Die Oog
RETIREMENT ESTATE • AFTREE LANDGOED

Knipoog

Julie 2014

In hierdie uitgawe …

- Voorbladnuus
- Kwinkslae uit die Skrif
- Welkom
- Aan die woord
- KVV
- Mediese Manewales
- Besige Bye
- Beroepsveiligheid
- Plantplesier
- Salon Sake
- Diere Maniere
- Boekwurm Bydrae
- Dankie
- Wildskamp
- "He is a poet.."
- "Op die Oog af

13 Junie 2014
Vadersdagkonsert

Die koue het niemand afgeskrik nie en die tuisblyers het 'n heerlike Vadersdagkonsert vir die inwoners gehou. Groot pret was dit voorwaar!

Dié jonk van gees het 'n Oog Jeuggroep gestig en hulle het liedjies bymekaar geskraap, geoefen, gesing en opgevoer. Die konsert het die vaders teruggeneem na hul jong dae, army dae, voertuig koop, trou, kinders grootmaak en soos deur iemand opgemerk: "Dit was 'n konsert wat elke vaderhart sal roer!" Of die vaderharte geroer was weet ek nie so mooi nie, maar dat die lagspiere geroer was, was verseker.

Lulu was die hondjie "in the window" wat elkeen se hart gesteel het en soos 'n wafferse TV-ster op die regte tyd geblaf het. Hennie was Oupa op sy "tjor" en "Daddy" wat die kinders nie "drive in" toe wou neem nie. Flip moes visvang terwyl moeder natuur roep en Ertjies en Loma moes hul sesjarige dogter oortuig dat mense nie eiers lê nie.

Hennie en Marie het ons op 'n skitterende wyse geneem deur die ellendes wat 'n boerdery kan inhou, en die geheimsinnige stem het ons lekker laat kopkrap tot Willem hom herken het en in die proses 'n bottel met koekies gewen het.

Die beste van die aand was Gert Bouwer met sy uitstekende begeleiding, die Mannegroep met hul lieflike sang, en Elzabi en Gerrie wat almal verras het met 'n geurige bord Kerrie en Rys.

Baie dankie aan almal wat deel gehad het daaraan om dit 'n genoeglike aandjie vir die vaders te maak en ons helpers en ondersteuners met die koop en verkoop van kaartjies en die opruim agterna. Dit is altyd lekker en 'n voorreg om saam met soveel gewillige hande te werk.

KVV Groete
Mart Buys

KWINKSLAE UIT DIE SKRIF

Gedagte vir die maand! Oefeninge vir die silwerjeug

Liewe silwerjeug maat!

Ek het een oggend wakker geword met die woorde van Paulus, Rom. 8:31 “as God vir ons is wie kan teen ons wees?” Is dit nie wonderlik om te weet dat ons nie nodig het om vir enige iets te vrees of bang te wees as God aan ons kant is nie. Wat `n Wonderlike gedagte! Selfs die dood boesem geen vrees in nie. Ek wil graag vir julle `n paar beproefde oefeninge voorhou om al die oortollige aanpaksels af te skud.

Strek oefening:
Vergeet die dinge wat agter is en strek jou uit na wat voor is.
Fil. 4:8 sê Verder broeders, alles wat waar is, alles wat eerbaar is, alles wat regverdig is, alles wat rein is, alles wat lieflik is, alles wat loflik is – watter deug en watter lof daar ook mag wees, bedink dit.

Asemhalingsoefeninge:
Laat alles wat asem het die Here loof. Halleluja! Sê Ps. 150:6

Brein oefeninge:
Watter deug of watter lof daar ook mag wees bedink dit – leer Fil. 4:8b vir ons.

Oog oefeninge:
Die oog gevestig op Jesus, die leidsman en voleinder van die geloof – Heb. 12:2 –
wat vir die vreugde wat Hom voorgehou is, die kruis verdra het, die skande verag het en aan die regterkant van die troon van God gaan sit het.

Gesigsoefeninge :
Hoor wat sê Fil. 4:4 vir u, Verbly julle altyd in die Here, ek herhaal ; Verbly julle!

Oor oefeninge:
Jakobus skryf vir ons in Jak. 1:19. So dan my geliefde broeders elke mens moet gou wees om te hoor, stadig om te praat; (maar veral) stadig om toornig te word.

Tong oefeninge:
Kol. 3:16 bemoedig ons met die woorde – laat die Woord van Christus ryklik in julle woon in alle wysheid. Leer en vermaan mekaar met Psalms en Lofsange en geestelike liedere, en sing in julle hart met dankbaarheid tot eer van die Here.

Die baie belangrike oefening is die gebed oefeninge:
Hoor wat sê 1Thess. 5:17 vir ons: “Bid sonder ophou”- Harde oefening.

Die laaste oefening my liewe silwerjeug maat is dan dié:
Onderlinge byeenkoms oefeninge:
Heb. 10:25 en laat ons, ons onderlinge byeenkoms nie versuim soos sommige die gewoonte het nie, maar laat ons mekaar vermaan en dit des te meer namate julle die dag sien nader kom.

Ek hoop u gaan werklik hard saam met my oefen om fiks te bly in diens van ons Hemelse Vader.
“Hierdie is maar net `n paar oefeninge” Baie dankie vir u saambid en oefen.
Groete in Christus
Jan Lange

Aan die Woord

Die eerste ses weke van my loopbaan by Die Oog het verby gesnel en ek het behoorlik die grond in die hardloop getref.

Die inwoners en personeel het my van die staanspoor af baie tuis laat voel en die ondersteuning wat ek tot dusver ontvang het was wonderlik.

