Uitgawe / Issue 70

# Protea Nuus / News

## November / Desember 2024

### Kersvader

Erna van der Merwe

Kersvader moes verdwaal het, met sy warm-rooi pak
Al swetend loop hy rond met sy swaar geskenkesak
Kinderogies blinker as die blinkste kersboom ster
Waar is hy gebore? Vir wie het hy gesterf?
Het hy óók gehelp dat ek die ewigheid kan erf?
As November aanbreek, raak alles blink en rooi
Al hoe blinker liggies, winkels wat jou nooi
Ons huise sonder skoorsteen of kaggelrak vir elf's
Nêrens eens 'n vlokkie sneeu, of 'n enkele sneeuman selfs

Hoe kom jy in ons huise in gevaarlike Suid-Afrika?
met jou sak geskenke,en als wat ons voor vra?
deur alarms en diefwering en n skoorsteen wat nie bestaan
Hoe op aarde moet ons die kontradiksie verstaan?
Dasher, Dancer, Pracer, Vixen,
Comet, Cupid, Donner, Blixen
Iewers het ek van 'n Rudolph ook gehoor
Name almal so vreemd op my oor
Agt bokke
met takke op hul koppe
trek die sleë tot op ons dak
Kersvader moet nou na sy melk en koekies sak
Stil-stil het Jesus in 'n krip gelê
Met net sy ouers wat vir hom iets kon sê
In liefde en eenvoud gebore vir jou en my
Elkeen het dus een gróót geskenk gekry
Jy, met jou huis so bitter mooi getooi,
het jy onthou om Jesus ook te nooi?
Kersvader, wat het jy met ons kom deel,
of het jy ons grootste geskenk kom steel?

# Sosiale komitee

Ons staan dan aan die einde van nog 'n jaar. Die funksies vir die jaar is so te sê iets van die verlede.
Al hierdie funksies wat ons as sosiale komitee Aanbied, is hoofsaaklik met die oog op die samesyn en meelewing van ons inwoners. Die fondse wat ons insamel, is ter ondersteuning van ons aktiwiteite en word dus teruggeploeg in die oord waar dit benodig word.
Verder wil ek met groot waardering melding maak van ons borge wat ons regdeur die jaar ondersteun het: Mike Otto van Sonja Smith begrafnisondernemings, en Buks en Rika Grové onderskeidelik van Spur en Panarotti's, in die Grove. Dan wil ek ook die volgende mense bedank vir hulle bydrae met ons Lentedagfunksie wat deur Minette Bond georganiseer is: Lots of Pots, Pick en Pay Equestria en Keith Bond van Uysie de Klerk Eiendomme. Baie dankie aan al ons borge vir julle gulhartige ondersteuning aan Protea Aftree-oord.
A big thank you to Bruna and Willow Way Spar for your contributions towards our functions throughout the year. It is highly appreciated.
To our new residents, a warm welcome to you all. Then to each and every resident for your participation in all of our activities. The social committee does appreciate all the positive feedback.
We are looking forward to our Christmas market on the 2nd of November. Glad to see that all our tables are booked for this occasion. Also looking forward to our annual Christmas celebration with Theresa Nel and the Arrie Nel Pharmacy Group, scheduled for the 20th of November.
Die jaarlikse instelling van die Arrie Nel Aptekersgroep en Theresa Nel bly 'n hoogtepunt op ons kalender en ons sien uit na die 20ste November wanneer hierdie funksie gaan plaasvind, die bekende Kerstee!!
Laaste maar nie die minste nie wil ek die dames van die sosiale Komitee hartlik bedank vir hulle harde werk, raakvat, positiwiteite oulike insette. As span werk ons heerlik saam julle is staatmakers. Ek waardeer julle.
Cecile Vermeulen vir jou wil ek dankie sê en gelukwens met die puik nuusbrief wat jy saamstel. Vir jou span ook hartlike dankie, die proeflesers, Erika, Joey, Brenda en Francis wat sorg dat geen foute insluip nie, ook vir Minette en Marlisa wat die nuwe intrekkers welkom heet. Ons inwoners is baie beïndruk en erg trots met die gehalte van die nuusbrief,
'n Baie geseënde Kersfees en 'n Voorspoedige Nuwejaar is ons wens aan julle almal.
Merry Christmas and a prosperous 2025.
Kersgroete

Annamarie Kirstein (Sosiale Komitee)

## Nuus uit die Kantoor

Geagte Inwoners

Vanuit die kantoor noem ons 'n aantal sake van belang:

**Aanmelding van probleme**

Aanmelding van probleme waaraan Hannes en sy span moet aandag skenk, of privaat versoeke vir hulp **moet** deur die kantoor geskied. Stel die kantoor in kennis op die landlyn 012 807 1963. Ons versoek dat u nie die kantoorpersoneel op hulle privaat selfone kontak nie.

