Uitgawe / Issue 73

Protea Nuus / News

June / July 2025

Sosiale komitee

Aan al die inwoners van Protea Aftree-Oord.
Ons, as die nuut verkose Sosiale Komitee, wil vir almal in die oord baie dankie sê vir die vertroue wat julle in ons het.
Die lede is:
Wilna Human
Helen Smith
Marlisa Smit
Anna-Marie Steyn
Alta Janse van Rensburg
Ons het die verantwoordelikhede verdeel, en elke lid het 'n propvol mandjie van dinge om te doen en drome om te verwesenlik.
Daar is in elke blok ook iemand wat bereid is om, ten spyte van ander verpligtinge, ons hande te versterk. Hulle doen baie belangrike ondersteunende take waarsonder die sosiale komitee nie kan funksioneer nie. As jy voel jy kan ook betrokke raak, kontak asb enige een van die sosiale komiteelede.
Ons het 'n paar opwindende idees vir die res van die jaar. Hou die kennisgewingborde en die Whats-Appboodskappe dop.
Voorstelle van julle is altyd welkom. Ons sal luister en hoor.
Groete
Protea Kuier.

Uit die kantoor

Geagte Inwoners

'n Paar gevalle is aangemeld waar inwoners stukkende plekke in hulle vullissakke opgemerk het. Dit mag dalk die werk van rotte wees. Alhoewel die onderhoudspan op 'n deurlopende basis aandag gee aan die probleem met rotte, kan inwoners hulle deel bydra deur nie hulle vullissakke die aand voor die sakke verwyder word, reeds buite te plaas nie. Plaas dus asseblief u sakke eers op 'n Maandagoggend uit.

A few cases have been reported where residents have noticed torn spots in their garbage bags. This may be the work of rats. Although the maintenance team is continuously addressing the rat problem, residents can do their part by not putting their garbage bags out the night before they are collected. Please therefore put your bags out on a Monday morning.

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!**

Redaksie

Samesteller: Cecile Vermeulen

Medewerkers:

Karen Mouton/ Carla Müller

Proeflesers Afrikaans: Erika Fouché, Joey Benadie

Proeflesers Engels: Brenda Blignaut, Frances de Souza.

A day to remember:

A Day of Awareness and Support

The recent Wellness Day, held under the theme *Alzheimer's and Its Consequences*, was a remarkable event dedicated to raising awareness about the impact of Alzheimer's disease and promoting wellness strategies for those affected. Led by Welma Geldenhuys, the event brought together quite a few ideas and friends to help with problems.

A very big thank you also to the former and current social committee as we appreciate your hard work in the previous year.

We extend our heartfelt gratitude to our sponsors Mike from Sonja Smit Elite Funeral Group.

Nuwe Intrekkers

Wiana Eksteen is gebore en getoë in Sasolburg, na skool studeer sy BSc Agric Veekunde aan die Universiteit van Pretoria(Tukkies).

Die mens wik maar God beskik en haar onderwys loopbaan, 'n beroep wat sy glad nie beplan het nie begin aan Hoër Landbouskool Tweespruit sonder 'n HOD diploma word dit 'n tydelike aanstelling. In die daaropvolgende jare hou sy skool in Welkom by Unitas Hoërskool en Hoërskool Riebeeckstad. Na poste verminder word by die onderwysdepartement is sy werkloos en gee aandag aan haar studies en verwerf haar HOD by Unisa.

In Januarie 1994 begin sy haar onderwysloopbaan vir 'n tweede keer en kry 'n aanstelling by Hoër Landbouskool Morgenzon, later bekend as Morgenzon Landbou Akademie. Daar bly sy vir 31 jaar tot en met haar aftrede in Maart 2025.

Nou woon sy by ons in Protea Aftree-oord en ons hoop sy gaan baie gelukkig hier wees en gou inskakel by al ons bedrywighede.

Wiana Eksteen

We have moved into No.138 and the people we have met have been lovely. I am Margaret and my husband is Philip. We moved from a townhouse in Equestria.

We have three grown-up children and 5 grandchildren. Our two daughters live in Equestria, but my son emigrated to the UK five years ago.

Philip is a retired commercial pilot and flying instructor. When we moved to Mafeking, we started an air charter and flying training company. When Mafeking was incorporated into Bophuthatswana, we sold our air charter company to the Bop Government and started the airline which was called Mmabatho Air Services. We subsequently left Mafikeng, and the airline name was changed to Bop Air, then it was taken over by Sun Air. Phil continued to fly as a company pilot and instructor until 2022 when he retired. Since the airline, I have had various jobs and currently work as an Intellectual Property Consultant for Kansai Plascon Paints.