Agter die skerms het baie dinge al begin gebeur. Ek gaan probeer om eienaars en inwoners op hoogte van gebeurtenisse en sake te hou deur Nuusflitse uit te stuur, per e-pos en op kennisgewingborde. Hierdie be–langrike sakies is inligtingspunte waarvan u dadelik moet kennis dra en ek versoek dat u gereeld op die uitkyk is vir die flitse op die kennisgewingsborde en by die admin kantoor.

In Nuusflits 1 het ons eienaars verwittig van ‘n korting op eiendomsbelasting waarvan u asseblief moet kennis dra. Flits 2 was opwindende nuus oor ons posbusse en die datum vir die algemene jaarvergadering wat die 6de September 2014 gehou sal word. Ek het ook versoek dat alle inwoners asseblief ons spreekure respek-teer en nakom.

Ek is betrokke by vele aspekte van landgoedbestuur en wil graag my persoonlike aandag aan almal probeer geen, maar dit is nie altyd moontlik nie. Indien u n’ ernstige saak onder my aandag moet bring wat nie deur enige van my personeel behartig kan word nie, kan ‘n afspraak by Leonie gemaak word.

Ek glo ek en my personeel strewe na die beste moontlike diens ten alle tye en ek sien uit daarna om ons in-woners van nader te leer ken.

Allen Hughes
Landgoedbestuurder

Omgewingsake: Hieroor en Daaroor

Loodskomitee: Omgewingsgroep
Teen die einde van Mei is ‘n vergadering gehou met almal wat ‘n belang in ons omgewing het. Daar was heelwat belangstelling en ‘n loodskomitee is gekies om sake verder te voer. Die verkose lede is Willem van Deventer, Rudi Britz, Elzabi Fouchee en Pieter Meyer.

Sake wat beoog word is inligtingsaande oor ‘n reeks onderwerpe van algemene belang. Kundige sprekers sal uitgenooi word om praatjies van spesifieke belang te gee; ‘n “plant inheems” veldtog sal van stapel gestuur word, probleem areas soos katte, ape en uitheemse indringergewasse sal aangespreek word en die bestuur van die wild en die wildskamp sal aandag geniet.

Elizabe het ook reeds die inisiatief geneem om uitstappies na interessante plekke te reël. Na aanleiding van ‘n uitstappie na ‘n aangrensende wildsplaas is ‘n oop uitnodiging van die eienaar ontvang om voortaan meer sulke uitstappies te onderneem.

Anne-Marie Boshoff het ook ‘n tuinbouklub gevestig. Daar is groot belangstelling onder ons eienaars vir hier-die klub en hulle eerste byeenkoms is reeds 21 Julie by Anne-Marie se huis. Die vooruitsig van wisseltrofeë vir die beste somer- en wintertuin is ook reeds in die pyplyn.

Aan die woord vervolg

Water

Water is ons kosbaarste hulpbron by Die Oog (soos, trouens, ook op enige ander plek in ons land). By ons egter nog meer so aangesien ons van boorgate afhanklik is. Ons is egter geseënd in die sin dat opnames in September 2012 gewys het dat die lewering van die boorgate voldoende is vir ons ontwikkeling. Twee van ons boorgate is getoets: die sterkste het 38kl per uur en die tweede 27kl per uur gelewer. Die derde is nie getoets nie. Kontak is ook intussen met Mnr. Carel Haupt, 'n geohidroloog van die firma WSM Leshika gemaak met die oog op die vestiging van 'n moniteringstelsel om die waterlewering deurlopend te moniteer. Hierdie studie sal voorsiening maak vir 'n opname van alle onttrekkings uit die Welgevonden-breek waaruit ons water ook onttrek word, 'n risiko analise en alle regsaspekte rakende ons waterbron. Ons het reeds 'n kwotasievir die studie ontvang en sal dit met die opstel van die nuwe begroting aanspreek.
Onlangse water ontledings deur Mnr. Dries Louw, wat na ons rioolstelsel komkyk het, het ook getoon dat ons water origens van goeie gehalte is. Daar is wel bevind dat die fluoor inhoud die aanvaarde standaarde oorskry en onsinwoners is reeds tydens 'n inligtingsessie aangeraai om gebottelde water te drink indien hulle ongemaklik daarmee is. Die "coliform" inhoud is ook te hoog en navraag sal gedoen word hoe om dit aan te spreek.
Van die Trustees se kant sal alles moontlik gedoen word om ons waterbron verantwoordbaar te bestuur. Daar lê egter ook 'n groot verantwoordelikheid by ons inwoners om water effektief en spaarsaamig te gebruik. Wat ons ten sterkste wil aanbeveel is om alle lekkende krane en toilette te laat nasien en eerder geprogrammeerde tuinsprinkelsproeiers te gebruik om tuine nat te lei as met die hand (die besparing is aansienlik!).

Rommelbestuur

Daar word tans hard gewerk om ons asgat op te ruim en 'n behoorlike bestuursplan in werking te stel. Al die materiaal is reeds verkry om 'n verbrandingsoond (Eng: incinerator) te bou waarmee alle nie-herwinbare en brandbare stowwe en afval vernietig kan word. Ons dank aan Johan van Nieuwenhuiszen wat met hierdie projek behulpsaam is . Inwoners hoef geensins besorg te wees oorlug besoedeling, rook of enige ander onaangename neweprodukte van so 'n verbrandingsoond nie. Daar word in elk geval gehoop dat verbranding tot een of twee dae per week (of dalk selfs nog minder) beperk kan word. Alle wetlike verpligtinge sal ook nagekom word. 'n Belangrike aspek waarin die samewerking van ons inwoners eersdaags gevra sal word, is hulp met die sortering van rommel. Willem van Deventer sal hopelik eersdaagsbesig wees met die vestiging van sy prototipe vir die versameling van rommel in vier groepe, t.w. glas, blikkies, plastiek en nie-hernubare (brandbare) rommel. Die gedagte is om so gou moontlik 5 of 6 sulke "stasies" op geleë plekke te vestig en mettertyd verskeie meer verspreid liggend deur ons gemeenskaplike areas te vestig. Die herwinbare, gesorteerde rommel sal van tyd tot tyd deur 'n instansie van Naboomspruit afgehaal word.

