



Protea

Nuus / News

Augustus / September 2025



Foto: Anna-Marie Steyn

Sosiale komitee

Hallo aan almal wat hier lees.

Baie dankie aan elkeen van julle wat ons gehelp het met al die sosiale aktiwiteite die afgelope tyd. Ons waardeer dit regtig baie. As ons jou nog nie gebruik het nie, vra ons groot ekskuus. Wees asseblief so gaaf en laat weet die sosiale komitee dat jy ook wil help.

In hierdie blad is die program vir saamkuier en saamdoen vir die res van die jaar. Kyk daarna en merk die datums op jou almanak. Maak seker dat jy nie die pret en saamkuier misloop nie.

As jy enige voorstel of versoek het, kontak ons asb.

Die meeste van julle is bewus van die manne wat snoeker speel in die saal, die speletjiesgroepe en saamwerk-groepe. Dis gewoonlik in iemand se huis, of op 'n stoep. Ons werk aan 'n lys van waar, wat en wanneer daar sulke kuier en speel-groepe is. Ons sal dit by die kantoor ingee sodra dit klaar is. Dan kan jy dit rustig deurlees en inskafel by dinge wat vir jou lekker is. Om saam legkaart te bou, brug te speel of te brei, is kosbaar om vriendskapsbande te versterk.

Ek hoop jy het 'n fantastiese dag.

Protea Kuier.



Kyk net hoe lekker kan familiekuiers in ons eie saal wees. Elsabe Lourens se familie het baie pret gehad, en met familie gekuier wat hul nie gereeld sien nie. Kosbare tye. Jy kan dit ook doen. Kontak gerus die sosiale komitee vir meer inligting.

Selvs begrafnisse word stylvol gedoen deur die families. Kyk maar na die tafels wat Rosa Jacobs se dogters gedek het vir haar begrafnis.



Protea Aftree Oord Sosiale Komitee Financial Statement at 30 June 2025	
Balance 1 July 2024	
FNB Bank	996
FNB Investment	51,832
Petty Cash	<u>3,587</u>
	56,414
Income	
Interest	3,280
Jumble Sale - Wit Olifant	25,932
Rental Hall and Equipment	16,220
Functions	<u>22,544</u>
	67,976
Less:Expenses	
Cleaning - Soap, Handtowels	488
Auditor	1,000
Entertainment	2,287
Bank charges	1,610
Function Expense	23,429
Projects - Furniture, Curtains	74,477
Jumble Sale - Expenses	<u>1,610</u>
	104,900
Balance 30 June 2025	
FNB Bank	2,851
FNB Investment	12,612
Petty Cash	<u>4,028</u>
	19,490

Sosiale Byeenkomste

- | | | |
|--------------|-------|--|
| 26 Augustus | 15:00 | Lekker kuier in die saal – Bingo, noot vir noot en nog baie meer |
| 24 September | 11:00 | Bring en Braai onder die bome by Fase 1 – Met 'n verrassing. |
| 24 Oktober | 10:00 | Arcadia Koor |
| 8 November | 10:00 | Damestee met Carla van Aardt |
| 29 November | 09:00 | Markdag |

Ons wag nog vir 'n datum vir Wilgers Apteek se funksie

Uit die kantoer

Geagte inwoners

Voëllewe:

Ons is bevoorreg om 'n ryke verskeidenheid voëllewe in ons oord te hê, en baie van u put groot plesier daaruit om die voëls te voer. Terwyl ons hierdie waardering vir die natuur aanmoedig, vra ons vriendelik dat die voer van voëls met bedagsaamheid gedoen word. Vermoed asseblief om groot hoeveelhede kos of voëlsaad naby gemeenskaplike paadjies of langs ander huise te los, aangesien dit plaë kan lok en veroorsaak dat die area bemors word. Kom ons werk saam om ons omgewing skoon en aangenaam te hou vir almal - mense en voëls.

Bird life:

We are fortunate to enjoy a rich variety of birdlife in our village, and many of you take great joy in feeding them. While we encourage this appreciation of nature, we kindly ask that bird feeding be done considerately. Please avoid leaving large quantities of food or birdfeed near communal walkways or close to other houses, as this can attract pests and create messes that affect others. Let's work together to keep our environment clean and pleasant for everyone—humans and birds alike.