**Herwinning**

Inwoners word aangemoedig om die herwinningsprojek te ondersteun. Global Waste versamel elke Maandag die herwinningsakke en hanteer self die sortering van die items. Plastiek, blikkies, glas, papier en karton kan dus saam in een sak geplaas word. Maak asseblief die sak met verdrag vol en plaas dit buite slegs wanneer dit vol is. Die deurskynende herwinningsak, wat in die kantoor beskikbaar is, word langs u swart vullissak uitgesit.

**Verstopte dreine**

Die onderhoudspan word gereeld uitgeroep om verstopte dreine skoon te maak. Die rede vir die verstoppings is dikwels omdat items soos skoonmaaklappe en ander nie-afbreekbare items in dreine afgespoel word. Bring dit asb ook onder u versorgers en huishulpe se aandag dat dit onder geen omstandighede gedoen moet word nie. Ons herinner u in hierdie verband aan die beskikbaarheid van die doeke asblik by Fase 1 se hek.

**Waterbesparing**

Inwoners is in Omsendbrief 3 van 2024 ingelig oor hernude pogings tot waterbesparing in die oord. Ter opsomming geld die volgende:

Inwoners word toegelaat om Maandae, Woensdae en Vrydae vir 'n maksimum van 1 uur per dag hulle tuine nat te lei.

By inwoners wat nie hiertoe in staat is nie, kan JoMo gedurende die 20 minute wat hulle daar werk, met hierdie taak help.

Verder word die volgende sterk aanbeveel:

1 Dat die uur (of korter) op die Maandae, Woensdae en Vrydae, nie gedurende die warm ure van die dag benut word nie. Voor 6:00 en na 18:00 is dus steeds die mees ekonomiese tye om tuine nat te lei omdat verdamping dan aansienlik beperk word.

2. Dat sprinkelbesproeiing op kort siklusse gestel word en nie vir 'n volle uur loop nie.
3. Dat potplante verkieslik steeds met 'n gieter in plaas van 'n tuinslang natgegooi word.
4. Dat grasperke glad nie, of so min as moontlik, natgespuit word en sproeiers wat sterk spuit of vir 'n lang tyd loop, nie gebruik word nie.
5. Dat tuinslange en sproeiers nie onbeman gelaat word om groot hoeveelhede water in beddings of op grasperke te spuit nie.
6. Vanselfsprekend word die gebruik van tuinslange vir die afspuit van stoepe, vensters, paadjies, ens. asook vir die was van motors verbied.

Dear Residents

From the office, we mention a number of matters of importance:

**Reporting problems to maintenance team**

Reporting of problems that Hannes and his team need to attend to, or private requests for assistance must be made through the office. Notify the Office on the landline 012 807 1963. We request that you do not contact the office staff on their private cellphones.

**Recycling**

Residents are encouraged to support the Recycling Project. Global Waste collects the recycling bags every Monday and handles the sorting of the items themselves. Plastic, cans, glass, paper and cardboard can therefore be placed together in one bag. Please fill the bag and place it outside only when it is full. The clear recycling bag, available in the Office, is placed next to your black refuse bag.

**Clogged drains**

The maintenance team is regularly called out to clear clogged drains. The reason for the blockages is often because items such as cleaning cloths and other non-degradable items are washed down drains. Please also bring this to the attention of your carers and domestic helpers that this should not be done under any circumstances. In this regard, we remind you of the availability of the nappy bin at the gate of Phase 1.

**Water conservation**

Residents were informed in Circular 3 of 2024 about renewed efforts to save water in the Village. In summary, the following applies:

Residents are allowed to water their gardens on Mondays, Wednesdays and Fridays for a maximum of 1 hour per day.

For residents who are unable to do this, JoMo can help with this task during the 20 minutes they work there.

Furthermore, the following is strongly recommended:

1. That the hour (or shorter) on Mondays, Wednesdays and Fridays is not used during the hot hours of the day. Before 6:00 and after 18:00 are therefore still the most economical times to water gardens because evaporation is then significantly reduced.
2. That sprinkler irrigation is set to short cycles and does not run for a full hour.
3. That potted plants should preferably still be watered with a watering can instead of a garden hose.
4. That lawns are not watered at all, or as little as possible, and sprinklers that spray strongly or run for a long time are not used.
5. That garden hoses and sprinklers are not left unattended to spray large quantities of water in beds or on lawns.
6. It goes without saying that the use of garden hoses for hosing down porches, windows, paths, etc. as well as for washing cars is prohibited.

