Uitgawe / Issue 71

Protea Nuus / News

February / March 2025

Sosiale komitee

A new year, new beginnings. Wishing you a wonderful year. May it always be bright, delightful and meaningful. May your blessings be plentiful. May there always be love, good health, harmony and peace.

2025…. 'n nuwe jaar beteken 'n nuwe begin met nuwe avonture, nuwe mense en heerlike herinneringe. Mag hierdie onbekende jaar baie vreugde en gesondheid bring met onvergeetlike herinneringe.

Namens die sosiale komitee wens ek 'n ieder en elk voorspoed, vrede en vreugde. Welkom in hierdie onbekende jaar met baie verrigtinge en projekte op die spyskaart. Ons nooi almal om deel hiervan te wees.

Annamarie Kirstein (Sosiale Komitee)

PROTEA AFTREE-OORD SOSIALE KOMITEE

INKOMSTE EN UITGAWES VIR DIE PERIODE 1 JULIE 2024 TOT 31 DESEMBER 2024

INKOMSTE		46875,18
Huur en donasies	9670,00	
Wit Olifant	22759,55	
Funksies	12060,00	
Rente	2385,63	
UITGAWES		20536,80
Administratiewe onkostes	5431,36	
Kombuisbenodighede, Tafels en Tafeldoeke	9718,48	
Witolifantverkoping onkostes	800,00	
Funksie onkostes	4586,96	
Oorskot inkomste bo uitgawes		26338,38
BALANSSTAAT - 31 DESEMBER 2024		
Opgehoopte Fondse		82752,87
Bates		
FNB Money on Call		79717,22
FNB Bankrekening		522,55
Kleinkas		2513,10
		82752,87

Nuus uit die Kantoor

ETES: INLIGTING EN REËLINGS

Spysenier:
Elna van der Walt van **Bethesda Spyseniers (Tel nr. 072 844 3917)**.
Alle navrae oor etes word direk aan die spysenier gerig.

Prys van etes:
R72.00 per ete vir inwoners wat in die eetsaal eet
R76.00 vir wegneemetes
R72.00 vir gaste.

Vooruitbetaalde etes:
Elke eienaar is maandeliks aanspreeklik vir 5 vooruitbetaalde etes per persoon in 'n eenheid.
In die geval van huurders moet eienaars 'n interne reëling met hulle huurders tref wat die verhaling van hierdie kostes aanbetref.

Bespreking van etes:
Etes word voorsien van Sondae tot Vrydae. Geen etes is dus op 'n Saterdag beskikbaar nie.
Etes moet voor 13:00, TWEE dae voor die tyd, bestel word. Sondae, Maandae en Dinsdae se etes moet dus op die voorafgaande Vrydag bespreek word.
Die siklus vir die maand se etes is vanaf die 16de van die huidige maand tot die 15de van die volgende maand. Spyskaarte word voorsien vóór die 16de van die maand.
Besprekings word gedoen op die besprekingslyste langs die eetsaal in fase 1 en in die sysaal in fase 2.
Die kostes vir die maand se etes word op die heffingsrekening geplaas.

Kombi-ritte 8:45
Dinsdae - Glen Fair / Lynnridge Mall
Woensdae - The Grove / Willow Way Spar
Wilgers Apteek / Pick n Pay
Donderdae - Glen Fair / Lynnridge Mall

Kombi-ritte Geskeduleerd R 25 per retoer rit
Spesiale ritte (0-5 km) R150 per retoer rit
Spesiale ritte (5-10 km)R 200 per retoer rit

Beware of HACKING

Dear residents, please be extra cautious when clicking links in emails or WhatsApp. Hackers are getting clever and sometimes use details about your family or friends to make the message look like it is from someone you know. These links could lead to you being tricked out of money, or your personal information can be stolen. If unsure, checking with a family member or neighbour before clicking anything is a good idea. Stay safe and protect your information!

Potpourri

Pasop vir HACKING

Geagte inwoners, wees asseblief ekstra versigtig wanneer u skakels in e-posse of WhatsApp klik. Kuberkrakers word slim en gebruik soms besonderhede van jou familie of vriende om die boodskap te laat lyk asof dit van iemand is wat jy ken. Hierdie skakels kan daartoe lei dat jy mislei word en geld uit jou rekening getrek word, of jou persoonlike inligting kan gesteel word. As jy onseker is, is dit 'n goeie idee om met 'n familielid of buurman te raadpleeg voordat jy op enige iets klik. Bly veilig en beskerm jou inligting!

