



SUPER 14 Rugby Kalender

Vrydag, 19 Mrt	08:35	Blues / Brumbies
	19:10	Bulls / Hurricanes
Saterdag, 20 Mrt	06:30	Crusaders / Lions
	08:35	Highlanders / Sharks
	13:10	Western Force / Waratahs
	17:05	Stormers / Cheetahs
Vrydag, 26 Mrt	08:35	Highlanders / Lions
	10:40	Brumbies / Chiefs
	19:10	Cheetahs / Reds
Saterdag, 27 Mrt	08:35	Hurricanes / Sharks
	10:40	Waratahs / Blues
	13:10	Western Force / Bulls
Vrydag, 02 Apr	08:35	Hurricanes / Crusaders
	12:05	Western Force / Stormers
Saterdag, 03 Apr	06:30	Blues / Bulls
	08:35	Chiefs / Highlanders
	10:40	Waratahs / Cheetahs
	17:05	Sharks / Reds
Vrydag, 09 Apr	09:35	Chiefs / Bulls
Saterdag, 10 Apr	04:30	Highlanders / Western Force
	07:30	Blues / Stormers
	09:35	Crusaders / Waratahs
	11:40	Brumbies / Cheetahs
	19:10	Lions / Reds

Spotter's Guide - Birds of the Bushveld



- 192 pages, full colour, separate Eng & Afr editions
 - Handy pocket size
 - All 468 Bushveld bird species
 - More than 800 quality photographs
 - Focus on easy identification
 - Excellent field companion
 - Written by renowned birders
 - In collaboration with other experts, museums and universities
 - Fully endorsed by Birdlife Southern Africa
 - Innovative with new features such as Dueldex and Shapefinder
 - Handy separate Bushveld bird tick list included
 - By well-known birders S C Kidson & H L van Niekerk
 - First volume in a series of regional bird guides
- Kitsgids - Voëls van die Bosveld
(Ook uit dieselfde bron as bo)**

WIE VERJAAR?

Maart / April 2010

Datum	Naam	Eenheid
4 Mrt	Jack Viviers	82
5 Mrt	Joan Viviers	82
5 Mrt	Isak Pretorius	140
8 Mrt	Eleanor Lyons	120
11 Mrt	Rina Lombard	205
19 Mrt	Annelie Ehlers	115
22 Mrt	Louis Schoombee	138
27 Mrt	Hansie Pretorius	114
9 Apr	Pieter Toerien	142
15 Apr	René Britz	157
30 Apr	Gert Oberholzer	122
30 Apr	Naas Ehlers	115

Veels geluk!

Mag die dag gevul wees met geluk en vreugde!

'n Gedagte vir elke vrou

Vrou ...

Jy is geskape vir die lig, vir die vreugde, om te lag en te sing, om in liefde te lewe, Om vir jou medemens tot geluk en blydschap te wees. Vrou, jy is geskape na die beeld van 'n God wat liefde is. Met hande om te gee, 'n hart om mee lief te hê, twee arms net lank genoeg om ander te omhels.

Engele ...

Is mense wat deurskynend is. Waar hulle is word alles helder en duidelik.

Engele is wesens van vlees en bloed wat op 'n onsigbare wyse die wêreld reg hou.

Jy is so 'n engel ...

Vir elke kindjie wie se trane jy al afgedroog het ...

Vir elke kind wat jy al in gebed gedra het ...

Vir elke ouer wat beter doen as gevolg van raad wat jy gegee het ...

Vir elke kollega wat jy al gehelp het met woord of daad.

VROU ... JY is so 'n ENGEL!

Sonder ... ander mense is lewe, liefhê en gelukkig wees 'n onbereikbare utopia.

Ons is deur ontelbare bande met mekaar verbind en daarom sê ons vandag dankie vir jou.

Dankie vir wie jy is en vir wat jy doen ...



Posbus 2225, Naboomspruit, 0560
Tel: 014-743 4601
Faks: 014-743 4627
E-pos: admin@dieoog.co.za

Stuur bydraes aan:
leonie.gerber@dieoog.co.za



Knipooog

Voorsitter se brief

Knipooog is die naam vir ons eie nuusbrief/koerant. Pieter Meyer se inskrywing is deur die redaksie aanvaar as die beste. Wat was Pieter se motivering vir die naam Knipooog? "Die naam gee dadelik aan die koerant 'n gevoel dat alles minder ernstig is en 'n bietjie met die tong-in-die-kies gesê word.

Ons het baie humor op die plek nodig. Aftrede is tog so 'n ernstige saak" In die kol, Pieter! Baie geluk, Niël Cronje sal sorg vir jou prys.

Afrikaans is 'n wonderlike taal, dit gee ons almal die kans om 'n bietjie rond te speel met 'n naam soos Knipooog. Wat lees ek ook in die naam? Bo alles is daar ietwat van 'n ondeundheid, 'n lekker gevoel van eg menswees opgesluit in die naam.