**<u>Kostes vir dienste</u>**
**Vanaf 1 Januarie 2025 sal kostes vir dienste wat deur die Oord aangebied word soos volg verhoog:**

| | | |
|---|---|---|
| **KOSTES VIR DIENSTE** | | |
| **Kantoor** | | |
| **Adresbevestiging** | | Gratis |
| **Sertifisering van afskrifte** | | Gratis |
| **Ander dienste** | | |
| **Kombi-ritte** | Geskeduleer | R 25 per retoer rit |
| | Spesiale ritte (0-5 km) | R 150 per retoer rit |
| | Spesiale ritte (5-10 km) | R 200 per retoer rit |
| **Privaat tuinwerk** | Sipho | R 50 per uur |
| **Privaat onderhoudswerk** | Hannes | R 70 (0 – 30min) |
| | | R 140 per uur |

**Kombi-ritte 8:45**

Dinsdae - Glen Fair/Lynnridge Mall

Woensdae - Willow Way Spar/Wilgers Apteek/ Pick n Pay/The Grove

Donderdae - Glen Fair/Lynnridge Mall

# *Op navraag*

1.Trustee:

*Albert Grobbelaar*

*Elsa Swart*

*Rean Lombard*

*Annatjie Jacobs*

*Willem Botha*

*Paul Human*

2. Sosiale Komitee:

Voorsitter: Annamarie Kirstein

Onder Voorsitter: Joey Benadie

Sekretaris: Minette Bond.

Tesourier: Renny Stoltz.

Wilna Human.

3. Nuusbrief: Samesteller: Cecile Vermeulen.

Medewerkers: 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)

# *Baie welkom aan ons nuwe intrekkers*

Baie welkom aan dienNuwe intrekkers by nr. 27, Pieter en Alma Cloete

Asook aan Irma en Jannes van Ryssen in huis 135

Hulle het mekaar in Pietermaritzburg ontmoet. Jannes het by die Universiteit in Pietermaritzburg gewerk en Irma het in die bank gewerk.

Jannes se pad in die akademie het by Tuks geëindig, waar hy 'n prof in veekunde was.

Irma speel graag brug, en is steeds lid van 'n brugklub hier in Pretoria.

Die egpaar het drie seuns en 4 kleinkinders. Hul kinders en kleinkinders woon almal in Australië.

Mag julle baie lekker hier by ons bly.

Gesine en Erik Buiten het In huis 124 ingetrek.

Hulle is beide ou Pretorianers.

Erik is van Nederlandse afkoms, maar is in Suid-Afrika gebore. Hy is 'n stads- en streekbeplanner, maar was meer by landelike ontwikkeling betrokke.

Gesine is van Duitse afkoms en in Duitsland gebore. Sy is 'n kleuterskoolonderwyseres, en was lank hoof van 'n skool hier in Pretoria.

Hulle het twee kinders, een seun in Pretoria en 'n dogter wat in Sydney woon. Hulle het twee kleinkinders.

Baie welkom. Ons hoop julle gaan Protea baie geniet.

## Congratulations !!!

Congratulations to our clinic sister Tabiso Hlongwe. She won a car in the OK Bazaar win a car competition.

## *New sound in the Hall*

The trustees recently commissioned a new audio system in the hall. The previous model has been a source of irritation for years as the sound quality was not good. There were also problems with using the overhead projector with a laptop.

The new system includes many improvements. There are now two stage microphones that work, as well as a lapel microphone. The system can play music from a USB stick and has connections for a laptop playing through the overhead projector.

Thanks to Jeff for initiating the project, Lucius for making a lovely cabinet and Hannes for valuable input. All we need now is entertainment!

## *Nuwe klank in die saal*

Die trustees het onlangs 'n nuwe klankstelsel in die saal in gebruik geneem. Die vorige model was al jare lank 'n bron van irritasie aangesien die klankgehalte nie goed was nie. Daar was ook probleme met die gebruik van die oorhoofse projektor met 'n skootrekenaar.

Die nuwe stelsel sluit baie verbeterings in. Daar is nou twee verhoogmikrofone wat werk, sowel as 'n lapelmikrofoon. Die stelsel kan musiek vanaf 'n USB-stokkie speel en het verbindings vir 'n skootrekenaar wat deur die oorhoofse projektor speel.

Dankie aan Jeff vir die aanpak van die projek, Lucius vir die maak van 'n besonderse kabinet en Hannes vir waardevolle insette. Al wat ons nou nodig het, is vermaak!

*Riekie Vogt en haar kleinseun . Sy was die wenner van ons Lentetee geskenkbewys by Oak Ridge Spur. Baie dankie aan Spur, The Grove. Ondersteun hulle gerus.*

Kom ons probeer om hierdie jaar bietjie die oord te versier vir Kersfees. Net sommer 'n string liggies in jou venster of op die stoep, in die tuin net waar jy wil, niks uitspattig nie. Ons laat die oord bietjie lewe kry. Ons probeer om so op 1 Desember ons liggies op te sit.