We look forward to living in the Protea Retirement Village.

Philip en Margaret Smit

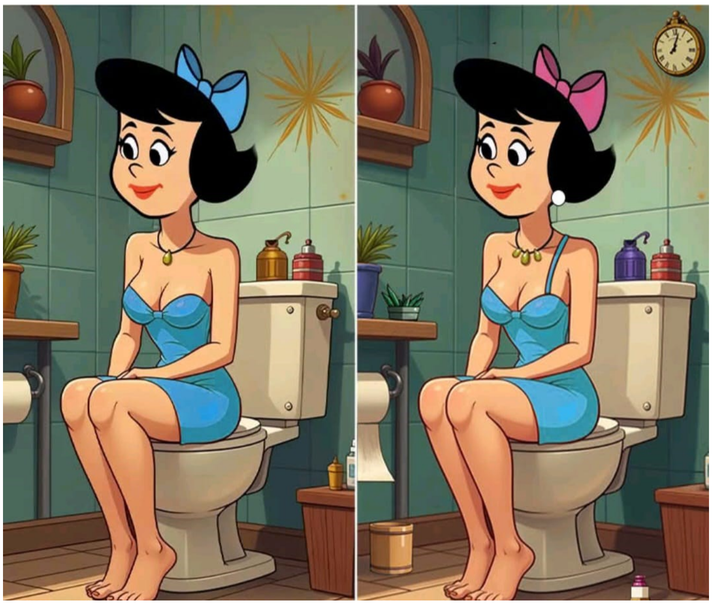
Those who don't believe in magic will never find it—Roald Dahl

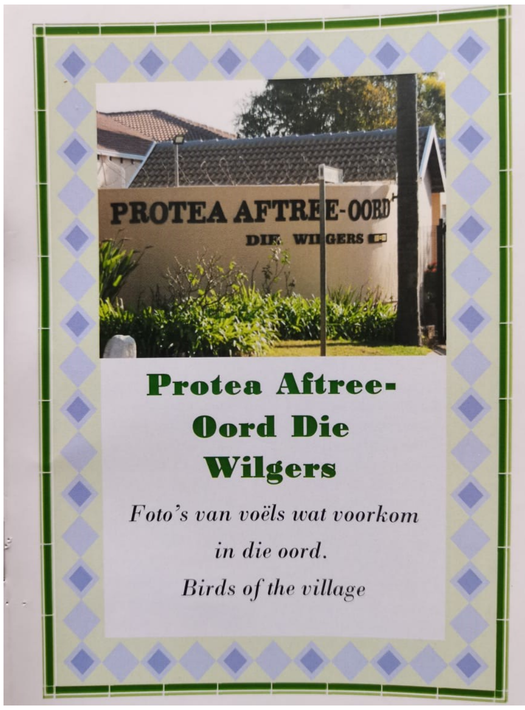
Skoenlappers in ons tuine by Protea Aftree oord

deur Willie Janse van Rensburg

Hierdie skoenlapper is redelik skaars maar kom wel hier voor. Dit is die Colotis evenina evenina (Orange-tip/ Oranjepuntjie), 'n skoenlapper wat tot die Pieridae-familie behoort. Dit kom voor in die Afrotropiese ryk, veral in Mosambiek, suidelike en oos-Zimbabwe, Botswana, Namibië, Suid-Afrika, Eswatini, en Lesotho. Die spesie kan maklik verwar word met die Red-tip/ Rooipuntjie. Sy vlerkspan is 35-45 mm. Volwasse skoenlappers vlieg die hele jaar deur in ons tuine. Die larwe kom meestal op die witgatboom voor of te wel Boscia albitrunca en Capparis-spesies.

Soek die verskille / Find the differences (15)





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) of die kantoor teen R100 Baie dankie Willie, ons sien ook uit na die skoenlapperreeks.

Neem asseblief kennis / Please note:

Verandering van e-pos / change of email adress

Alle bydraes moet gestuur word na:

All contributions must be sent to:

nuusbrief@proteawilgers.co.za

WhatsApp messages can be sent to 071 370 3283
This newsletter is also available in pdf format.
Hierdie nuusbrief is ook beskikbaar in pdf formaat.