Potpourri

EST. 1990
PANAROTTIS
PIZZA & PASTA

Welkom

Nuwe Intrekkers

Baie welkom aan Gert en Elsie Swart. Hulle het onlangs in huis nr. 104 ingetrek.

Gert was in die staande mag en Elsie het tuis naaldwerk gedoen.

Alhoewel hulle ou Pretorianers is, was Gert tydens die Grensoorlog in Namibië gestasioneer.

Hulle het drie kinders wat onderskeidelik in Elarduspark, Louis Trichardt en in Simonstad woon.

Ons hoop dat julle baie lekker gaan bly in Protea.

Welkom ook aan Kobus en Rinette Steyn van huis no 4.

Baie Dankie

‘n Baie groot dankie aan almal wat ’n bydrae gemaak het vir ons projek om ’n behoeftige kind te help met sy/haar skryfbehoeftes en skoolboeke. Ons het R1000 ingesamel en aan Laerskool Skuilkrans oorhandig. Hulle het reeds terugrapporteer dat die fondse gebruik is om kinders te help.

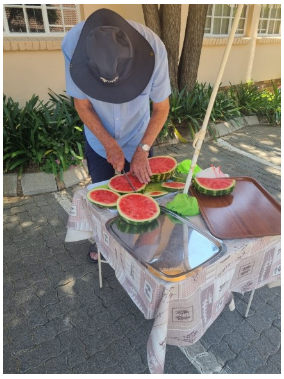
Elumina, one line Picasso drawings, girl with dove-peace, face of peace, 1946

Ek bied teken en eenvoudige drukwerkklasse aan hier in Wilgers, by my huis, spesiaal vir Seniors. Gratis Vervoer.

Kontak my vir verdere besonderhede.
Erna Jooste.
Tel. 072 519 3986

Jaareindfunksies…

Jomo tuindienste se mense is getrakteer op heerlike waatlemoenskywe.



Kersliggieprojek:

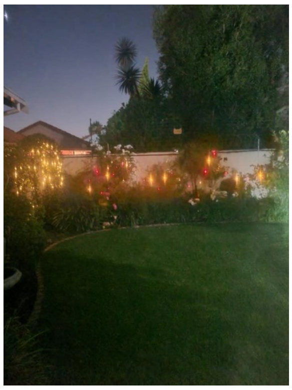
Baie Dankie aan Anna-Marie Steyn(H74) en Jos Kamminga(H77) vir hierdie inisiatief. Ons tuin by die kantoor het pragtig gelyk. Die inwoners was baie verras. Van die inwoners het ook liggies het by hulle huise aangebring. Mag hierdie ‘n jaarlikse instelling raak.

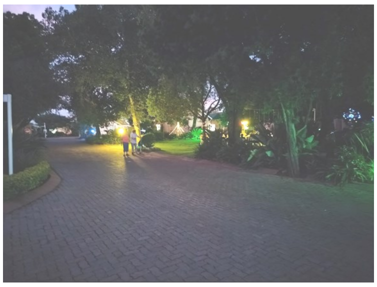
Blok 9 doen dit weer… Kerssang

Baie dankie aan Jos en Anna-Marie vir die reëlings hiervan. Dit was heerlik en ‘n baie goed beplande aand en almal het dit verseker geniet. Dankie ook aan Carla en Louisa vir die begeleiding op die fluit en voorsang, Hoop ons sal hierdie jaar nog meer mense daar sien.

Kersete 8 Desember

Baie dankie aan Elna en die personeel van Bethesda spysenering vir ‘n heerlike kers-ete. Julle maak dit voorwaar lekker om in Protea Aftree-oord te bly.





'n Besoek aan die Oekraïnse Ambassade - Jos Kamminga

As gevolg van my lidmaatskap by GrysKrag het ek in kontak gekom met 'n projek wat by die Oekraïne betrokke is.

Daar is besluit om warm serpe te brei in die kleure van die geel en blou vlag van die Oekraïne. Daar is sowat 40 kg wol regdeur die land versprei. Omdat ek die eerste serp gebrei het as voorbeeld, is ek genooi om dit persoonlik aan die Ambassadeur, Liubov Ahavotova, by die ambassade te gaan oorhandig.