# *Spring in Hawaii – A Memorable Afternoon of Music and Festivity*

On Friday, 27th September, residents were treated to a delightful afternoon with the theme of *Spring in Hawaii*. The event was a resounding success, thanks to the efforts of many dedicated individuals who worked behind the scenes.

The afternoon was filled with the vibrant sounds of music, as we were serenaded by the talented Rike Coetzer on the saxophone and Carla Müller on the piano. Their medley of well-known songs was the perfect soundtrack to set the tropical, festive mood, and residents thoroughly enjoyed the performances.

A special word of thanks goes to the organising committee, led by Minette Bond, with Annamarie Kirstein, Joey Benadie and Renny Stoltz, who went above and beyond to create a beautifully decorated hall that truly brought the Hawaiian theme to life. The decorations, with their bursts of colour and tropical flair, set the tone for a joyful and memorable occasion. Their hard work and attention to detail did not go unnoticed!

We also thank Hannes and Lucius for their invaluable contributions in ensuring everything ran smoothly. The event's success was in no small part due to their efforts.

We are grateful to our local retailers, Willow Way Super-Spar, Pick 'n Pay Equestria, Keith Bond (Uysie de Klerk Properties) and Lots of Pots Lynnwood Road, who generously donated towards the event. Their support helped provide delicious refreshments, including refreshing fruit cocktails and an assortment of small cakes, which were enjoyed by all after the musical performances.

Thank you to everyone who attended and helped make this event a wonderful celebration of community, music, and the spirit of spring in Hawaii!

Jeff Morris

"Ons betuig ons opregte dank aan drs Schroeder en de Jong van Wilgers Dierehospitaal in Rossouw straat, wat bereid was om 'n dooie katjie wat by fase 2 opgetel is, gratis te veras.

Aangesien hierdie diens normaalweg 'n redelike koste beloop, is ons dankbaar vir hulle vrygewigheid aan die oord."

**Karen Mouton**

*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!**

**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

# Verjaardae

## Desember

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 54 | Erika | Fouche | 083-264-4981 |
| 2 | 5 | Bob | Pullen | 083-625-7677 |
| 4 | 121 | Jeanine | van Dijkhorst | 072-249-1265 |
| 8 | 89 | Connie | Verster | 071-052-1039 |
| 9 | 110 | Carlien | Jordaan | 079-229-4812 |
| 13 | 133 | Chris | Semmelink | 079-872-6069 |
| 18 | 49 | Pierrette | Hamman | 076-843-5401 |
| 18 | 145 | Rean | Lombard | 079-495-2048 |
| 19 | 122 | Hettie | Prinsloo | 082-716-2641 |
| 25 | 156 | Marlisa | Smit | 082-820-0570 |
| 27 | 129 | Cecilia | Penzhorn | 083-457-4336 |
| 29 | 129 | Waldo | Penzhorn | 083-301-4994 |
| 29 | 151 | Edmundia | Louw | 083-309-8092 |

## Januarie

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 1 | 26 | Marita | Grobbelaar | 082-710-8256 |
| 1 | 99 | Susan | Wolmarans | 0827318434 |
| 5 | 121 | Hans | van Dijkhorst | 082-555-0342 |
| 6 | 35 | Elza | Kretzschmar | 082-326-8742 |
| 6 | 98 | Rina | Laas | 083-454-4087 |
| 10 | 23 | Sharon | Botha | 082-432-4886 |
| 12 | 81 | Louw | van Buuren | 083-454-9738 |
| 15 | 147 | Wilna | Human | 072-480-6608 |
| 17 | 51 | Minette | Bond | 082-325-0161 |
| 18 | 46 | Retha | Cromhout | 083-302-5919 |
| 19 | 114 | Magdaleen | v d Westhuizen | 082-841-8899 |
| 21 | 25 | Peggy | Mohr | 083-280-9569 |
| 21 | 62 | Christa | Rothmann | 082-757-9506 |
| 22 | 75 | Rothea | Lourens | 082-574-2563 |
| 22 | 88 | Annatjie | van Zyl | 082-924-5652 |
| 26 | 16 | Leonie | du Plessis | 082-412-0627 |
| 29 | 143 | Andries | Bezuidenhoud | 081-391-7855 |
| 30 | 102 | Lucius | Ford | 083-230-4734 |

## Februarie

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 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 |
| 17 | 72 | Cecile | Vermeulen | 071-370-3283 |
| 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 |