Maar dan ook is die direkte vertaling van knipooog om bietjie te ontspan, 'n bietjie te rus, 'n bietjie uit te

reik. Die Oog Aftree-landgoed staan vir 'n aktiewe lewe binne 'n rustige omgewing en atmosfeer.
'n Tweede Lewe!

Die naam Knipooog is in die kol! Wat lees julle in die naam? Julle word uitgenooi om interessante en komiese insidente uit julle verlede met ons te deel.

'n Geseënde Paastyd word julle en jul families toegewens. Jesus se lyding en sterwe, maar ook SY opstanding is die enkele rede waarom God se kinders vandag vry mense is met 'n fantastiese toekoms!!

Mooi wense
Syd Eckley

Die Ontwikkelaar praat

Kortliks, die volgende feite oor die ontwikkeling van die Oog Aftree-landgoed:

- 151 eenhede van die 1 ste Fase (216) is suksesvol verkoop teen ±R110 miljoen.
- 54 huise is tans in aanbou.
- 13 van die 16 luukse eenhede is verkoop.
- As deel van die 2 de Fase word 136 eenhede binnekort bemark – agter die sorgsentrum, luukse karavaanpark en Bosveld Park.
- Die gesondheidsorgsentrum is voltooi en sal 6 beddens vir verswakte sorg binnekort operasioneel wees.
- Die Mookgophong Munisipaliteit beplan om die Vlakfontein sub-stasie in Julie 2010 te opgradeer.
- 26 Tentkamp eenhede is voltooi.
- 20 motorhuise sal vanaf 12 April 2010 gebou word.

- Meer as 1 km se kaste is ingebou.
- 1,6 miljoen bakstene en 76 granietblaaie is al ingebou.

Die Oog is oppad om 'n eie dorp te word.

Niël Cronjé



• REDAKSIE •

Leonie Gerber, Ansie Morkel & Syd Eckley

'n GESONDE LIGGAAM huisves 'n GEES

Ons is in die bevoorregte posisie om binnekort 'n opgeleide gimnasium-instruktrise as inwoner in ons midde te hê. Hier volg 'n kort uiteensetting van die aktiwiteite wat sy sal aanbied:

Water Aerobiese Oefeninge:

- Dit is ongelooflik goeie weerstandsoefeninge in die water.
- Die oefeninge werk sag op die ligamente, gewrigte, gebeentes en spiere.
- Dit word veral aanbeveel vir artritislyers en die grootste voordeel is dat dit pyn en styfheid in die gewrigte verminder.
- Dit is ook goeie oefeninge vir Osteoperose lyers (verswakte beendigheid).
- Dit verhoog jou uithouvermoë en versterk die spiere rondom die gewrigte en verbeter jou soepelheid.
- Die aerobiese deel versterk die hart en longe en versnel die metabolisme. Help dus ook met gewigsverlies



Pilates Oefeninge:

- Dit is stabiliteitsoefeninge wat jou hele liggaam kondisioneer, met spierversterking en strekoefeninge.

- Jou liggaamshouding verbeter deur maagspiere, rugspiere en rompspiere te versterk.
- Werk ook baie met korrekte asemhaling en versterk die longfunksie.

Yoga Strekoefeninge:

- Baie mense het 'n verkeerde idee i.v.m. yoga oefeninge, nl. dat dit Oosters of heidens is.
- Yoga het geen verbinding met enige geloof nie. Oorsprong kom wel uit die Ooste, maar word nie in Oosterse geloof beoefen nie.
- Die oefeninge is presies dieselfde strekoefeninge wat by Pilates gedoen word, maar is net baie stadiger, die strek word baie langer gehou en daar word baie meer op rustigheid gekonsentreer.
- Jy begin en eindig met diep asemhalingstegnieke, konsentrasie om stil te word in jouself, jou gedagtes, vergeet van jou pyne en skete, konsentreer op die werking van jou spiere, word stil in gebed.
- Dit word veral aanbeveel vir die wat nie so hard kan werk soos in Pilates nie, wat baie rug, nek of spierpyne het. Sels bejaardes van 80 jaar kan dit beoefen.

Stoel-oefeninge:

- Die oefeninge word aanbeveel vir mense wat nie op en af op die grond kan oefen nie, m.a.w. nie plat kan lê en opstaan van die grond af nie.
- Dit is aerobiese oefeninge op maat van musiek waar daar baie geloop en arm bewegings gedoen word, maar vir die meeste



oefeninge word gesit op stoele, langs en agter stoele gestaan en dan strekke en draai-bewegings gedoen.

- Dit is ook baie goed vir die asemhaling: al die spiere word gebruik en soepelheid word ook verbeter.

'Spinning'-klasse:

- Dit is net 35 min. Strawwe fietsry sonder om buite te gaan ry met 'n staande fiets.
- Werk ongelooflik vir algemene fiksheid. Hart-long kombinasie, versterk die been- en rugspiere maar werk regdeur die hele liggaam. Baie goed vir gewigsverlies.