Ons is per motor daarheen vervoer, maar dit was nie sommer net instap nie. Die soldate het ons by die ingang ontmoet en identifikasie gevra. Ons het buitekant gewag tot ons veilig verklaar is. Hans het ook saamgegaan, en na die hele proses is ons na 'n onthaal area geneem waar ons van die ander genooides ontmoet het, onder andere Gert Potgieter, die hekkiesatleet en Ina Wilkens, voorsitter van Gryskrag.

Die ambassadeur is 'n baie bekwame dame wat erg bekommerd is oor haar mense in die Oekraïne. Sy het vertel hoe die kinders uit skole ontvoer word na Rusland. Daar word hulle aan families gegee wat hulle nie wil hê nie, maar die staat verplig hulle. Tot op hede is alreeds meer as 300 kinders ontvoer. Sy was baie dankbaar vir die 18 serpe wat deur van ons inwoners gemaak is en het elkeen bedank. Ek sê ook baie dankie aan elkeen wat gehelp brei het met hierdie projek.

Ons het lekker gesels en is onthaal met heerlike tee en koek wat met regte Oekraïnse bestanddele gemaak is. Ons het nog tot 12-uur gekuier maar toe moes sy weer vir 'n volgende afspraak vertrek en hulle het ons gegroet. Dit was op daardie dag die 100ste dag van die oorlog teen Rusland.

" Dit is 'n ondervinding waaraan ek graag wil terugdink en wat my ook dankbaar maak dat daar vrede in ons land is."

Keith Bond
082 577 7478

Longstraat 171 Long Street
Waterkloof, Pretoria 0181
012 460 8330
www.uysiedeklerk.co.za
bondk@telkomsa.net

UYSIE DE KLERK

I have been living in our beautiful Protea Village for ten years. During the past eight years I have specalized in marketing, selling and letting units, only in our Village. To date I have sold twenty eight units, and let ten. Due to my first hand knowledge of our Village, I am able to sell the properties with conviction.

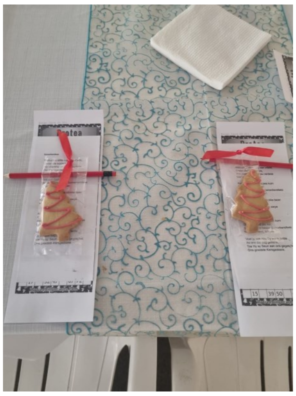
If you would like to buy, sell or rent your property in the Village, please call me.

Ek is 'n inwoner in ons pragtige Protea-oord al vir tien jaar. Gedurende die afgelope agt jaar spesialiseer ek in die bemarking, verkoop en verhuring van eenhede alleenlik in ons Oord. In die tyd het ek agt en twintig eenhede verkoop, en daarby ook tien verhuur. Weens my eerstehandse kennis van die Oord kan ek die eiendomme met oortuiging verkoop.

Sou u 'n eiendom wou koop, verkoop of verhuur in die Oord, skakel my gerus.

Selling homes with heart since 1987

Kersfees, eetgoed, geskenke en speletjies - wat 'n fees met Wilgers Apteek.



Ons kan sekerlik nie vir Theresa Nel en haar span van Wilgers Apteek en die Arrie Nel Apteekgroep genoeg dankie sê vir al die pret en bederf nie. Baie dankie ook aan elke inwoner wat hulle so gereeld ondersteun, dit is 'n riem onder die hart.

Wilgers Apteek gratis diens

Elke tweede Dinsdag van die maand kom Wilgers Apteek na die sysaal om ons bloeddruk en bloedsuiker gratis te kom meet. As dit tyd raak vir griep-inspuitings, kom gee hulle dit sommer vir ons hier en eis dit direk van ons mediese fondse. So word ons deur Theresa en haar span bederf sonder dat sy ooit 'n opregte dankie kry. Annatjie Jacobs wat dit aanvanklik gereël het, is ook altyd daar om hand by te sit. Baie dankie Annatjie.

Dis gewoonlik 'n groot geleentheid want ons sien mekaar maar min en die gesels is baie. Siektes, resepte en jongste skindernuus word uitgeruil terwyl jy jou beurt afwag. Dan luister Theresa geduldig na elkeen se skete en klagtes en is altyd gereed met raad en goeie inligting. Sy is mos ons "amper dokter" van die oord. Natuurlik gaan niemand daar weg sonder 'n geskenk-pakkie van die apteek nie.