Die swembad se "donkie" (waterverhittingstelsel of "boiler")

In die verlede is daar deur verskeie inwoners te reg beswaar gemaak teen die lug- en ander besoedeling wat deur die swembad se waterverwarmings stelsel veroorsaak is. Heelwat aandag asook die moontlkheid van alternatiewe is daaraan gegee. Danksy een van ons kundige en betrokke inwoners, Mnr. Hennie Terblanché, is hierdie probleem met groot welslae aangespreek. Hy het die stelsel as 'n persoonlike uitdaging aanvaar en die werksverrigting met soveel as 30-40% verbeter. Tans is die newe-effekte van die stelsel binne alle aanvaarbare standaarde. Die welslae wat met die stelsel behaal is, beteken nie dat die soektog na ander meer aanvaarbare alternatiewe laat vaar is nie. Dit sal wel nog aandag kry en hier word ook 'n beroep op al ons inwoners wat met sulke stelsels vertroud is, gedoen om met voorstelle te kom.

Huiskatte, ape en ander potensieël probleem diere

Daar bestaan wesenlike kommer oor rondloper katte by Die Oog. Hierdie katte is ongewens omdat hulle met ons inheemse wilde katte uitbaster en 'n gevaar inhou vir ons voëllewe. Daar is streng reëls wat die aanhou van katte reguleer: inwoners moet toestemming hê om katte aan te hou, die katte moet ook tot die eenhede van die eienaars beperk bly en moet gesteriliseer wees. Dit blyk dat daar verskeie inwoners is wat nie by hierdie reëls bly nie en ons doen 'n dringende beroep op die sulkes om hulle wel by die reëls neer te lê. Ape is nie 'n probleem nie. Inteendeel, hulle is pragtige en uiters interessante diere wat vir ons oord 'n sieraad behoort te wees. Die probleem lê by ons: inwoners, kuiergaste en vakansiegangers. Die ape verloor hulle skuheid vir mense vanweë hulle blootstelling aan ons en aangesien hulle sogenaamde *omnivore* (eet omtrent enigiets!) is, word hulle aangetrek tot omtrent al die kos wat ons eet. In die proses kom hulle tot baie naby aan ons, staar ons met pleitende oë aan as ons eet en siedaar, alle alle weerstand wyk! Dit is waar ons, en almal om ons (veralkinders!) selfbeheersing moet toepas. Voer die ape en ons sit met 'n probleem!! Ons ken mos hierdie reëls, kom ons pas hulle toe!! Geen inwoner het die regom ape of enige ander diere in Die Oog Aftreelandgoed te skiet nie. Dit word ten strengste verbied. Wat vir ape geld, is ook op alle ander diere van toepassing: geniet en waardeer hulle maar moenie voer, aanraak of op enige ander wyse in onnatuurlike situasies laat beland nie. Dit lei uiteindelik net tot hartseer en verwyte (en moontlik tot besering).

Geniet die natuur, vir wat dit is en nie vir wat ons daarvan wil maak nie.—*Groete Salomon Joubert*

Aan die Woord
Vervolg

Ons het kompleet gevoel soos kinders wat hoor Vader Kersfees het aangeland…. Stormend uit die kantoor "ons posbus is hier...!"

Vir maande versoek ons dat inwoners hul name op die lys vir 'n posbussie plaas, maar het niks gesien nie. Siedaar, hier is hy nou, solied op sy spesiaal geplaveide platform langs die hoofparkeerarea.

Die voorbereide posbus area

Die Posdiens lewer ons bus-huisie af

Daar staan dit nou

Bussie word mooi deur 'n skoonmaker afgewas

Ons sal in een van die toekomstige nuusflitse aan almal presies veduidelik hoe die bussiestelsel gaan werk en wanneer dit offisieël in werking gaan tree. Die Poskantoor sal die possorteringsdiens by arme Leonie oorneem wat hierdie taak al die afgelope drie jaar gehartig het. Daar is niemand op die landgoed wat so bly is hieroor soos sy nie. Dankie Leonie!

Alhoewel ons nie verwag dat almal haastig adresveranderings doen nie, versoek ons wel dat u mettertyd seker maak dat u posstukke u eenheidnommer vertoon. Dit maak die sorteringsproses aansienlik makliker veral as dit by eenerse name kom.

Hou dop vir toekomstige nuusflitse!

Allen Hughes
Landgoedbestuurder

Dit is maar stil hier op Die Oog in die wintermaande. Baie KVV-vriende is met verlof (Ja,afgetredenes kán met verlof gaan!) en die ander geniet die wintersonnetjie deur laat te lê en hulle besig te hou in en om die huis. Ons skud ook ons vere reg vir die kuiergaste en vakansiegangers wat vir hul wintervakansie Die Oog gekies het om te kom ontspan.

Die koue het ons egter nie afgeskrik nie en die tuisblyers het ‘n heerlike Vadersdagkonsert vir die inwoners gehou soos op die voorblad gesien kan word! Die KVV-staatmakers en bobaas pannekoekbaksters onder leiding van Marié het die Vadersdagnaweek met die verkoop van pannekoek opgekikker. Baie dankie aan al die helpsters en ondersteuners. Lekker is beslis lekker as jy dié dames se pannekoek geproe het. Susan, Ina en Isabel het Sondag se Vadersdagete afgerond met vrolike tafelversierings. Baie dankie vir die groot bederf, die vaders het baie spesiaal gevoel.