*Ek hou aan om te verjaar
sonder om moeg te word
al word ek oud, ek verjaar met
vreugde
die jare bring rytheid,
ek verjaar met dank
ek bly fris en vars, al takel ek af.
Ek verjaar tog nie vir myself nie -
ek gee my jare aan my geliefdes
aan my vriende, aan my naaste,
ek gee my jare aan my Skepper
en op Sy tyd
neem Hy dit van my af ...*

- Catrien C. Lemmer (My jare)

Kuier-geleentehede

Om te weet wie jy is en waar jy vandaan kom is nogal belangrik. Om egter te weet waar jy nou is en wat die geskiedenis is van waar jy nou is, is ewe belangrik.

So 'n geleentheid het ons op die 3de Maart gehad toe mnr. Mauritz Hansen ons kom vertel het van die ontstaan en ontwikkeling van Naboomspruit en omgewing.

'n Baie interessante vertelling was die inligting oor Eugene Marais wat 'n geruime tyd hier naby Die Oog aan huis van ene Mnr. van Rooyen gebly het.

Interessante staaltjies het die nuuskierigheid geprikkel. In die nabye toekoms sal ons dalk die geleentheid hê om van die historiese plekke te besoek – net nie die “spookhuis” nie!

Op die 10de Maart het Mnr. Herman van Niekerk ons meer kom vertel van die voëls van die bosveld. In aansluiting by dié praatjie het 'n groepie van die



*Kromkloof where Eugene Marais stayed for years whilst studying the resident baboon troop and laying the foundations for the different animal behavioural sciences. His books 'Burgers van die Berge' and 'The Soul of the Ape' were based on this research.
- (Uit Bushveld Breeze – info@adverta.co.za)*

inwoners saam met die Voëlklub van Naboomspruit op die 13de Maart na Thula Meetse gegaan vir 'n genoeglike uitstappie van voëlkyk.

Hou die kennisgewingborde dop vir al die aangename aktiwiteite wat aangebied word. Ontmoet vriendelike mense en word deel van die gemeenskap.
(Cecily Steenkamp – 110)

Plant slim

Ons volgende aflewering van geskikte bome om aangeplant te word op die oord, is as volg:

MEDIUMGROOTTE BOME

1. Bergsering - *Kirkia wilmsii*
2. Gewone haakdoring – *Acacia caffra*
3. Vanwykshout – *Bolusanthus speciosus*
4. Laeveld Kiepersol – *Cussonia spicata*
5. Hoëveld Kiepersol – *Cussonia paniculata*
6. Harige Ghwarrie – *Euclea natalensis*
7. Wildepruim – *Harphephyllum caffrum*
8. Moepel – *Mimusops zeyheri*
9. Olienhout – *Olea europaea subssp africana*
10. Dopperkiaat – *Pterocarpus rotundifolius*
11. Huilboerboon – *Schotia brachypetala*
12. Apiespeul – *Senna petersiana*
13. Rooiessenhout (Natal Mahonie) – *Trichilia emetica*
14. Bosrooiessenhout – *Trachilia dregeana*
15. Waterbessie – *Syzygium cordatum*
16. Koraalboom – *Erythrina lysistemon*
17. Appelblaar – *Lonchocarpus capassa*
18. Riviervaderlandswilg – *Combretum erythrophyllum*
19. Wildeperske – *Kiggelaria africana*
20. Horingpeultjie – *Diplorhynchus condylocarpon*
21. Opregte Geelhout – *Podocarpus latifolius*
22. Henkel-se-geelhout – *Podocarpus henkelii*

23. Without – *Ilex mitis*
24. Bosvlier – *Nuxia floribunda*
25. Kasuur – *Pittosporum viridiflorum*
26. Doppruim – *Pappea capensis*
27. Blinkblaar-wag-'n-bietjie – *Ziziphus mucronata*
28. Laventelboom – *Heteropyxis natalensis*
29. Bosvaderlandswilg – *Combretum kraussii*
30. Papierbasvalsdoring – *Albizia tanguensis*
31. Gewone Naboom – *Euphorbia ingens*
32. Raasblaar – *Combretum zeyheri*
33. Rooi-ivoor – *Berchemia zeyheri*
34. Witstinkhout – *Celtis africana*
35. Huilboom – *Peltophorum africanum*
36. Bosveldboekenhout – *Faurea saligna*
37. Dikbas – *Lannea discolor*
38. Karee – *Rhus lancea*

Inwoners DAGBOEK 2010

Woensdag, 31 Maart: 17:30 in die leeskamer.
Ons gaan musiek-DVD's kyk.
Enige spesifieke belangstelling of bydraes?

Woensdag, 7 April: Hou die kennisgewingbord dop!
Die Sosiale Komitee wag steeds op bydraes.

*Handig asb. u idees in by
Leonie/Miki Prinsloo/Cecily Steenkamp.*