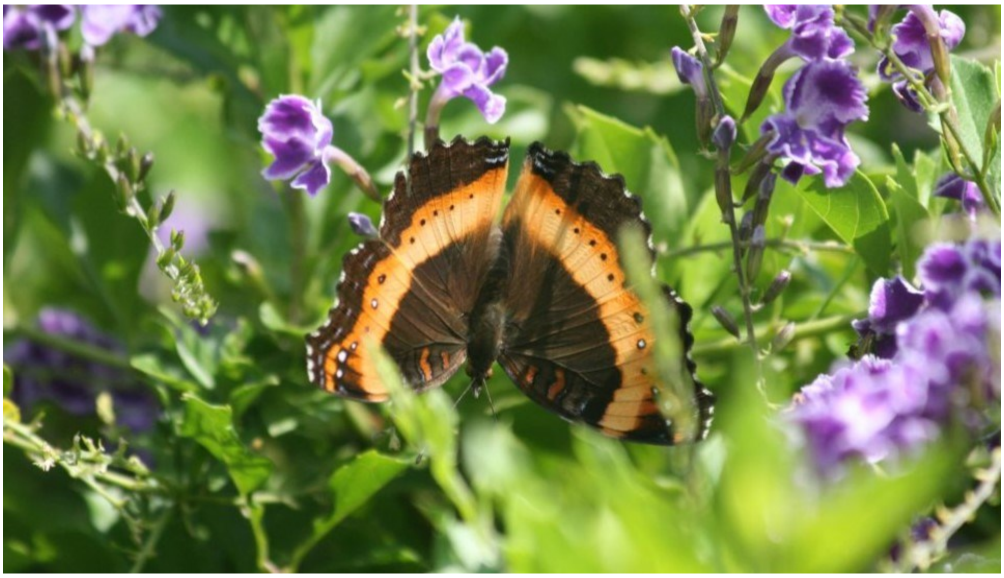
## ODE TO THE SPELL CHECKER

Eye have a spelling checker
It came with my pea sea
It plainly marques four my revue
Miss steaks eye kin knot sea.
Eye strike a key and type a word
And weight 4 it 2 say
Weather eye am wrong oar write
It shows me strait a weigh.
As soon as a mist ache is maid
It nose bee fore two long
And eye can put the error rite
Its rare lea ever wrong.
Eye have run this poem threw it
I am shore your pleased two no
Its letter perfect awl the weigh
My chequer tolled me sew!

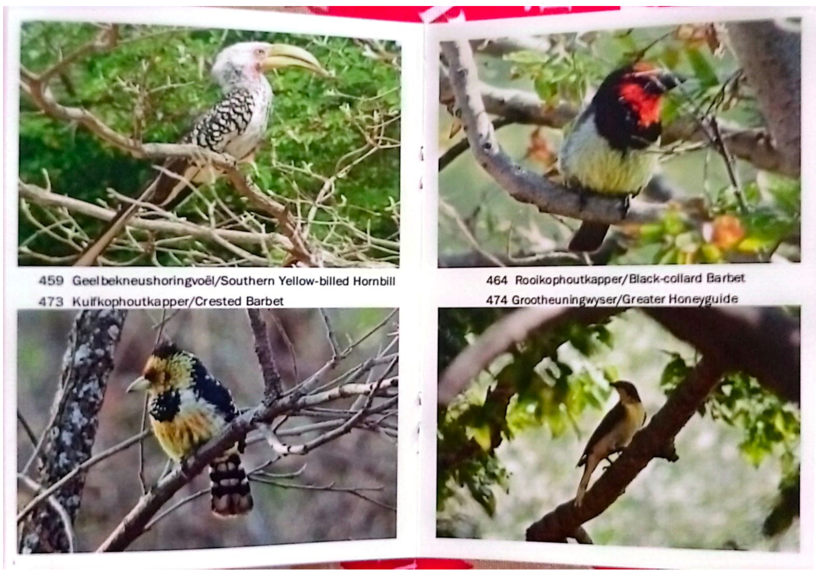
# Skoenlappers in ons tuine—by Protea Aftree oord

deur Willie Janse van Rensburg

Ek het hierdie skoenlapper in my tuin afgeneem in die oord. Dit is die Junonia archesia (Garden Inspector/ Rotsblaarvlerk). Voorheen was hy bekend as die Precis archesia (Garden Inspector/Rotsblaarvlerk). Sy vlerkspan is 45-60 mm. Soos u kan sien het hy verskillende kleure



Vir die mense wat die voëls van die oord so getrou gevolg het, 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.



# *Kersmark*

## *1 November*

Na baie maande van voorbereiding het die dag uiteindelik aangebreek.