Sielskos het ongeag die snerpende koue ‘n suksesvolle verrykingsnaweek vir mans en dames gehou. Die tema was “Hier is Ek” en Ronell Burger het ons bewus gemaak van die redes hoekom ons nie Sy stem hoor nie en hoekom dit voel of die Here soms nie na ons luister nie. Sy het uit die Bybel aangehaal om ons te wys dat die mens maar altyd twyfel het aan God se versorging en hulp. Ons is toegerus met verse wat ons verseker dat God wel met ons bemoeienis maak en dat Hy altyd daar is vir ons. Ons het tydens die aanbieding bybeltekse ontvang en aan die einde van die twee dae kon ons die tekse rangskik in die vorm van ‘n brief wat vir elkeen ‘n bewys is dat die Vader ons vandag, *nóú* roep met: “Hier is Ek!” Dankie aan Brenthia vir die reëlings, Martie Cloete vir die verkoop van die kaartjies, Charlotte vir die décor en Elzabi, Tina en Marié vir die spyseniering. Jul vriendelikheid en eetgoed het ons naweek smaakvol afgerond. Opregte dank aan al die mans en dames wat dit bygewoon het en gebruik gemaak het van die gratis individuele berading wat deel uitgemaak het van die kursus. Ons waardeer jul ondersteuning baie en vertrou dat die kursus ‘n blywende verskil aan jul geestelike lewe gemaak het.

Gedurende Juliemaand gaan ons hoofsaaklik fokus op die voorbereiding van al die Augustus- en Septemberfunksies. Ons ontvang wel besoek van die HJK, ‘n groep van 40 jong mense wat onder leiding van Lardus Botha, op hul versoek, ‘n gratis sangbediening hier by Die Oog wil aanbied. Ander belangrike datums om van kennis te neem is:

- Sielskos vir dames Woensdag 2 Julie om 10h00 in die Tentkamp lapa.
- Verkoping vind plaas op Saterdag 12 Julie. Kom help verkoop, kom koop of kuier net lekker saam.
- Dinsdag 15 Julie is daar Sangbediening deur die HJK om 13h45 in die Olienhoutsaal. Almal is hartlik welkom om dit by te woon.
- KVV maandvergadering vind plaas op Donderdag 24 Julie om 13h30 vir 13h45. Ons finaliseer dan die reëlings vir Vrouedag. Sien jou daar!
- Donderdag 7 Augustus vind die KVV maandvergadering vir Augustus plaas. Kom vind meer uit van die Winterfees en wees deel van die beplanning!
- Saterdag 9 Augustus vier ons Vrouedag op ‘n heel nuwe verfrissende wyse en dit is iets wat jy nie moet misloop nie!
- Die Winterfees is ook om die draai en vanjaar bied die KVV die 15de Augustus ‘n aand met Dewald von Solms aan. Dit beloof om ‘n onvergeetlike ervaring te wees. Sop en sjerrie gaan ook bedien word. Hou die plakkate op die kennisgewingborde dop en koop jou kaartjie (R60) betyds om teleurstelling te voorkom.
- Saterdag 16 Augustus bied ons die eerste Oog Gholfkar Rally aan. Jammer mans, dit gaan hier oor vernuf en beslis nie oor spoed nie! Indien jy idees het of meer wil weet kontak Mart by 0823356379. Moedig ook al jou gholfvriende wat gholfkarretjies het aan om in te skryf. Daar kan groot pryse gewen word.

Baie sterkte aan al die Ooggenote wat in was vir operasies of wat nog operasies moet ondergaan en vir julle wat besig is om tuis aan te sterk. Julle is hier by Die Oog in goeie hande en ons almal dra julle en jul eggenotes en familie in ons gebede aan die Vader op. Mag julle na liggaam en gees versorg en versterk word.

Geseënde maand vir julle!

Warm KVV-groete

Mart Buys

Mediese Manewales
Achilles-Tendon

Daar word baie gepraat van ‘n probleem of pyn wat jou Achilles-hiel is. Wat is die achilles waarna verwys word? Klink vir my soos ’n Romeinse strydvegter!

Die achilles-tendon is die groot tendon of sening wat die kuitspier met die agterkant van die hak verbind. Dié tendon gee dikwels probleme wat veroorsaak word deur hardloop– of springaktiwiteite. Simptome ontwikkel weens wrywing en degenerasie en/of klein skeurtjies in die tendon-vesels.

Risikofaktore:

- Ouderdom (middeljare en ouer)
- Hoë oefeningsintensiteit
- Skoene—stywe sole, skoen pas swak aan die agterkant wanneer die voet beweeg ens.
- Sommige hardloopstyle
- Stywe achilles-tendon of kuitspiere
- ‘n Hoë voetbrug
- Opdraand of afdraand hardloop.

Die hoof simptome is pyn wat oor die tendon ontwikkel. Die deel om die tendon voel teer, gewel en ontsteek.

Behandling:

- Rus is uiters belangrik.
- Gebruik voor oefening hitte en na oefening ys op die tendon.
- Teenontstekingsmiddels help vir die pyn.
- Kussinkies onder die hak in skoene verminder die spanning op die tendon.
- Fisioterapie help met die versterking van die tendon en strekoefeninge vir die kuitspiere.
- Kortisoon-inspuitings romdom die tendon kan help, maar het moontlike onaangename komplikasies.
- Chirurgie is soms al uitweg in hardnekkige gevalle. Dit moet opgevolg word met ‘n volledige rehabilitasieprogram.

So die volgende keer as as jy in ‘n pynlike situasie verkeer, dink met aan hoe erg dit moet wees om met twee seer achilles senings opdraand te moet loop!

Groete uit die Dienssentrum!