Baie, baie dankie vir jul onbaatsugtige diens aan ons oues. Dit gaan nie ongesiens verby nie. Dis nie net die Dinsdagkliniek se bederf nie, maar ook alles wat julle borg deur die jaar. Ons waardeer dit baie.

Oefening is noodsaaklik

Ons ouer mense val tog so maklik en met die bukkery gaan dit moeilik. Die ledemate wil nie meer saamspeel nie, maar oefen is tog net nie vir my nie! Ek is lief vir water, maar is nie meer gebou om in 'n swembroek te pas nie en boonop kan ek nie ordentlik swem nie! Verskonings, verskonings, verskonings. Wel, ek het 'n oplossing gevind, en dis heel bekostigbaar.

Die WNNR se gym bied water terapie/aërobiese klasse aan vir die fikse mense asook vir die wat graag die spiere soepel wil hou. Die swembad is nie so diep dat jy moet water trap nie en dis meestal ouer mense wat deelneem wat definitief nie meer vir Mnr. en Me. Heelal kwalifiseer nie.

Vir die mense wat net bietjie wil fietsry, op 'n trapmeul stap en 'n paar oefeninge wil doen, is die pensioenarisse se pakket ideaal. Die tye is van 9vm tot 3nm as die jong sterk manne nog moet werk. Daar is veertien mense van Protea aftree-oord waarvan ek weet wat reeds daar oefen.

Natuurlik is Jos se stoel-oefeninge op 'n Dinsdag net so nodig, veral vir die wat nie meer vervoer het nie of nie van water hou nie. Sy hou ons mobiel en fiks.

Maak dit jou voorneme vir die nuwe jaar en word fiks.

Christelle (Huis 93)

Aan die dames van die sosiale komitee ook 'n spesiale dankie vir julle en al julle harde werk deur die jaar, elke funksie is spesiaal en almal geniet dit. Mag julle nuwe inspirasie hê vir 2025. Almal ken eensaamheid en probeer dit beveg. Dankie dat julle dit vir ons makliker maak.

Noodnommers

Kantoor: 012 807 1963

Paxton: 012 365 3320

Sr.Thabiso Hlongwe : 060 767 8718

Nagverpleegster: 060 767 8718

Critical Care: (Ambulans) 061 875 0307

Elna (Bethesda spyseniers) 072 844 3917

Meegan (Salon) 076 560 1853

Comsafe: 086 014 1516

Hek Fase 1: 068 573 6196

Hek Fase 2: 081 347 4387

Garsfontein Polisie: 012 472 0144

Hannes (na-ure)* 082 924 0222

***slegs noodgevalle asseblief!**

Klubs en Verenigings:-

Prosa en Poësie Vereniging: Kontak gerus vir

Estelle Grobbelaar 076 873 922 of

Ankie Bonnema 082 664 9539

Snoeker Klub: Kontak gerus vir

Rean Lombard 079 495 2048

of Martin Fouché 083 417 8571

Breigroepie: Dinsdagmiddae in die biblioteek

kontak gerus vir Jos Kamminga 073 142 1229

Indien daar 'n **Kaarte (Brug of Canasta) Vereniging** is, laat weet ons gerus as julle nog lede soek, daar is heelwat navrae.

Spur®
Steak Ranches
taste for life

Verjaardae / Birthdays

February

2	38	Heinie	Liebenberg	082-510-2765
5	11	Gabi	Silvester	083-700-6160
6	53	Hannie	de Bruin	082-340-4215
7	29	Thea	van der Merwe	082-891-6551
13	153	Sussie	Davis	084-783-3932
14	42	Flip	van Wyk	072-227-5893
14	121	Pieter	van Dijkhorst	083-383-4926
15	132	Valerie	Minnie	073-466-0644
16	89	Leon	Verster	084-602-1411
18	61	Barbara	Scrooby	072-141-8108
21	106	Ray	Snodgrass	076-215-3141
21	125	Francois	Lessing	082-467-0690
22	51	Keith	Bond	082-577-7478
28	148	Koos	Senekal	082-416-0550