Om 8:00 op I November, het almal wat ‘n tafel bespreek het hul tafels begin regpak, versier en mooimaak Daar het 'n heerlike opgewonde atmosfeer geheers, pragtig versierde tafels het vorm aangeneem. Die uitstallers het onder mekaar begin kuier en om 9:00 het die Kersmark amptelik begin. Die teetuin in die sysaal was ‘n groot aantrekkingspunt en daar is by die mooiste versierde tafels gekuier.

In die agtergrond het pragtige kersmusiek die dag net meer spesiaal gemaak. Om 12:00 was die wenner aangekondig wie se tafel die meeste aandag getrek het. Baie geluk aan die wenner, Tilly King, .

Die trekking van die lootjies vir die vrugteruiker het op 5 November plaasgevind en die gelukkige wenner hiervan is Joey Schutte. Baie geluk.

Bale dankie aan almal se ondersteuning wat hierdie dag so spesiaal en so 'n groot sukses gemaak het. Volgende jaar maak ons weer so.

Voorspoedige feesseisoen vir elkeen.

Sosiale Komitee

# The surprise has arrived!

The director of the George Washington University School of Medicine maintains that the brain of an elderly person is much more practical than is commonly believed. At this age, the interaction of the left and right hemispheres of the brain becomes harmonious, which expands our creative possibilities. That is why among people over the age of 60 you can find many personalities who have just started their creative activities.

Of course, the brain is no longer as fast as it was in youth. However, it gains in flexibility. Therefore, with age, we are more likely to make the right decisions and are less exposed to negative emotions. The peak of human intellectual activity occurs around the age of 70, when the brain begins to work at full force.

Over time, the amount of myelin in the brain increases, a substance that facilitates the rapid passage of signals between neurons. Due to this, intellectual abilities increase by 300% compared to the average.

Also interesting is the fact that after 60 years a person can use 2 hemispheres at the same time. This allows you to solve much more complex problems.

Professor Monchi Uri, from the University of Montreal, believes that the elderly brain chooses the path that consumes less energy, eliminates the unnecessary and leaves only the right options to solve the problem. A study was conducted in which different age groups participated. The young people were very confused while passing the tests, while those over 60 years old made the right decisions.

Now, let's look at the characteristics of the brain between the ages of 60 and 80. They are really pink.

CHARACTERISTICS OF THE BRAIN OF AN OLDER PERSON.

1. The neurons of the brain do not die, as everyone around you says. The connections between them simply disappear if one does not engage in mental work.
2. Distraction and forgetfulness arise due to an overabundance of information. Therefore, you do not need to focus your whole life on unnecessary trifles.
3. From the age of 60, a person when making decisions does not use only one hemisphere of the brain, like young people, but both.
4. Conclusion: if a person leads a healthy lifestyle, is mobile, has viable physical activity and is fully mentally active, intellectual abilities DO NOT decline with age, they simply GROW, reaching a peak at the age of 80-90 years.

HEALTHY TIPS:

1) Don't be afraid of old age.

2) Strive to develop intellectually.

3) Learn new crafts, make music, learn to play musical instruments, paint pictures! Dance!

4) Take an interest in life, meet and communicate with friends, make plans for the future, travel as best you can.

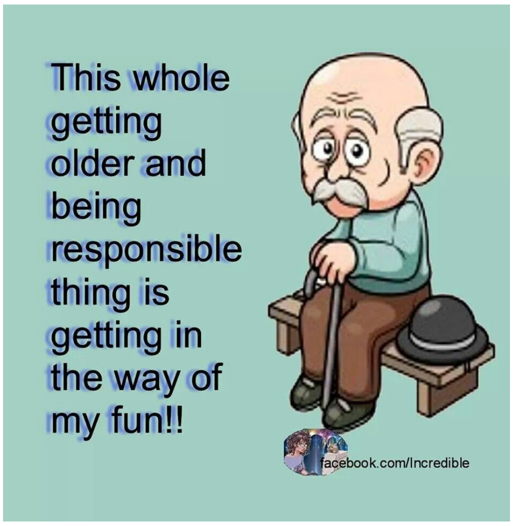
5) Don't forget to go to shops, cafes, shows.