ERNSTIGE VERSOEK

Ons herrinder u weer dat GEEN medikasie, insluitende inspuitings, deur enige persoon anders as die Mediese Sorgesentrum Personeel toegedien **mag** word nie. Toediening sal ook slegs op voorskrif van die betrokke inwoner se geneesheer geskied!

Belangegroep Bedrywigheid
Besige Bye

Donderdae tussen 10:00—12:00 is steeds die hoogtepunt op die Besige Bye se dagboek.

Die byeenkoms is ook verslawend as die gogga jou eers gebyt het, dan leef jy vir Donderdae! Vir sommige is die gesels die hoogtepunt, vir ander om 'n handwerkie te doen, vir ander om koffie en koek te geniet en vir ander om raad te ontvang en uit te ruil. Vir sommiges is dit 'n heerlike geleentheid om mede-inwoners te ontmoet en weer uit die blokke van alleenheid, negatiwiteit, selfbejammering en hulpeloosheid te kom.

'n Spesiale dank aan al ons inwoners wat skenkings die afgelope tyd gedoen het. Dankie ook vir die eksperts wat help by die groep met mosaiëk, lapverf, brei of hekel en kaartjies maak. Die kwaliteit van die goeters wat ons maak het rasse skrede verbeter.

Die Dienssentrum en Verswakte Sorg Fasiliteit se registrasie vorder fluks. Die dag wat ons die NPO registrasie deurkom sal al die Oog inwoners se ore tuit want ons sal dit wyd en syd afkondig. Hierdie registrasie is die begin van 'n belangrike proses wat gaan volg totdat ons uiteindelik ons Dienssentrum en Verswakte Sorg Fasiliteit formeel sal open.

Ons wil ook vra dat julle asseblief jul beursies sal reghou. Gedurende die week van die 8ste Julie tot 11de Julie 2014 gaan ons weer 'n verkoping op die stoep voor die eetsaal hou van al die pragtige artikels wat die Besige Bye die afgelope tyd gemaak het. Daar sal ook ietsie spesiaal vir die kleinkinders wees wat by oupa en ouma kuier.

Ons gedagte vir die maand: "*Life is either an incredible journey or it's nothing al all"*

BB Groete
Marita Enslin (Maatskaplike Werker)

Asseblief's en Dankie's

Vervoerbehoeftes en Versoeke:
Daar was voorheen 'n poging aangewend dat Oog inwoners mekaar help deur: Van die vorm gebruik te maak wat op die kennisgewingbord aangebring is, wat "**Vervoer behoeftes en versoeke**" aanspreek. Aangesien daar nou soveel meer inwoners op die Oog woon, is daar ook soveel meer mense wat sonder vervoer is, of wat nie self kan bestuur nie. Plaas versoeke soos saamry-geleenthede, pakkies op- of aflaai, inkopies vir mede-inwoners doen of enige ander vervoerbehoeftes en beskikbaarheid hierop sodat ons mekaar kan help.

Bedanking:
Die deelnemers en aan die Vadersdagkonsert, asook almal wat verder daarby betrokke was, wil hiermee vir **Mart Buys** wat so hard agter die skerms gewerk het, bedank. Sy verkies om op die agtergrond te bly, maar al haar inisiatief en motivering het nie ongesiens verbygegaan nie.

Kode 10 en PDP lisensies:
Die **Dienssentrum en Versorgingseenheid** wil 'n lys saamstel van al die persone op die Oog wat het en wat bereid sal wees om die Oog Bussie te bestuur. Beskikbare en gewillige persone kan met **Willem van Deventer - 082 4691063** of **Willie Cloete – 082 561 3373** skakel.

Loma Lessing

Nog Asseblief's en Dankie's

Een oomblik 'n dor stukkie gras met 'n "geen parkering" teken waar almal parkeer, volgende oomblik 'n vetplant pragtuin!

Johan en Elzabi Fouchee met hulle tuinspan was weer woelig en het sommer vinnig hierdie stukkie grond by die eendedam sy welverdiende "facelift" gegee

Ons fontein by die hoofingang het ook verdiende aandag gekry deur dieselfde span flukses. Johan en sy manne het hard gespook om die dam weer te waterdig en die pomp aan die gang te kry, en siedaar! Dis 'n pragtige gesig om in die aand te aanskou.

Met hul positiewe gesindheid maak hierdie mense ons landgoed 'n beeldskone tuiste in die natuur waarop ons almal kan trots wees. Ons kan hulle nie genoeg bedank vir hul positiewe gesindheid en onbaatsugtige bereidwilligheid nie.

Knipoog Redaksie

Oefen-Dinge
PILATUS OEFENINGE KAN JOU BEENSTRUKTUUR HELP OPBOU

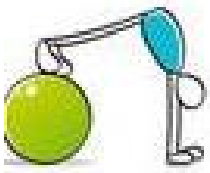
Al die bene in ons liggame is lewendig en alhoewel stadig, is dit binne elke gesonde liggaam aan die groei. Karon Karter van Amerika, beweer dat goeie been-groei bevorder kan word, deur goeie oefening, asook deur genoeg Kalsium inname. 'n Gesonde dieet en genoeg oefening kan dus ons spiere sterker, en meer soepel maak, en ons bene kan ook daardeur sterker word !

Met die veroudering van ons liggame, verstadig ons been-groei as gevolg van 'n natuurlike proses van agteruitgang, sodat ons beendigtheid geleidelik begin afneem, wat dan kan versnel indien dit met die siekte toestand van Ostopeorose gepaard gaan. Die teenwig vir hierdie natuurlike proses van agteruitgang, is om doelgerig die besluit te neem, om benewens 'n gesonde en gebalanseerde dieet met genoeg Kalsium te volg, ook met 'n gestruktureerde oefenprogram te begin en met beide besluite vol te hou. Gereelde oefening kan dus al ons liggaam se vernaamste spiere en bene help opbou en sterker maak. Dis waar Pilates oefeninge inkom, en 'n positiewe verskil in jou liggaamlike gesondheid kan maak.