April

3	135	Irma	Janse van Ryssen	082-923-4007
5	65	Elsie	Human	084-358-0835
6	159	Elsie	Verheem	072-246-0769
6	4	Kobus	Steyn	076-335-1231
6	157	Joey	Benadie	082-974-1715
7	90	Marietjie	Middleton	072-299-3149
7	123	Pat	Gross	083-235-4218
9	37	Joy	Kirstein	072-348-8508
9	131	Albert	Grobbelaar	082-880-5884
12	63	Rita	Van Niekerk	082-832-6316
15	9	Fanie	de Kock	083-233-5937
15	160	Pattie	Potgieter	083-332-6608
18	94	Marie	van Wyk	072-599-4314
18	134	Renny	Stoltz	082-653-4356
22	117	Surie	Dobie	082-901-4000
23	134	Alec	Stoltz	082-898-1239
23	136	Elsabe	Louwrens	083-762-2992
26	91	Ros	White	082-344-7225
29	62	Erhard	Rothmann	

March

1	144	Eben	du Toit	082 773 7685
9	7	Jo	de Klerk	082 718 6080
10	95	Saartje	Mulder	082 377 0952
19	135	Jannes	Janse van Ryssen	084 404 7275
20	155	Sylvia	Dreyer	067 180 2772
21	96	Frances	De Souza	082 685 9804
21	111	Annette	Preller	082 957 2602
22	109	Susan	Compion	082 837 5318
24	33	Annarina	Slabbert	084 661 6263
24	52	Anitra	Schultz	082 498 3590
25	95	Monica	Myburgh	082 377 0952
31	67	Boet	Jacobs	083 597 4171

Neem asseblief kennis / Please note:

Alle bydraes moet na protea.news@gmail.com of protea.nuus@gmail.com gestuur word.

All contributions must be sent to protea.news@gmail.com or protea.nuus@gmail.com

WhatsApp messages can be sent to 071 370 3283

This newsletter is also available in pdf format.
Hierdie nuusbrief is ook besikbaar in pdf formaat.

Redaksie

Samesteller: Cecile Vermeulen

Medewerkers:

Karen Mouton/ Carla Müller

Proeflesers Afrikaans: Erika Fouché, Joey Benadie

Proeflesers Engels: Brenda Blignaut, Frances de Souza.

Onderhoude met nuwe intrekkers:

Minette Bond (fase I) Marlisa Smit (fase 2)

Skoenlappers in ons tuine—by Protea Aftree oord

deur Willie Janse van Rensburg

Hierdie skoenlapper kom in die hele land voor. Dit is die Princeps demodocus demodocus (Citrus swallowtail of Christmas butterfly/Lemoenvlinder of Lemoenskoenlapper). Die spesie was voorheen bekend as Papilio demodocus. Sy vlerkspan is 80-90 mm. Die manlike en vroulike spesie is amper identies.

This butterfly is in found country wide. This is the Princeps demodocus demodocus (Citrus swallow-tail or Christmas butterfly). The species was formerly known as Papilio demodocus.
Its wingspan is 80-90 mm. The male and female are almost identical.

Vir die mense wat die voëls van die oord so getrou volg, is daar nou 'n pragtige boekie, lekker sakpasgrootte beskikbaar by Willie Janse van Rensburg (082 576 1711) Baie dankie Willie ons sien ook uit na die skoenlapperreeks.

Biblioteek Nuus

Hartlik welkom weereens by die biblioteek in 2025. Die vorige jaar is daar sowat 1650 boeke uitgeteken, wat wonderlik is.

Op 'n stadium was die getal 2000, so dit neem af, maar solank daar ywerige lesers is, is die Kaap Hollands

Baie dankie weereens vir diegene wat boeke skenk. Ek sal bly wees as daar 'n naam by is sodat ek kan dankie sê.

Daar het onlangs pragtige boeke ingekom vir die stokperdjie entoesias en "crafts". Ek het spesiaal 'n rak daarvoor leeggemaak.

Daar is altyd plek vir 'n lekker boek. Nuwerige tydskrifte is ook welkom.

Onthou die legkaarte, neem gerus een huis toe en bring terug as jy klaar is. Geen haas nie.

Groete

Erika

The lie and the truth...

The Lie said to the Truth, "Let's take a bath together, the well water is very nice.
The Truth, still suspicious, tested the water and found out it really was nice. So they got naked and bathed.
But suddenly, the Lie leapt out of the water and fled, wearing the clothes of the Truth.
The Truth, furious, climbed out of the well to get her clothes back.
But the World, upon seeing the naked Truth, looked away, with anger and contempt.
Poor Truth returned to the well and disappeared forever, hiding her shame.
Since then, the Lie runs around the world, dressed as the Truth, and society is very happy..... because the world has no desire to know the naked Truth.

