstruksie in die pyp wat van binne af kom ens. is die eienaar verantwoordelik vir die herstel. Sou die blokkasie wees as gevolg van bv. boomwortels, is dit die Regspersoon se verantwoordelikheid.

“Wie gaan my eenheid buite en my ringmuur verf?” Hierdie aspek sal deel uitmaak van die Regspersoon se langtermyn instandhoudingsplan. Moenie ons werk meer maak deur die mure onnodig nat te spuit nie asb.

“My krag skop uit op my kragbord?” U sal 'n elektriesien moet kry om na die probleem te kom kyk. Pasop vir oorlading! Moet nie te veel toestelle gelyktydig aanskakel nie, veral nie gedurende winter nie. Indien die krag by die gemeenskaplike verspreidingsbord of kiosk uitskop, is dit wel die Regspersoon se verantwoordelikheid om daarna om te sien. Hou ook u meter dop en maak seker daar is geld op die meter voordat u ontydig in die steek gelaat word.

Ons vra dat al die inwoners asseblief samewerking begin gee.

Diere Maniere



Ons katte projek het steeds al die hulp wat ons kan inwin nodig. Ons doen 'n ernstige beroep op ons inwoners om asseblief betrokke te raak met fisiese of finansiële hulp. Ons probeer om die probleem onder beheer te bring en daar te hou.

Elna Spöhr is die kontakpersoon en haar inligting is: tel: 083 289 7699 of E-Pos: spohr.elna@gmail.com





Die Juliemaand program is as volg:

- 1 Julie: Manne-uur om 09:00 —10:00 in die teetuin.
- 3 Julie Dames-uur om 10:30 in die Oliehoutsaal
- 4 Julie KVV-vergadering om 14:00 Oliehoutsaal. **Ons nooi AL die dames van Die Oog uit. Kom help ons beplan aan die aktiwiteite.**
- 6 Julie Verkope by warm swembad
- 7 Julie Kruiskerk, bring jou Bybel en 'n stoeltjie saam. Vervoer is beskikbaar.
Vertrek vanaf rugbyveld om 07:30
- 15 Julie: Sluitingsdatum vir die *brei-van-'n-mus* kompetisie (Seepkis)
- 19 Julie: Plant van Gedenkbome
- 26 Julie: Winterfees. Kaartjies beskikbaar vanaf 26 Junie by KVV-dames.
Heerlike sop en tuisgebakte brode, toegang R30

Dankies



Aan almal wat help met die ophaal van ons pos, die mooimaak en nathou van ons tuine, diegene wat vroeg opstaan om groente te gaan koop of op die terrein te gaan werk...

Die Mediese Dienssentrum het toerusting-skenkings van KVV ontvang wat tot groot hulp gaan wees. Een en almal, BAIE BAIE DANKIE ! Julle almal se betrokkenheid by ons gemeenskap is van onskatbare waarde.

Namens al die Inwoners sê die Trustees - Baie Dankie

Boekwurm Bydrae

Facebook het 'n kompetisie geloods, waartydens leirade op Facebook geplaas is. Deelnemers kon dan hul eie storie skryf, met telkens nuwe leirade wat gevolg het. Die 3 wenners van die kompetisie het, in samewerking met Leon van Nierop, 'n spanningsverhaal geskryf. Die resultaat is: **Die Snydokter**. 'n Naelbyts storie met 'n verrassende einde!

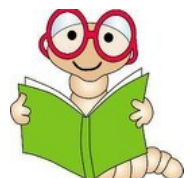
"His bright light: the story of my son" deur Nick Traina, is die ware verhaal van Danielle Steel se bipolere seun met erge depressie. Danielle Steel op haar beste.

Boek van die maand: *Briewe aan God*, deur Patrick Doughtie en John Perry. 'n Verhaal van lag, liefde en oorwinning, en hoop in alle omstandighede – die soort hoop wat gevind word in 'n eenvoudige, kinderlike vriendskap met God. Al lees jy net 1 boek hierdie jaar, is hierdie die boek! Hoogs aanbeveel.

Ons het 'n aantal nuwe legkaarte op die rak - ook vir kinders - kom kyk gerus! Vir ons Nederlandse inwoners: 'n rak lekkerlees Nederlandse boeke wag vir u.

Diegene wat boeke al 'n geruime tyd uitstaande het, moet dit asb terugbring, sodat dit in die databasis opgeneem kan word.

Lekker Lees!



BELANGRIK

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

Onthou kantoor spreekure:

08:00–09:00 en 11:00–13:00

Geen Kragaanvrae oor naweke**Humorhoekie**

Moedersdag is presies nege maande na Vadersdag!

Loma Lessing (Eenheid 94) het vir 'n wyle by die plaaslike Laerskool klas gegee, en

hierdie is 'n paar sêgoed wat sy neergeskryf het:

Maak is sin met motreën: “Ek het 'n motwyfie en 'n motreën”

Wat is 'n viswyf? “Dis 'n dogterjie vis, juffrou”

Wat het jy gedurende die vakaksie gedoen: “Ons het swoeperjoep gery”

In watter kerk is jy: “Engee”

Maak is sin met rigting: “Ek was gister rigting beneek”

Wat is dwelms? “Dis as iemand dit drink sal hy in die lug wys en sê: Kyk daar is 'n olifant” (Reaksie van klas “COOL”)

Make a sentence with pretty: “I am pretty to learn my spelling”.

Bystandnommers

Aftreelandgoed (algemene NOOD bystand)

078 803 1479

Mediese Noodnommer 079 217 5323

Sekuriteit 083 260 1524

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

**Gaste van Inwoners –
Geen Troeteldiere!**

Ons het ongelukkig steeds gaste, beide vakansiegangers en inwoner-besoekers, wat nie die reël van troeteldiere ernstig opneem nie.

In ontvangs is daar kennisgewings, in die vrywaringsvorm staan dit duidelik, en in die Gedragsreëls is dit gestipuleer dat **geen** troeteldiere die perseel ingebring mag word nie!

Ons gaan besoekers die perseel weier indien daar gevind word dat daar 'n troeteldier, van enige tipe, in die voertuig is. Slegs troeteldiere wat vooraf deur die Trusteeraad goedgekeur is, mag hul intrek hier neem.

Permanente viervoet-inwoners word nie op die stoep, admingebou, mediese sentrum of swembad area toegelaat nie, jammer.

Inwoners, ons vra ook u hulp om die boodskap aan u gaste oor te dra.....

Laat asb vir Woefie tuis!!!!

Baie Geluk

aan ons

Inwoners wat gedurende

Junie verjaar

het !