'n Fikser persoon, voel normaal weg beter, eet en slaap lekkerder, en het gewoonlik meer lewenslus aanboord. Die lys van voordele wat daaruit voortspruit om 'n Pilates oefenprogram te begin en vol te hou, is amper ellelank. Dit versterk ons liggaam se spiere, ons denke, en ons balans. Dit bevorder ons asemhaling, ons ratsheid, ons gespierdheid, ons gewig, ons voorkoms en ons liggaamlike houding. Dit help verwerk die vermindering van daaglikse stres, verminder jou middel se omtrek, en versterk selfs die spiere van jou agterstewe. Karon Karter gaan sover om te reken dat Pilates oefening jou selfvertroue help uitbou, en jou gevoel van eie-waarde verbeter, en die vermindering van selluliet onder jou vel aanhelp, tot waar dit uiteindelik bydra om jou sekslewe te kan verbeter !

Joseph Pilatus, is 'n stoere Amerikaner, wat die Pilates Oefen-reeks (dit het dus niks met Pontius Pilatus te doene nie, want hy was 'n Romein) tydens 'n leeftyd van toewyding ontwikkel en uitgebrei het, tot wat dit vandag is. Dit was klaarblyklik Joseph Pilates se droom, dat alle persone by sy "beweging" sou kon inskakel, hetsy die persoon een of ander besering onder lede het, aansterk na een of ander ongesteldheid of operasie, of selfs superfiks kan wees, en op enige ouderdom kan wees, asook op enige vlak van liggaamlike vermoë. Jy bepaal self hoe ver jy met elke oefening kan gaan, want "jy luister na wat jou eie lyf vir jou vertel". Kom sluit dus aan, is die uitnodiging ! Dit kan net tot jou voordeel wees.

Elke Maandag en Donderdag in die week, vanaf 08:00 uur tot 09:00 uur, en weer vanaf 17:00 uur tot 18:00 uur, word 'n Pilatus-klas in Olienhoutsaal aangebied deur Martie de Beer. Kom skakel in. Kom sluit by ons aan om die volgende gesonde stap in jou lewe by Die Oog te neem !



Oefengroete!
Martie de Beer

Plantplesier
Bosveld Bo!

Hier in die middel winter begin mens mos kriewelrig uitsien na die lente wanneer nuwe lewe baldadig uit die slapende natuur losbreek. Die lekkerte word `n heerlikte wanneer nuwe aanplantings hulle eerste kleure en geure uitstal. Nou is die tyd om te beplan vir Augustus se aanwinste. Hoe besluit ek wat om te plant? Ons het mos in die bosveld kom aftree om die vreugdes van die bosveld te beleef. Ongelukkig eis al die ontwikkelings `n hoë tol van “Ons tuiste in die natuur”. Kom ons veg terug en bring die bosveld terug waar ons dit wil hê deur sover moontlik plaaslike bome, struike en ander plante aan te plant.

Daar is heelwat opwindende spesies om van te kies en hier is `n enkele voorstelle:

Eerste op die lys moet wees 2014 se nasionale ‘boom van die jaar’, die **Laventelboom** (*Heteropyxis natalensis*), in alle opsigte `n treffer. Van die glansende groen loof, rooi in herfs, met laventel geur tot die karakteristieke stam, is dit `n besonderse kleinerige boom.

Blompeer (voorheen was dit ‘drolpeer’) – *Dombeya rotundifolia* is `n plaaslike juweel, die eerste om in die lente oortrek te wees met roomwit tot pienk blomme. Dit is `n kleinerige, medium groeiende, semi-bladwisselende boom wat by Die Oog floreer.

Blompeer

`n Goeie keuse vir `n aantreklike immergroen, spreidende boom met smaaklike eetbare vruggies is die **Moepel** (*Mimusops zeyheri*). Dit word `n medium grootte boom wat aan die melkhoutfamilie behoort en nogal op die gewone wildevy trek.

Hoewel **Vanwykshout** (*Bolusanthus speciosus*) nie natuurlik in ons direkte omgewing voorkom nie is dit `n baie aanskoulike middelslag bosveldboom wat goed aard in Die Oog se groeitoestande. Dit tref met glansende loof en pragtige ritse viooltjieblou lenteblomme.

Die vinniggroeiende **Gewone koraalboom** (*Erythrina lysistemon*) kondig die einde van die winter aan met treffende helderrooi blomme op kaal takke, voor die blare verskyn. Dit kan groot vreugde verskaf van Julie tot Oktober.

`n Paar mooi voorbeelde van die vinniggroeiende **Riviervaderlandswilg** (*Combretum erythrophyllum*) groei in die laagliggende dele van die wildkamp. Hierdie spreidende skaduboom se loof wissel van `n sagte- tot donkergroen met rooi in die herfs.

Papierbasdoring

Vir die doringboom liefhebber is daar bv die groot, vinniggroeiende, platkroon **Papierbas-doring** (*Acacia sieberiana*)’ met sy kurkagtige geelgrys bas, wat papieragtig afskilfer. `n Kleiner, stadiger groeier, maar met `n baie bevredigende eindproduk is die **Lekkerruikpeul** (*Acacia nilotica*). Met sy welriekende geel blomhofies en ‘appelgeurige’ peule (wat aan `n string krale herinner) is dit een van ons plaaslike spesies.

→

Plantplesier
vervolg

`n Treffende geel tot rooibruin kleurespel word in die herfs deur die **Bergsering** (*Kirkia wilmsii*) uitgestal. Dit is `n veelstammige, medium grootte boom wat goedgedreineerde grond verkies.