Vir die wat Afrikaans as Moedertaal geniet !! Hoe om Afrikaanse idiome optimaal te gebruik.

"Voor jy dalk hond se gedagtes kry dat ek muisneste het en kattekwaad aanvang deur 'n kat in die donker te knyp, kan ek die aap uit die mou laat dat jy nie hond haaraf gaan maak nie. Die kool is eenvoudig nie die sous werd nie, jy wil verniet die bobbejaan agter die bult gaan haal, ek is nie 'n vroetelvarkie nie.

Omdat ek twee linkervoete en rooi hakskene het, dans ek soos 'n kat op 'n warm plaat. Terwyl ek oor die onderdeur loer, stem my aand- en môrepraatjies nie ooreen nie en sing ek 'n ander deuntjie. Ek sing dan soos 'n kanarie. Ek weet dat die voëltjie wat saans die laaste fluit, soggens eerste deur die kat gevang word, daarom gaan ek saam met die hoenders slaap en lank voor hanekraai klim ek met die verkeerde voet uit die bed om my eiertjie te lê.

Dit het die naweek katte en honde gereën, maar ons hou darem nog kop bo water. Dit staan egter soos 'n paal bo water dat dit nie nodig is om water met 'n mandjie aan te dra nie. Voor die son water getrek het en die perde horings gekry het, moet ek nie 'n gegewe perd in die bek kyk nie, ek moet die ou koeie uit die sloot grawe, die bul by die horings pak sodat die agteros in die kraal kan kom. Ek moet ook al my varkies op hok sit en daar by oom Daantjie se kalwerhok die kalf uit die put gaan haal.

As jy wors in die hondehok soek, onthou dat blaffende honde nie byt nie. Ek wou nog katte skiet, maar toe is die koeël deur die kerk en ek kry wingerdgriep. Dit was 'n bitter pil om te sluk. Ek was hoog in die takke, want ek het gehoor dat die hoogste bome die meeste wind vang. As die appel nie ver van die boom val nie, kan 'n mens die boom aan sy vrugte ken.

Ek kon nie die kar voor die perde span nie, en het toe maar twee rye spore geloop.

In die dorp het hulle gesê ek speel op AVBOB se stoep en dat ek een van die dae 'n houtpak gaan aantrek. Ek het gesê dat ek met 'n goue lepel in die mond gebore is en dat ek nog nie die lepel in die dak gaan steek en boedel oorgee nie. Ek moet rondborstig erken dat die spyker in my doodskis is, dat bloed kruip waar dit nie kan loop nie.

As jy brood in die sweet van jou aangesig eet, moet jy nie met 'n mond vol tande staan nie, jy moet hare op jou tande hê, jy moet jou hand aan die ploeg slaan en die strydbyl begrawe. Weet jy hoe die vurk in die hef steek? As jy wolf skaapwagter maak, moet jy almal oor dieselfde kam skeer.

Bydrae deur Ingrid Gerstner

Foto's van die inwoners…

Met al die reën in November het daar 'n groot Tipuana boom omgeval in Priniastraat, Roelf en Elize Pretorius het vir ons die foto's verskaf. Ons twee staan nou en kyk hoe word hierdie GROTE TIPUANA in die straat afgesaag. Dit het met die storm geval.

So... met baie reën en groot storms en vakansiedae, kom al die seën en oorvloed ook na vore….

Die gras word lank en ons tuine verander oornag in oerwoude met allerhande gediertes en goggas. In alles kan ons net met 'n dankbare hart na ons Skepper draai en sê dankie Here vir al die skoonheid en oorvloed in ons lewens: Dankbare reënlelies wat vir ons blom asof hulle betaal word; Pampoenstoele wat sommer die blombedding en grasperk oorneem; Slakke wat hulle kom tuismaak en baljaar tussen die blomme; Damme wat stadig maar seker voller word. Nou maak Mattheus 6 mos soveel meer sin.

MATTEUS 6:25-26 AFR83

[25] "Daarom sê Ek vir julle: Moet julle nie bekommer oor julle lewe, oor wat julle moet eet of drink nie, of oor julle liggaam, oor wat julle moet aantrek nie. Is die lewe nie belangriker as kos en die liggaam as klere nie? [26] Kyk na die wilde voëls: hulle saai nie en hulle oes nie en hulle maak nie in skure bymekaar nie; julle hemelse Vader sorg vir hulle. Is julle nie baie meer werd as hulle nie?