In Memoriam

Bob Pullen 26 Mei 2025

Dit is met groot hartseer om te verneem van Bob Pullen se afsterwe. Ons het 'n redelike lang paadjie (vir meer as 40 jaar) op verskeie groot projekte saamgeloop en gewerk. Dit was 'n goeie en lekker vennootskap, en ook spesiale vriendskap.
Ons innige simpatie aan Dee en sy familie.

Fred

Op Saterdag 10 Mei moes ons ook totsiens se aan Christie de Klerk, wat na ŉ geruime tyd in die hospitaal, goed op pad na herstel, ook ŉ skielike terugslag gehad het en oorlede is. Aan haar familie ons innige simpatie .

Op Vrydag 2 Mei 2025 is Lee Senekal oorlede, ook aan Koos en sy familie ons innige simpatie,

Bettie Bandana
NPC 2020/077410/08

Ria Parrot

Truia Culbert

We are extremely grateful to the ladies who contributed recently to the knitting project, where blankets are given to cancer patients. This is still a project in process so any “knitting” volunteers are more than welcome to join hands with us.

These projects aim to give back to our local communities, to contribute, to support and to better equip people (not only cancer patients) where there are practical, physical as well as emotional needs.

We all have our ups and downs on this wonderful journey called life. Bettie Bandana started as an initiative when Retha van Greunen, at the age of 40, was diagnosed with phase 3 breast cancer in 2016. She was faced with a lot of questions and was uncertain what to expect after being diagnosed with cancer. On this journey, she started to share with her friends some of the quotes that pulled her through agony and miserable moments. One of her best friends and former roommate at University, Martie du Plooy, put pictures to these words and created a fictional character, which made it now even more possible for Retha to tell her story. Bettie Bandana was created. Bettie Bandana started to share some of these popular quotes, for instance: Bettie says: You are stronger than you think! Bettie also says: One day at a time… OR If you can put on your shoes, it means, there is still work to be done. Soon these words of wisdom made their way onto coffee mugs and calendars. Another friend, Monica Strydom, then produced more products with these lovely quotes on. Suddenly these products were starting to be a symbol of hope and words of encouragement for those in need. These products became popular gifts that gave people not only hope in bleak times but also allowed friends and family to reach out, through a gift, to those who needed some encouragement. Not long after the mugs and calendars, the Bettie Bandana Box was created and later it became the Bettie Bandana bag. It is a story in a bag, with practical tips, information as well as products with meaning. This bag is a practical gift for cancer patients to prepare them for the roller coaster ride ahead.

Nothing could prepare Bettie Bandana for the impact she was about to make. Soon a NPO was founded to make even an even bigger contribution, not only to cancer patients, but also to Bettie’s local community. Bettie Bandana is now more than just a gift box. She soon realised that there was also a need for men with cancer as well as children. Bongi Bandana (for men) as well as Billy & Bella (for kids) were created for this same reason. Bettie also joined hands with other local community partners & exciting and uplifting projects. Today Bettie Bandana serves cancer patients, their families and the greater community with practical, emotional and physical support. Bettie Bandana remains to give a glimpse of hope to people in need.

Annatjie Jacobs

I still Matter

My looks are nothing special,
My face reveals my age,
My body shows some wear and tear,
And my energy's not the same.
Too often my memory fails me,
And I lose things all the time.
One minute I know what I plan to do,
And the next it may just slip my mind.
I try hard to avoid my mirror.
There are things I would rather not see,
And even those times when I just catch a glimpse,
I can no longer recognize me.
The things I used to do with ease
Can now cause aches and pains,
And the quality of the things I do
Will never be quite the same.
I always compare my older self
To those younger versions of me,
And I know I'm wasting too much time
Missing who I used to be.
But the thing that really makes me sad
Is despite what people see,
Underneath my tattered, worn out shell,
I'm still the same old me.
My heart can still feel endless love,
And at times it still can ache.
My heart can fill with so much joy,
And then it can suddenly break.
My soul can still feel sympathy
And longs for forgiveness and peace,
And there are times its light shines boldly through,
And times when it longs for release.
It's true, maybe now that I'm older,
Feeling lonely may be status quo,
But it also has made me more willing
To forgive and let past conflicts go.
So maybe to some I look ugly and old,
A person who barely exists.
I'm still quite aware of the beauty inside,
And my value should not be dismissed.
So although not as strong and no beauty, it's true,
I'm still here and want so much to live,
And I know that there's no one in this world quite like me,
And no one who has more to give.