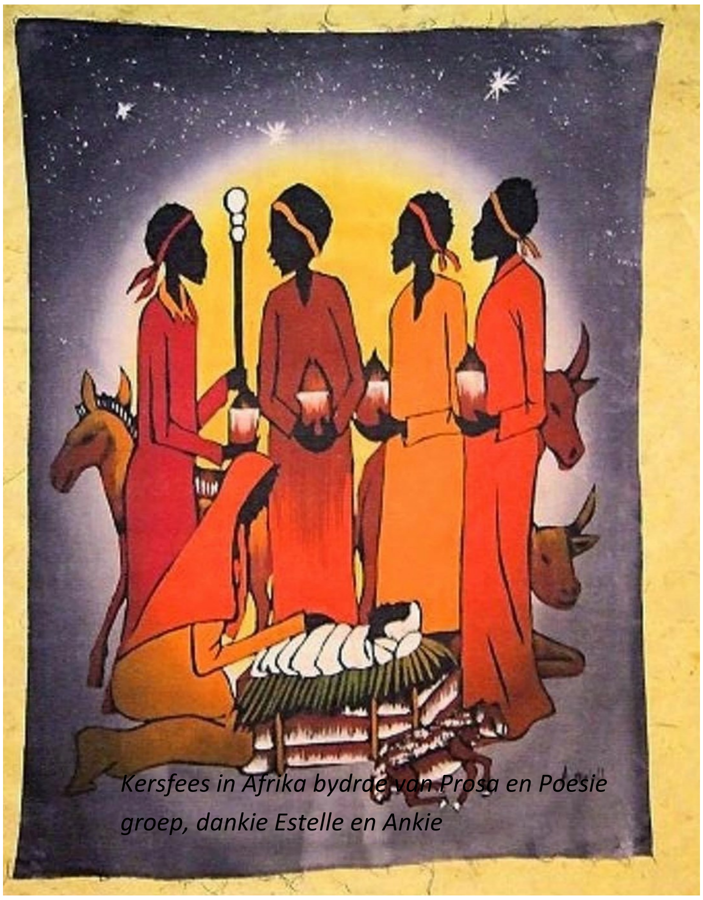
6) Don't be shut up alone, it's destructive for anyone.

7) Be positive, always live with the following thought: "all good things are still ahead of me!"

*New England Journal of Medicine.*

EST. 1990
PANAROTTIS
PIZZA & PASTA





*Kersfees in Afrika bydrae van Prosa en Poësie groep, dankie Estelle en Ankie*

## KERSFEES IN AFRIKA

*Rien Joubert*

Gwarriebos Kersfees bitterbossiepad
Die Hoop se Jesus donkie om Maria weg te vat.
Betesda het 'n krippie, oor Toorbos blink die Lig.
Van kapokbos is 'n bedjie vir die Kerskind ingerig.
Uit die noorde klink daar kore engele die hemel vol!
Die wyse manne jubel
Hier is Christus- hier's die Kind!
Ons bring hanepoot en dadels
En 'n springbokvel vir God se Kind!
Vanuit die ewigheid kyk God na sy Lam
Daar lê Afrika se redding;
Laat julle nou Sy Lig ontvang.

## 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 Dinsdag middae 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.

## KERSFEES 2024

Ons lees in die koerante en hoor oor die nuus van oorlog, onluste en opstande en vele meer...

Kersfees kom nader, wat gaan die boodskap van die wêreld wees om mense weer hoop te gee ...

Vir Christene is dit 'n vreugdefees, 'n fees van dankbaarheid vir die grootste geskenk ooit, Jesus Christus. Dis 'n tyd van onthou, 'n tyd van uitreik na eensames en minderbevoorregtes

'n Tyd van saamwees met familie en vriende, en baie belangrik, tyd om mense hoop te gee vir die toekoms in hierdie deurmekaar tye.

Geseënde Kersfees vir almal in ons oord

Estelle Grobbelaar

Prosa— en Poësie Vereniging

Better taps for residents

Do you have these old-fashioned taps in your bathroom and kitchen? Do you find that when your hands are damp the knobs are slippery and difficult to open and close? You may find it difficult to grip the knob firmly enough so your taps never stop dripping!

The answer is to get practical taps like these. They are so much easier to use and close tightly. For the benefit they provide, they are worthwhile.

Contact Hannes for a quotation or come and have a look at H116.

Beter krane vir inwoners

Het jy hierdie outydse krane in jou badkamer en kombuis? Vind jy dat wanneer jou hande klam is, die knoppe glad is en moeilik is om oop en toe te maak? Jy sal dit dalk moeilik vind om die knop stewig genoeg vas te draai sodat jou krane nooit ophou drup nie.

Die antwoord is om praktiese krane soos hierdie te kry. Hulle is soveel makliker om te gebruik en maak styf toe. Vir die voordeel wat hulle bied, is hulle die moeite werd.

Kontak Hannes vir 'n kwotasie of kom maak 'n draai by H116.

Jeff Morris

## Protea Aftree-oord kan ‘n verskil maak...

Dalk moet ons in Protea Aftree-oord ‘n skryfbehoefte-projek begin. Daar is groot behoefte aan hulp in die gemeenskap. Laerskool Skuilkrans het ongeveer 25 kinders wat nie die skryfbehoeftes van ongeveer R500 per jaar kan bekostig nie. Elkeen hoef nie soveel geld by te dra nie maar dalk kan ons een of twee kinders help. Kontak gerus vir Cecile Vermeulen (071 370 3283) indien jy wil betrokke raak.