Naboom of Euphorbia

Naboomspruit se **Gewone naboom** (*Euphorbia ingens*) verdien sekerlik ook `n plek by Die Oog om die karakter van ons omgewing te beklemtoon. Dit het nogal ruimte nodig.

Die **Gewone-** of **Laeveldkiepersol** (*Cussonia spicata*) met sy besondere karakter neem min plek op en kan as uitstekende fokusplant benut word. Die wortelstelsel is nogal aggressief.

Ons eie **Transvaalkatjiepiering** (*Gardenia volkensii*) staan niks terug vir die bekende tuinplant nie. Die stewige struik dra glansende groen blare, groot geurige wit blomme en interessante ovaalvormige vrugte.

Transvaalkatjiepiering

Kurkbos (*Mundulea sericea*) is `n aantreklike groot struik met kurkagtige gegroefde bas, ligpers ertjievormige blomme en silwergrys loof. Dit het `n matige groeitempo.

Van die verskillende rosyntjiebosse is die **Kruisbessie** (*Grewia occidentalis*) waarskynlik die bekendste tuinplant, met glansende loof, stervormige pienk blomme, en eetbare vruggies.

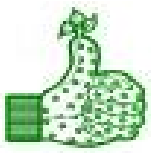
Witbessiebos

`n Minder bekende struik wat plaaslik voorkom is die **Witbessiebos** (*Flueggea virosa*). Dit is `n tipiese groot bosveldse struik, met buitengewone wit eetbare bessies as kenmerk.

Die verskillende aalwyne kom wyd verspreid oor Suid-Afrika voor, maar pas feitlik almal mooi in by die bosveld winterlandskap. Ons het reeds `n pragtige kleurvolle verskeidenheid by Die Oog.

Ons moet die kwekerye dril om plaaslike plante te kweek en bemark. Ilnika Kwekery het `n goeie verskeidenheid, terwyl daar tien kilometer duskant Bela Bela `n kwekery is wat in bosveld bome spesialiseer.

Bosveld-boom groetnis
Groenie



Bosklokkiebos Tuinbougroep

Die Bosklokkiebos (Mackaya-Bella) Tuinbougroep… wat 'n pragtige naam vir 'n span inwoners met groen vingers en 'n liefde vir tuinbou.

Die groep is onder leiding van Anne-Marie Boshoff, Petro Kock en Thea van Driel en het ontstaan na aanleiding van baie belangstelling gedurende die Kuns en Tegnologieweek wat 'n paar weke gelede plaasgevind het. Die plant is gekies weens die pragtige blomme wat dit dra en het 'n soos 'n gepaste naam vir die groep geklink.

Bedrywighede en belangstellings:

Demonstrasies, uitstappies, instappies, praatjies, leer meer van veldplante, voetslaan en besigtiging van die veldplante in die Wildskamp, stap en kyk na tuine om plante te identifiseer wat geplant kan word.

Ander voorstelle wat gemaak is, is om onder andere persone met besondere plant– bome– en omgewingskennis te va om ons te kom toespreek. Ons wil ook plekke, plase en kwekerye in die omgewing besoek.
Ander voorstelle sal waardeer word!

Op die 21ste Julie 2014 vind ons eerste byeenkoms plaas. Dit gaan 'n demonstrasie wees oor hoe om plante uit die tuin of onmiddelike omgewing te gebruik en 'n mandjie te versier. Dit vind in die tuin van Anne-Marie Boshoff (F58) plaas.

Almal wat belangstel word vriendelik uitgenooi om ons eerste byeenkoms by te woon, asook ons maandvergaderings.

Bosklokkiebos Groete
Susan Nel

Naskrif: Die Bosklokkiebos of Mackaya-Bella, se Engelse naam is Forest Bell Bush. Dit vorm 'n klein bos of boompie met blink sierlike donkergroen blare en maak die mooiste wit- of laventelkleur klokkie-vormige blomme met 'n unieke wynrooi strepie wat soos 'n aartjie lyk. Alhoelwel die bos tuis sal wees in 'n groot blompot, floreer dit eerder met die voete in moeder aarde. Die bos hou van skaduwee, is immergroen en is inheems aan Suidelike Afrika. Ons het die bokke hoor spyskaart gesels nou die dag, en hierdie plant se blare en blomme is definitief op die nagereglys.

Ons hoop om in verdere uitgawes van Knipoog meer oor die groep se aktiwiteite te kan verslag gee.

Knipoog Redaksie

Boekwurm Bydrae

Ons **Fiksie** word verdeel tussen Afrikaans en Engels (gemerk **AF** en **EF**) Die **EF** word alfabeties gerangskik vanaf A-Z. Daarna volg ‘n rak met Christian English fiction (EF, met ‘n sterretjie op die rugkant om dit te onderskei van die ander EF) Daarna ‘n rak met Engelse sagtebandboeke. Die English Classics is op ‘n aparte rak, aan die einde van die NF, aangesien daar nie plek is na die ander EF nie. Die Condensed Readers Digests is ook op ‘n aparte rak.

Die **AF** word dan ook alfabeties gerangskik, daarna ‘n rak met Christelike AF. Daarna die Grootdrukboeke (gemerk GD op die rugkant) Daarna die Nederlandse boeke. Die romanses is op ‘n aparte rak, aangesien daar nie genoeg spasie aan die einde van die AF is nie.

Die **Nie-Fiksie** word geklassifiseer volgens die onderwerp van die boek, dit word gemerk as **NF**, gevolg deur die Deweynommer en die eerste drie letters van die outeur se van. Hier word nie onderskeid gemaak tussen Afrikaans en Engels nie. U kan ‘n Biografie vind by die nommer NF920… bv ‘n boek oor Helen Keller, het die nr NF920KEL, ongeag wie die outeur van die biografie is, aangesien die Dewey-stelsel voorrang gee aan die persoon oor wie die boek handel, bo die outeur van die boek. ‘n Ander nommer wat ek graag wil uitlig, is NF364. Hier sal u boeke vind oor ware moord- en misdaad. As u hou van spanningsverhale- “suspense”, kyk gerus na die boeke by hierdie nommer. Spanning op sy beste, maar gegrond op feitelike gebeure.