Privaat eiendom van inwoners:

Ons herinner alle inwoners daaraan dat geen eiendom, insluitend plante of tuinitems, uit onbewoonde of ontruimde eenhede verwyder mag word nie. Hierdie items bly die eiendom van die vorige inwoners se families.

Dit het onder ons aandag gekom dat sommige individue onlangs begin het om blomme uit ander inwoners se tuine te pluk. Hoewel ons die

waardering vir die skoonheid van hierdie tuine verstaan, wil ons vriendelik daaraan herinner dat elke inwoner trots is op hul persoonlike ruimte. Ons vra asseblief dat u mekaar se eiendom respekteer en nie plante of blomme verwyder sonder toestemming nie. Kom ons bly 'n gemeenskap wat op wedersydse respek en oorweging gebou is.

Private property of residents:

We remind all residents that no property, including plants or garden items, may be removed from unoccupied or vacated units. These remain the property of previous residents' families.

It has further come to our attention that some individuals have recently begun picking flowers from other residents' gardens. We kindly remind everyone that each resident takes pride in maintaining their personal space. We ask that you respect one another's property and refrain from removing plants or flowers without permission. Let's continue to foster a community built on mutual respect and consideration.

Your cooperation is appreciated in maintaining respect and order in our community.

Vriendelike groete

Karen Mouton

Office Manager

Baie welkom aan Melanie Senekal en Marinda Hutchinson wat op 11 Augustus begin het. Hulle sal in die sorgsentrum se sitkamer werk as haarkapster en naeltegnikus.



Today's Hair

Melanie Senekal / 082 857 0151

Men:	
Cut	R80
Cut / Beard	R100
Ladies	
Cut	R150
Cut & Blow	R300
Set	R150
Blow	R150
Perms	
Perm Only	R320
Perm, cut or blow dry	R470
Perm, cut & blow dry	R620
Treatment Perm cut & Blow dry	R700
Tint + Highlights	
Tint, Cut or Blow dry	R470
Tint, Cut & Blow dry	R620
Highlights	
Cap & Blow dry	R450
Foil	R470
Foil Head	
Foil, Cut & Blow dry	R750
Tint & Foil	+R150
Oil Treatment	+R50
Brazilian Blow Out	
	R1200



Protea Wilgers Retirement Village



Marinique Beauty Salon

Manicure Treatments	
Lady's Nails Cut & File with Painting Only	R144,00
Lady's Mani: File, Scrub & Paint	R178,00
Mani with Gel Polish & Scrub	R389,00
Lady's Nails Cut & File - Only	R123,00
Men Nails Cut & File - Only	R123,00
Gel / Acrylic	
Tips Full Set: Acrylic	R344,00
Tips Full Set: Gel	R322,00
Acrylic Overlay on Own Nails - Only	R233,00
Nail Art	R29,00
Nail Repair	R50,00
Gel Color / French on Own Nails - Only	R212,00
Acrylic / with Gel Overlay	R233,00
Soak - Only	R89,00
Pedicure	
Pedicure for Lady's: File, Painting & Scrub	R200,00
Pedicure for Men: File & Scrub	R200,00
Pedicure with Gel Polish & Scrub	R320,00
Men Toes Cut & File - Only	R122,00
Lady's Toes Cut & File, Painting - Only	R144,00
Gel Toes - Only	R160,00
Acrylic Toes - Only	R200,00
Waxing	
Lip & Chin Wax R120,00	R120,00
Lip Wax R61,00	R61,00
Brows Wax Only R50,00	R50,00
Chin Wax R70,00	R70,00
Facial Wax R180,00	R180,00
Tinting	
Brows Tint	R50,00
Brows Wax & Tint	R94,00
Tint Brows & Lashes	R123,00
Brow Tread	R50,00
Lip Tread	R61,00
Lash Tint	R72,00