Patricia A Fleming.

Ouderdom

Ná aftrede: wanneer die speletjie verby is...

Ek het onlangs 'n stuk gelees wat my diep getref het — en ek wil dit graag met julle deel. Dit laat mens besin oor wat oorbly wanneer ons titels, rolle en statusse vervaag. Ekself het my loopbaan in die motorbedryf met trots en passie uitgeleef. Daar was hoogtepunte, prestasies en baie ure van harde werk. Maar nou, ná aftrede, vra ek myself af: Wat beteken dit alles vandag? Wie is ek nou?

'n Storie het my besonder aangespreek:

'n Senior uitvoerende bestuurder het afgetree en uit sy luukse amptelike woning na 'n gewone woonstel verhuis. In sy nuwe omgewing het hy homself steeds as belangrik gesien en hom van ander gedistansieer. Tot op 'n dag toe 'n ander ouer man met hom begin gesels het. Hierdie nuwe vriend het geduldig geluister terwyl die afgetrede bestuurder herhaaldelik vertel het van sy belangrike posisie en hoë status.

Eendag sê die ander man sagkens:

"Na aftrede is ons almal soos gebruikte gloeilampe. Dit maak nie saak watter watt jy was, hoe helder jy geskyn het, of watter tipe lamp jy was nie — LED, halogeen, fluoresserend — as jy klaar is, is jy klaar. Nou is ons almal net gloeilampe wat nie meer brand nie."

Hy het verder gesê:

"Daardie man oorkant was 'n Majoor-generaal in die weermag. Daar sit 'n professor. Ek self was vir twee termyne 'n parlementslid. Maar niemand praat daaroor nie, want ons weet: wie ons was, is nie meer wie ons is nie. Wat nou saak maak, is wie jy is in die nou."

Daardie eenvoudige gesprek bevat 'n waarheid:

Ons waarde lê nie in die titels wat ons dra of die poste wat ons beklee het nie.

Ons moet leer om innerlike vrede te vind, om eenvoudig net mens te wees.

Ons moet ophou bestaan en begin leef — met vreugde, met nederigheid, en met omgee vir ander.

'n Bybelvers wat my daaraan herinner, is

Prediker 3:1–2: "*Vir alles is daar 'n bepaalde tyd, 'n tyd vir elke saak onder die hemel: 'n tyd om gebore te word en 'n tyd om te sterwe; 'n tyd om te plant en 'n tyd om uit te trek wat geplant is…"*

En ook

Miga 6:8: "*Hy het jou bekend gemaak, o mens, wat goed is: en wat vra die Here van jou anders as om reg te doen, liefde en trou te bewys, en nederig saam met jou God te wandel?"*

Laaste Gedagtes vir My Medereisigers in Die Lewe:

Wanneer jy die son sien opkom, onthou dat beide die opkomende en ondergaande son mooi is – maar net een word geprys.

Wanneer jy na die maan kyk, sien jy God se skoonheid.

Wanneer jy in die spieël kyk, sien jy Sy beste skepping: jy.

Ons is almal pelgrims op reis — God is ons reisagent.

Hy het reeds ons roetes en bestemmings bepaal.

Vertrou Hom en leef voluit.

Moenie vergeet nie:

Besoek 'n hospitaal – en jy sal besef niks is mooier as gesondheid nie.

Gaan na 'n tronk – en jy sal leer hoe kosbaar vryheid is.

Besoek 'n begraafplaas – en jy sal verstaan hoe tydelik die lewe is.

Laat ons leef met die vrees van God en respek vir mekaar.

Laat ons gee, selfs al is dit klein.

Laat ons onthou: Na die speletjie keer die koning en die pion terug na dieselfde kis.

Mag ons die lewe waardeer, saam lag, en vir mekaar sorg — met nederigheid en dankbaarheid.

Amen.

Gesondheidskuier @ Protea Aftreeoord

Theresa óf suster Mollie van Wilgers Apteek (Arrie Nel Apteekgroep) kom loer in, hou 'n oog op ons gesondheid – en bederf ons sommer ook!

Elke 2de Dinsdag van die maand om 08:30 in die sysaal

Wat om te verwag:

- Bloeddrukmeting
- Bloedglukose-toets
- Gesellige saamkuier

Bederfies vir elkeen bv.

Bottel water - Hidrasie hou jou bloeddruk stabiel

Pakkie vitamien-aanvuller - Klein hupstoot vir jou immuunstelsel

Liproompie - Weg met daardie winter-skurwe lippe

Merk dié datums in rooi ink, bring jou breedste glimlag en kom kuier saam.