**Dates to Remember / Datums om te onthou:**

27 November 2024 Silent Giants by Bob Preller

8 Desember 2024 Kersete / Christmas Lunch @ 12:00

# Fotos van die inwoners… die nuwe dikkop kuikens.

**Spotted thick-knee - Burhinus capensis** Source: Wikipedia

Also known as a Cape thick-knee or spotted dikkop Spotted Thick-knee

The spotted thick-knee is a medium sized bird, standing at around 40 cm in height. Males and females are alike, with brown heads, short and plover like, with a yellow and brown beak. The head and back have brown to black streaks. There is a dark streak that runs from the eye to the ear coverts and a white streak below the eye. This thick-knee has a spotted upper body, with brown, white and black spots. The large yellow eye and long green legs, with apparent thick knees, stand out on this bird.

The spotted thick-knee is an omnivore, feeding on insects, small rodents, lizards and grass seeds.

The spotted thick-knee is monogamous with the male becoming aggressive and territorial when breeding. A nest of twigs and leaves is built on the ground, lined with small stones, normally placed under a bush. They lay between one and three eggs, that are incubated by both parents for around 26 days.

The spotted thick-knee is often found on the ground. When they fly, it is normally with rapid wing beats. They are normally found either singly or in pairs. These birds are well camouflaged and rely on this to avoid predators. Thick-knees are mostly nocturnal.

**Gevlekte dik knie - Burhinus capensis** Bron: Wikipedia

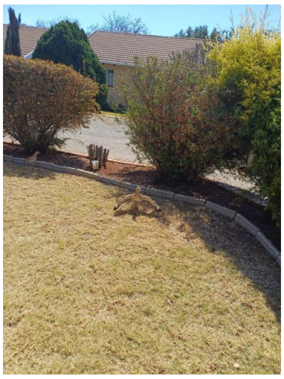
Ook bekend as 'n Kaapse dik knie of gevlekte dikkop

Die gevlekte dik knie is 'n medium grootte voël wat ongeveer 40 cm hoog is. Mannetjies en wyfies is dieselfde, met bruin koppe, kort plevieragtig, met 'n geel en bruin snawel. Die kop en rug het bruin tot swart strepe. Daar is 'n donker streep wat van die oog na die oorbedekkings loop en 'n wit streep onder die oog. Hierdie dik knie het 'n gevlekte bolyf, met bruin, wit en swart kolle. Die groot geel oog en lang groen bene, met oënskynlike dik knieë, staan uit op hierdie voël.

Die gevlekte dik knie is 'n omnivoor wat voed op insekte, klein knaagdiere, akkedisse en grassaad.

Die gevlekte dik knie is monogaam met die mannetjie wat aggressief en territoriaal word wanneer hy broei. 'n Nes van takkies en blare is op die grond gebou, uitgevoer met klein klippies, gewoonlik onder 'n bos geplaas. Hulle lê tussen een en drie eiers, wat ongeveer 26 dae deur albei ouers geïnkubeer word.

Die gevlekte dik knie word dikwels op die grond aangetref. Wanneer hulle vlieg, is dit gewoonlik met vinnige vlerkslae. Hulle word gewoonlik alleen of in pare aangetref. Hierdie voëls is goed gekamoefleer en vertrou hierop om roofdiere te vermy. Dik knieë is meestal nagdiere.



# *Jaarafsluiting*

Die oefen— en stapgroepie het hulle afsluiting by die Pretoria Botaniese tuine gehad, lekker tee en 'n eetdingetjie geniet by die Milk Plum koffiewinkel.

Dinsdae is toegang gratis by die Botaniese tuine vir mense ouer as 60 jaar, neem net jou identiteitsdokument saam. Dit is 'n heerlike uitstappie en nog goeie oefening ook.

**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

Proeflesers Afrikaans: Erika Fouché, Joey Benadie

Proeflesers Engels: Brenda Blignaut, Frances de Souza.

Onderhoude met nuwe intrekkers:

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

# Wilgers

ARRIE NEL
APTEEKGROEP
Familie Waardes
Waarde vir die hele Familie!

# NEEM KENNIS!

**Maandag - Vrydag**
08:30 – 18:00
**Saterdae**
08:30 – 15:00
**Sondae en vakansie dae**
09:30 – 12:30

GRATIS AFLEWERING

**KLINIEKURE**
**Maandag - Vrydag:** 08:30 – 17:00 | **Saterdae:** 08:30 – 13:00

# WILGERS APTEEK

Winkel 17 Willow Crossing, Rossouwstraat 570, Die Wilgers, Pretoria | 012 807 5182/3/4
wilgers@arrienel.co.za | www.arrienel.co.za