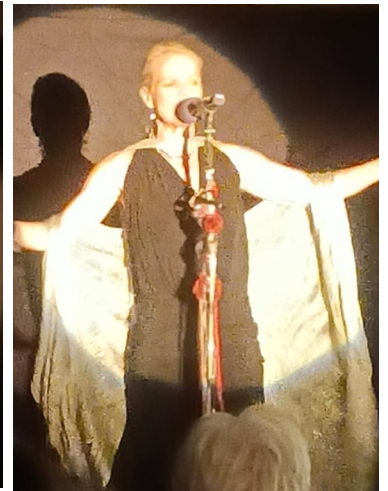


Marinda Hutchinson
079 106 4124



Protea Wilgers Retirement Village

Helena Hettema besoek Protea Aftreeoord



Op 20 Junie is die inwoners heerlik vermaak met die sang van die Suid Afrikaanse kabaret ster Helena Hettema. Dit was 'n heel ander ondervinding vir die inwoners.

Helena het die mense bederf met haar eie gedigte en komposisies en dan natuurlik die lirieke van Edith Piaf en Jacques Brell. Dit was 'n heerlike en baie interessante middag. Om van die inwoners aan te haal: "n Puik vertoning, regtig hartroerend mooi."

Many thanks to Helen Smith and the social committee for inviting Helena to Protea Retirement Village. Also a big thank you to all the people who were there and helped to make the day a big success.

The Heart of Giving: Protea Retirement Village Jumble Sale

At Protea Retirement Village, the annual jumble sale is more than just a fundraising event - it is a labour of love and a testament to community spirit. Throughout the year, dedicated residents and volunteers methodically collect, sort, and price a wonderfully eclectic array of goods. Each item is carefully evaluated, tagged, and stored, ensuring that when the big day arrives, there's something special for everyone and every price range.

On the morning of the sale, the Protea Village hall blossoms with energy. Volunteers arrive bright and early, unloading boxes and arranging tables with treasures both familiar and surprising. From vintage crockery to gently worn clothing and beloved books, every surface brims with the promise of discovery. Shoppers line up in anticipation, eager to hunt for bargains and unearth unexpected delights.

As doors open, the hall buzzes with the thrill of the find. Wise shoppers know to move quickly - some of the best deals vanish within minutes! The jumble sale offers unbeatable prices on quality goods, making it the perfect opportunity to pick up practical items, decorative pieces, or last-minute gifts. There is laughter, haggling, and the joy of a good buy - all wrapped in the warmth of community.

Such a successful event would not be possible without the generous donations from residents, friends, and families. Countless hours of volunteer effort, neighbourly cooperation, and enthusiastic buyers make this sale a highlight on the village calendar year after year. We extend heartfelt thanks to everyone who contributes, shops, or lends a helping hand.



True to the spirit of giving, any unsold items are not left to gather dust. Instead, these goods are thoughtfully donated to local churches and charity organisations, ensuring that nothing goes to waste and that those in need are supported. Through these partnerships, the jumble sale continues its mission long after the final bargain is struck—helping to bring comfort and assistance to our wider community.

Totsiens

Herinnering: jy is nie klaar om almal te ontmoet wat vir jou saak gaan maak nie. Sommige van die beste oomblikke in jou lewe het nog nie gebeur nie.

Dr Sara Kuburic

Koos Senekal (H148)



Koos was vir 4 jaar 'n inwoner in Protea .

Hy het Vrydag 11 Julie verhuis na Deutsches Altersheim versorgingsoord in Groenkloof.

Alles van die beste Koos. Mag dit goed gaan met jou en jy sommer gou inpas.

Elsie Human (H65)



Elsie se boodskap aan Protea Aftreeoord:

Baie dankie aan al die vriendelike en dierbare mense, ek gaan julle almal mis. Dit was goeie jare in Protea.

Elsie baie voorspoed en gesondheid vir jou by jou nuwe woonplek in Waterkloof Marina. Mag jy daar net soveel nuwe vriende maak.

Willie en Alta Janse van Rensburg (H32)



Ons wil net almal bedank vir hulle liefde vriendskap en ondersteuning, in die 6 jaar wat ons hier gewoon het. Baie dankie, liefde Willie en Alta

Na ses onvergeetlike jare, moet ons afskeid neem van Willie en Alta. Hulle betrokkenheid by Protea is diep verweef.