Wilgers Apteek

ARRIE NEL Familie Waarde

APTEEKGROEP Waarde vir die hele Familie!

FAMILY BASKET DEALS

RELECTROL™ ORAL REHYDRATION

ALSO AVAILABLE IN SUGAR FREE

APPLE/ROOIBOS | GRAPEFRUIT | ORANGE/GRAPEFRUIT | TROPICAL

R83.90 RELECTROL Oral Electrolyte Mixture Sachet 14 g x 6 Assorted

R83.90 RELECTROL SUGAR-FREE Oral Electrolyte Mixture Sachet 5 g x 6 Assorted

SUPER SAVINGS

PROMOTION FEBRUARY-MARCH 2025

SUPER SAVINGS

R74.90 MUSCLEFROST Cooling Arnica Cream 50 g

R244.90 VITAFEN Ashwagandha Veg-Cap 60s

R119.90 VITAFEN Baby Nappy Rash/ Eczema Cream 50 g

R68.90 GUTFORA Probiotic Caps 10s

R149.90 GUTFORA Probiotic Caps 30s

R71.90 GUTFORA Probiotic Strawberry Chews 10s

R155.90 GUTFORA Probiotic Strawberry Chews 30s

Natural Plant Extracts & Vitamins

R74.90 VITAFEN Biotherapy Skincare Oil 60 ml

R109.90 VITAFEN Biotherapy Skincare Oil 100 ml

HEALTHY JOINTS, HAIR, SKIN & NAILS

R299.90 VITAFEN Collagen Vanilla 200g

R149.90 VITAFEN Immune Support Combo Tabs 30s

E&OE. While Stock Lasts. Images are for advertising purposes only. Available in-store at all Arrie Nel Pharmacies and online at mopani.c

BIG SAVINGS

R159.90 VITAFEN Iron 3-Way Tabs 60s

R124.90 VITAFEN Liver Shield Caps 30s

R259.90 VITAFEN Liver Shield Caps 90s

R79.90 VITAFEN Vit D3 1000iu Calcium Tabs 30s

R144.90 VITAFEN Vit D3 1000iu Calcium Tabs 60s

R129.90 VITAFEN Vitamin B Complex Tabs 60s

NEW!

R134.90 VITAFEN Omega 3 Softgels 60s

R249.90 VITAFEN Co Enzyme Q10 Veg-Cap 60S

E&OE. While Stock Lasts. Images are for advertising purposes only. Available in-store at all Arrie Nel Pharmacies and online at mopani.co.za

SUPER SAVINGS

R50.90 DUPHALAC Syr 200 ml

R175.90 DUPHALAC Sach Dry 30

R61.90 DUPHALAC Sach Dry 10

FAMILY BASKET DEALS MEDICINE CABINET	NOW
Adco-Dol Tabs 40	R54.90
Advil CS Tabs 20	R87.90
Allergex Syr 100 ml	R17.90
Aspen Colchicine 0.5 mg Tabs 12	R74.90
Bevispas 135 mg Tabs 20	R52.90
Benylin-4-Flu Liq 200 ml	R112.90
Corenza-C Eff Tab 20	R185.90
Demazin Syr 100 ml	R88.90
Demazin ND Tabs	R63.90
Dicloflam Blackcurrent Disp Tabs 9	R47.90
Duro-Tuss Linct 200 ml	R113.90
Expectalin & Cod Syr 100 ml	R50.90
Flusin S Eff Tabs 12	R83.90
Gastron 2 mg Tabs 6	R12.90
Hyospasmol 10 mg Tabs 10	R57.90
Mybulen Tabs 30	R102.90
Norflex Co Tabs 24	R65.90
Otrivin Plus Nasal Spr 10 ml	R155.90
Panamor AT 50 mg Tabs 9	R7.90
Pectrolyte Susp 150 ml	R75.90
Rupanase Tabs 10	R142.90
Rupanase Jun Syr 120 ml	R364.90
Sinutab Nasal Green Syr 10 ml	R77.90
Sudafed Sinus Pain Tabs 10	R31.90

E&OE. While Stock Lasts. Images are for advertising purposes only. Available in-store at all Arrie Nel Pharmacies and online at mopani.c