Baie dankie, Theresa en Sr. Mollie, vir julle onuit-putlike liefde en omgee.

Totsiens

Ons het ook in April vir Allison van die kombuis moes groet, aangesien sy besluit het om Natal toe te verhuis, nader aan haar mense.

Baie dankie Allison jy het ons harte aangeraak met al die lekker vetkoeke wat jy gebak het, ook die braaivleis wat jy so gereeld gemaak het.

Ons en die kombuispersoneel gaan jou voorwaar mis.

*Ons Biblioteek – n lekker kuier in die winter*Wel-

kom by die biblioteek! Dis wonderlik om te sien hoe ons lesers steeds die skatte van boeke ontdek. Die afgelope jaar is 1 650 boeke uitgeteken wat 'n teken is van liefde vir lees! Hoewel die getal eens 2 000 was, is dit nie die getalle wat saak maak nie, maar die passie van ons lesers.

Baie dankie vir skenkings! Elke geskenkte boek vind 'n spesiale plekkie en bring vreugde. Ons verwelkom nuwe skrywers en boeke, en as jy 'n naam kan byvoeg met jou skenking, kan ons jou persoonlik bedank!
Nuut en spesiaal! Onlangs het ons pragtige boeke vir stokperdjie- en handwerkliefhebbers ontvang! Kyk gerus op die spesiale rak, dalk is daar iets vir jou.

Daar is altyd plek vir 'n goeie boek. Hou jy van tydskrifte? Nuwerige tydskrifte is ook welkom!
Legkaarte - geen haas nie! Neem 'n legkaart huis toe, bou dit op jou tyd, en bring dit terug wanneer jy klaar is.
Met warm wintergroete,
Erika

Jorrie se leen-apparaat stoor.

Jorrie en Alta is die stigters van ons nuutste leenprojek. Die aller noodsaaklike apparate vir oud word. Indien jy iets het om te skenk of uit te leen, kontak gerus vir een van hulle. Die grootste behoefte is aan rolstoele en loop-karretjies.

Verjaardae / Birthdays

July

2	36	Jannie	Lambrechts	082-560-9548
9	27	Pieter	Cloete	072-198-6314
14	50	Lorraine	Smith	082-345-0411
14	142	Andre	Ten Krooden	082-552-9703
17	8	Leonie	v Wyk de Vries	072-157-8125
17	42	Sibyl	van Wyk	072-227-5893
17	73	Nell	Gerber	082-303-4380
19	158	Ankie	Bonnema	082-664-9539
24	59	Alta	Van Zyl	072-587-0072
27	93	Christelle	van der Merwe	082-377-3785
28	145	Elsa	Swart/Lombaard	082-908-4343
29	58	Rienie	Wiechers	076-375-2407
30	14	Ingrid	Gerstner	072-437-3467

August

4	142	Els	Ten Krooden	082-462-6620
5	150	Piet	Jacobs	082-411-9201
6	66	Connie	Plug	082-562-3870
6	68	Jeanette	Kloppers	084-442-2077
8	49	Daan	Hamman	083-433-5735
8	83	Bernd	Oellermann	079-584-4255
10	112	Marion	Marchand	082-343-0325
11	149	Liz	Liversage	083-441-7790
13	139	Annatjie	Agenbag	082-851-8571
14	82	James	Rich	060-461-8555
15	27	Alma	Cloete	082-796-6182
21	108	Elaine	Hardwick	082-418-9550
22	32	Willie	J van Rensburg	082-576-1711
22	113	Gil	Smith	082-826-2696
25	151	Gert	Louw	082-467-6502
28	32	Alta	J van Rensburg	082-966-4304
30	19	Malene	Schulze	082-963-7359
30	130	De Waal	Greyling	060-585-2290

September

2	86	Ilonka	Muller	082-510-2779
8	125	Annatjie	Lessing	072-252-4479
8	133	Noella	Semmelink	084-396-1059
9	1	Wilma	Fourie	072-170-3971
10	4	Rinette	Steyn	082-607-0008
12	60	Estelle	de Bruin	082-339-1820
12	99	Johan	Wolmarans	0828870766
15	126	Sheridan	Atkins	082-450-6733
16	92	Alta	Schulze	071-371-0315
19	146	Pat	Liebenberg	082-502-9170
21	126	Beryl	Atkins	082-450-6733
24	152	Anna	Kotze	083-262-6361
25	1	Lisa	Smith	083-565-7113

Gideons kom besoek die oord

Op Sondag 20 Julie besoek 'n verteenwoordiger van die Gideons ons erediens in die oord se saal.