Tydens hulle verblyf hier, het beide van hulle diep spore getrap. Hulle vertrek laat 'n groot leemte. Ons sal hul diensbaarheid, vriendelikheid, warmte en lag baie mis.

Willie se hand en deurdagte insigte as lid van die trustees het gehelp om ons oord deur belangrike besluite te lei. Sy verbintenis tot die welstand van alle inwoners het 'n teken van stille krag en betroubaarheid gelaat, wat vertrou en eenheid onder bure bevorder het.

Alta, met haar immer entoesiastiese gees, was 'n hoeksteen van ons sosiale lewe. Haar jare in die sosiale komitee het byeenkomste teweeggebring wat lewendig en inklusief was, en wat ontelbare oomblikke van vreugde en konneksie regdeur die oord geskep het. Die belangrikste is dat Alta se onvermoeide toewyding aan die witolifantverkoop oor haar drie jaar lange rentmeesterskap dit in meer as net 'n fondsinsamelingsgeleentheid verander het - dit het 'n hoogtepunt van ons kalender geword, wat kameraadskap en gemeenskaprots aangewakker het.

Behalwe hul amptelike rolle, was Willie en Alta vriendelike gesigte, altyd gereed met 'n glimlag, 'n vriendelike woord of 'n helpende hand. Hul ondersteuning, vrygewigheid en opregte belangstelling in hul mede-inwoners het Protea Aftreeoord nie net 'n woonplek gemaak nie, maar 'n ware tuiste.

Terwyl hulle voorberei vir hul volgende avontuur, wens ons Willie en Alta alle geluk toe in hul nuwe huis. Mag dit gevul wees met soveel vriendskap, lag en liefde as wat hulle vir ons gebring het. Alhoewel ons hulle baie sal mis, stuur ons hulle uit met harte vol dankbaarheid en hartlike goeie wense.

Totsiens Willie en Alta. Mag julle nuwe huis so helder en verwelkomend wees soos die nalatenskap wat julle by Protea Aftreeoord agterlaat.

Nuwe Intrekkers

Magda du Toit (H24)

Magda du Toit is 'n gebore Kapenaar, het gematrikuleer aan die Hoërskool Swartland, Malmesbury en gestudeer aan die Universiteit van Stellenbosch.

Was vir 'n paar dekades tot Junie 2025 woonagtig in Lynnwood Manor.

Haar eggenoot is reeds in 1994 oorlede. Hy was tussen 1966 en 1986 by ons buitelandse diens betrokke, naamlik in New York, Canberra en Bonn.

Die dogter en seun en hul gesinne woon respektiewelik in die VSA en in Switserland.

Oor die jare was sy betrokke by verskeie Nie-Regerings Organisasies, waaronder die SA Vrouefederasie (SAVF), Federale Vroueraad, die Beweging Vroue vir SA, ACWW (Associated Country Women of the World) en die Community Empowerment Foundation (voorheen Women's Empowerment Foundation). - Sy glo dit was 'n groot en verrykende voorreg om by hierdie bemagtiging- en netwerkorganisasies te kon inskakel.

Sy sien met dankbaarheid uit na haar verdere verblyf in die Protea Aftreeoord.



40 Dirk & Mieke Maree(H40)



Dirk en Mieke Maree, is gebore en getoë in Pretoria. Beide oud-Affies en oud-Tukkies.

Geseënde ouers van twee dogters en een seun, en die gelukkige grootouers van drie kleindogters : twee reeds op Universiteit en 'n 10 maande oue klein Mareetjie.

Dirk was in Suid Afrika 'n groepsekonoom van 'n internasionale onderneming.

Mieke, 'n gekwalifiseerde dieetkundige het later as lektrise by TUT Dieetterapie vir Somatologiestudente en Voedseldiensbestuur studente gedoseer.

Hulle is entoesiastiese voëlkykers en was op 'n stadium lede van die Dendrologiese Vereniging.

114 Jan en Lizette Myburgh (H114)

Jan en Lizette Myburgh is die nuwe intrekkers in fase 2. Ons het met die intrapslag welkom gevoel met al die besoeke van inwoners wat ons kom ontmoet en verwelkom het.

Ons het verhuis van Mosselbaai, alhoewel ons oud Pretorianers is. Die kinders, kleinkinders en die heerlike weer van Pretoria het ons teruggelok.