Ons kinderboeke is op ‘n aparte rak, met English junior fiction, Arikaans junior fiksie, Junior nie-fiksie en Kleuterboeke. U kleinkinders is welkom om boeke uit te neem gedurende vakansies, onthou net dat die boek op die oupa of ouma se naam uitgeneem word en u asb moet toesien dat dit terugbesorg word, so ook die legkaarte. Moedig hulle gerus aan om van die biblioteek gebruik te maak.

Ek hoop bg sal u help om die biblioteek beter te benut. Maak asb ook gebruik van die **Databasis**, daar kan u die boeke vind; verdeel tussen die onderskeie klasse, alfabeties volgens die outeur. Dis nie al nie, u kan ook sien of dit ‘n roman, spanning, kortverhale, geskiedkundig , Christelik, ens is. U kan sien watter boeke is in ons vooraad van ‘n spesifieke outeur, en ook of die boek deel is van ‘n reeks, of enige literêre prys gewen het, bv die Hertzog-prys of die Booker-price. Die databasis word voortdurend opdateer, aangesien ons deurgaans nuwe skenkings ontvang.

As u lief is vir Christelike fiksie, is u bewus van Francine Rivers en Karen Kingsbury, waarvan ons heelwat boeke het in Afrikaans en Engels. Daar is egter 2 outeurs wat ek graag wil byvoeg by bg 2 gewilde skrywers, nl.: DF Thomas: **Tuesday at the Blue Moon** en Kristen Heitzman: **A rush of wings** en **Sweet Boundless**, wat werklik uitstaande is.

Boek van die maand: War films deur James Clarke. As u hou van oorlogfims, bv The Great Escape, The bridge on the river Kwai, Saving private Ryan, Platoon, en nog vele meer, is dit die boek vir u. James Clarke gee die vlg inligting oor elke film: war story, casting, recruitment, production, martial music, character, medals of honour, ens. U sal die boek vind by NF777CLA. ‘n Wonderlike toevoeging tot ons biblioteekversameling.

Lekker Lees!

He's a poet and doesn't know it…

Planete van die lewe

Hier by Die Oog is die aande so mooi en ons vroutjies in die maanlig, net so mooi, hulle lippies nog so sag. Probeer dit, dit werk en dit is so lekker

Kom rus jou kop hier teen my skouer
styf… styf hier teen my aan.
Laat jou oë myne volg,
as ons saam kyk na die silwer maan.

Hou my hand vas my engel,
salig, net ons twee van mekaar bewus.
Daar bo ons die sterrehemel,
glinster blink in ewig rus.

Vou ek my baadjie later om jou,
toe die koue die oorhand kry.
Wil ons graag nog dat die melkweg,
ons gemoed met sy skitter glans verbly.

Koesterend in mekaar se omhelsings,
ons lippe rakend in sagte kus.
Speel die sterre vanaand Kupido,
sê ek saggies dankie, aan my Jesus.

Hand aan hand met vol gemoed,
keer ons huiswaarts, ek en jy.
Kyk ek weer op na die hemel
en die sterreprag bo my.

Soos 'n komeet in sy wentelbaan,
is ek en jy geplaas my engel.
Sodat ons saam die planete van die lewe,
vind en hulle geheime kan onthul.

Uitnodiging

Die Bosveld Review en die Dienssentrum se dames hou 'n 'Pret' Vroueoggend op Saterdag 9 Augustus 2014 as deel van die Kierieklapper Kunstefees. Al die fondse wat hier ge-in word, gaan na die Dienssentrum vir Bejaardes.

Die oggend sluit in: Prettige saamkuier in die Pierneefsaal by Hoërskool Piet Potgieter, Mokopane (trek gerus gemaklik aan) tee en eetgoed. Toegang tot feesterrein vir Saterdag 9 Augustus (Hoofkunstenaars die aand is Bok van Blerk en Theuns Jordaan) Die produksie Fladder – geskik vir oud en jonk (jou eie keuse of jy dit wil bywoon. Begin om 12:00). Die fees se seremoniemeester, Dillon Lerm, sal ook by die vroueoggend wees. Live Green Spa gaan die vroue bederf en daar sal gelukkige trekkings wees.
Prys: R100 (Sluit jou R70 hektoegang tot Feesterrein in), Kaartjies is beskikbaar by die Dienssentrum.
Kom ondersteun ons asseblief.

Feesgroete

Estelle Hartzenberg
Bestuurder, Potgietersrus Dienssentrum vir Bejaardes
Kierieklapper Kunstefees
Tel: (0)15 491 5747 | Faks: (0)15 491 3129 | Sel: +27 76 844 0043

Humor Hoekie

WALKING ON THE GRASS

The room was full of pregnant women with their husbands. The instructor said, "Ladies, remember that exercise is good for you. Walking is especially beneficial. It strengthens the pelvic muscles and will make delivery that much easier. Just pace yourself, make plenty of stops and try to stay on a soft surface like grass or a path."

"Gentlemen, remember - you're in this together. It wouldn't hurt you to go walking with her. In fact, that shared experience would be good for you both."

The room suddenly became very quiet as the men absorbed this information. After a few moments a man, name unknown, at the back of the room, slowly raised his hand.

"Yes?" said the Instructor.

"I was just wondering if it would be all right, if she carries a golf bag while we walk?"

Brings a tear to your eye, doesn't it? This level of sensitivity can't be taught!