By die geleentheid sal 'n mooi bedrag wat ons hoofsaaklik by gereelde bywoners van hierdie dienste ingesamel het, aan hom oorhandig word. As daar nog inwoners – van watter kerkgenootskap ook al - voel dat hulle ook n bydrae wil skenk vir Bybelverspreiding, kan hulle vir Jorrie Jordaan by 083 441 8380 of vir Alta van Zyl by 072 57 0072 skakel.

Wilgers ARRIE NEL APTEEKGROEP®

ALMAL WELKOM !

Nog 'n Slegte Haardag?

Ons het almal soms 'n dag waar ons hare net punt in die wind wil staan en nie wil doen wat ons wil he dit moet nie. Dit laat ons gewoonlik so bietjie negatief die hele dag. Sommige van ons sukkel weer met te min hare, te fyn hare of selfs hare wat uitval....

Haarverlies kan veroorsaak word deur verskeie faktore van siektes tot swangerskap. In mans kom dit gewoonlik in 'n defnitiewe patroon voor van voor tot agter op die kroontjie, terwyl vrouens gewoonlik verdunning van hare regoor die kopvel kry. Mans se haarverlies is meeste van die tyd as gevolg van gene, waar vrouens se haarverlies grootliks veroorsaak word deur spanning en verandering in hormoon vlakke.

Haarverlies in mans word hoofsaaklik veroorsaak deur die hormoon Dihidrotestosteroon(DHT), wat direk verwant is aan en beinvloed word deur die hoeveelheid Testosteroon in die bloedstroom. Dit verhoed die groei van hare. Haarverlies wat geassosieer word met hormone en gene word genoem "Androgeniese Alopecia". Dit is baie algemeen en meer as 50% van alle mens het haarverlies teen die ouderdom van 50.

Swak bloedsomloop, wanvoeding, chemoterapie, medikasie, onderaktiewe skildklier en spanning is belangrike oorsake van haarverlies en dit kom ook algemeen voor na swangerskap. Om die Kopvel met essensiele olies te masseer help met die bloedsirkulasie wat die gesondheid van die kopvel en hare verbeter. Dit help ook om die haar follikels te vernuwe.

Natuurlike Metodes :

* Meng Suurlemoensap of Appelassyn met jou afspoel water om die glans terug te sit in die hare.
* Skilfers : 1 tlp Kasterolie, 1 tlp mostert olie, 1 tlp coconut olie : Masseer in die kopvel in.
* 6 dr Baai Olie, 6 druppels Laventel Olie, 50ml Soyaboon/Amandel/ Sesame Olie : Masseer in kopvel in en los aan vir 20 min.
* Mens kan ook so 3 druppels Baai Olie in jou Shampoo gooi.
* Meng 2 dr Tiemie Olie, 2 dr Sederhout Olie, 2 dr Laventel Olie, 2 dr Roosmaryn Olie, ½ tlp Jojoba Olie en 4 tlp Druiwepit Olie. Masseer in kopvel in elke aand, en draai toe met warm Handdoek na behandeling. Spoel na 30 min.

Aanvullings :

* Ginko Biloba is 'n baie goeie natuurlike aanvulling om op 'n daaglikse basis te drink om te help met haargroei

* Vigro Haar Produkte het 'n volledige reeks van haarprodukte en het 'n 3-stap sisteem vir dun, yl en ongesonde Hare:

Stap 1 : Shampoo om hare mee te was

Stap 2 : Bio– Tonic om op kopvel in te masseer

Stap 3 : Kapsules om as aanvulling te gebruik

Wilgers Apteek

ARRIE NEL

Familie Waardes

APTEEKGROEP

Waarde vir die hele Familie!

Waar jou Familie deel van ons Familie word

Jou Persoonlike Apteek

Gratis Aflewering

Borg graag hierdie Uitsonderlike Nuusbrief vir Protea Aftree Oord

Maak Ons Vriendelike Apteek Jou Apteek

Skakel ons by : 012 807 5182/3/4

Epos : wilgers@arrienel.co.za

Watsup Bestellings : 072 874 0744

Maandae—Vrydae : 8:30-19:00

Saterdae : 8:30-15:00

Sondae : 9:30-12:30