Ons het twee dogters en drie kleinkinders. Die oudste kleindogter is getroud en sy en haar man gee onderwys in Kambodja. Ons ander kleindogter is 12 jaar oud en ons jongste kleinseun is 5 jaar oud.



Nuwe intrekkers vervolg...

Jan het 38 jaar vir Telkom gewerk en 6 jaar vir Vodacom en tree hy finaal af in 2017. In 2007 trek ons Hartebeespoortdam toe nadat ons jongste dogter getroud is. Jan voltooi 'n vleis-slagterskursus sowel as 'n kaasmaak-kursus. Hy is nog steeds 'n liefhebber daarvan om met vleis te werk en hou daarvan om te eksperimenteer met kosmaak. Dit het daartoe gelei dat ons spitbraai-spyseniering beoefen het net tot voor die uitbreek van Covid. Ons het ons huis verkoop en verhuis na Mosselbaai tydens die Covid inperking waar ons vir 5 jaar gewoon het.

Ons beoefen rolbal vir ontspanning en oefening.

Nogmaals baie dankie vir al die vriendelikheid en hartlikheid waarmee ons verwelkom is. Ons sien uit na ons veblyf hier.

148 Francois & Heleen Jacobs (H148)



Francois is gebore in Port Shepstone, maar het oor die land gewoon; sy pa was in die Gevangenisdiens. Heleen is in Pretoria gebore en het hier grootgeword. Ons het in Pretoria ontmoet, en ons hele getroude lewe in Rietondale gewoon. Nou is ons trotse Protea inwoners.

Albei is al 'n hele rukkie afgetree, Francois het by Sanparke (voorheen Nasionale Parkeraad) en Heleen by die Tshwane Universiteit vir Tegnologie gewerk.

Na aftrede het ons albei deelyds gehelp by 'n dwelmrehabilitasie sentrum, waar ons baie geheg geraak het aan die studente daar. Ons het drie seuns grootgemaak, waarvan twee in Suid Afrika is en een in Auckland, New Zealand. Ons sien baie uit na 'n rustiger leefstyl.



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 spyseniërs) 072 844 3917

Haarkapster: Melanie Senekal 0828570151

Naeltegnikus: Marinda Hutchinson

079 106 4124

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!**



Protea Aftreeoord facebook blad

<https://www.facebook.com/share/195pRn43nt/>

Neem asseblief kennis / Please note:

Verandering van e-pos / change of email address

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.

Redaksie

Samesteller: Cecile Vermeulen

Medewerkers:

Karen Mouton/ Carla Müller

Proeflesers Afrikaans: Erika Fouché, Joey Benadie

Proeflesers Engels: Brenda Blignaut, Frances de Souza.

Baie dankie...

Baie geld vir Bybels



Afrikaans Hoër Meisieskool Pretoria en Afrikaans Hoër Seunskool se gemeenskappe het met trots sowat vyf ton bottelproppies vir Alma Skool ingesamel!

Hierdie omgewingsvriendelike inisiatief het vandag 'n tasbare verskil gemaak toe vyf rolstoele by Alma skool afgelewer is.

Die stoele is aan minderbevoorregte leerders oorhandig—sodat hulle dit huis toe kan neem om makliker te kan beweeg in hulle daaglikse leefruimte.

'n Projek soos hierdie is net moontlik met hulp van baie hande. Baie dankie aan elke leerder, ouer, personeel en gemeenskaplid wat getrou proppies versamel het.

Laerskool Skuilkrans

Ons het ook in Desember gevra dat ons die behoeftige kinders in Skuilkrans wil help met boeke en benodigdhede en daarvoor het ons mildelike bydraes gekry, waarvoor ons baie dankie sê. Ons waardeer julle hulp oneindig baie.

In Julie het hulle fondse bymekaar gemaak vir die kinders om almal te kon meedoen aan 'n funksie vir die skool se 50ste verjaardag en weereens het julle almal ingespring en bygedra. Protea Aftreeoord inwoners julle is voorwaar wonderlike mense met harte van goud en ons eer julle daarvoor.

Vir die mense wat die voëls van die oord so getrou gevolg het, is daar nou 'n pragtige boekie, lekker sakpasmagte, beskikbaar by die kantoor teen R100 Baie dankie Willie.

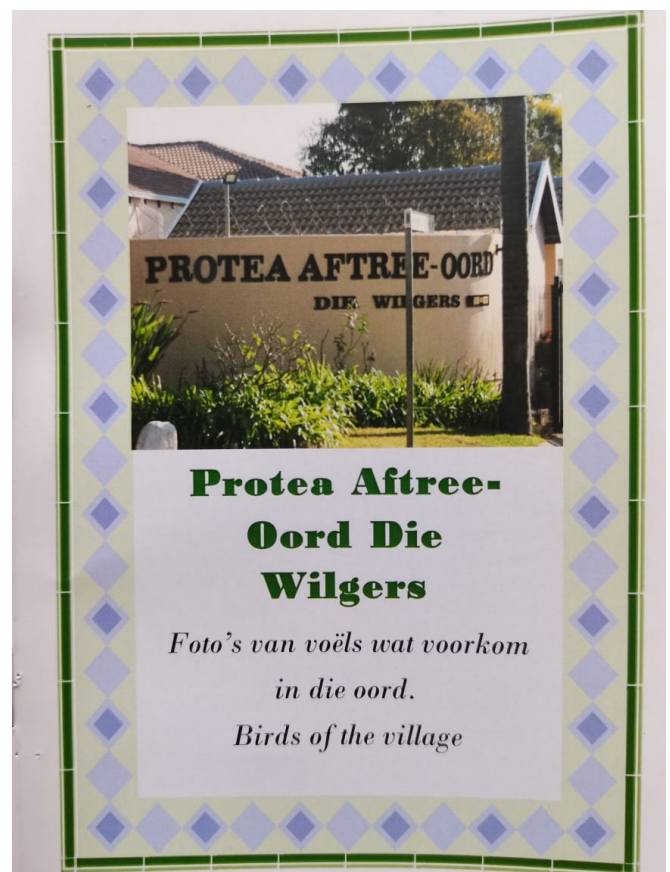
'n verteenwoordiger van die Gideon beweging het gevra vir 'n spreekbeurt by een van ons erediens. Dalene Flynn het genoem dat dit gaaf sal wees as ons by die geleentheid ook 'n donasie vir Bybelverspreiding aan hom kan oorhandig.

Ons het besluit om 'n kollektelys vir die doel daar te stel en daarmee in die oord te werk. Die lys bevat plek waar die skenker sy naam asook die bedrag inskryf en daaragter teken. Dit het uit die staanspoor geblyk om suksesvol te wees. Inwoners wat besoek is het spontaan meegedoen en die uiteindelijke oes het alle verwagtinge oortref.

Tydens die erediens op 20 Julie 2025 is 'n groot, koevert met die kontantbedrag van R5,330 plus 'n koevertjie met R200 in, wat die oggend voor die diens ontvang is, tesame met die kollektelys, aan mnr. Leon Allison van die Gideons oorhandig .

Leon was merkbaar stomgeslaan oor die groot bedrag geld en het sy dank aan al die skenkers uitgespreek. Hy het ook genoem dat 'n groot hoeveelheid bybeltjies (na berekening 133) daarmee gekoop kan word. Die beweging koop dit teen R30 stuk aan.

Van ons kant dan ook 'n baie groot dankie aan elkeen wat meegehelp het om die bedrag in te samel.



Bethesda Spyseniërs

Protea se eetkamer en kombuispersoneel



Sondag, 27 Julie, was 'n lewendige en merkwaardige besige dag in die eetkamer (ek het dit nog nie so gesien nie). Dit wemel van aktiwiteite, gevul met gaste wat verjaarsdae vier, gesinsbyeenkomste en wat die verwelkomende atmosfeer, geniet.

Die kos wat bedien is, was van uitstekende gehalte, boerekos soos ma dit gemaak het, wat bygedra het tot die positiewe ervaring vir almal wat teenwoordig was. Die kombuis het doeltreffend en glad gewerk, danksy die toegewyde pogings van Elna, Margaret en Elizabeth, o, ja en die ondersteuning van 'n paar ekstra hande wat op hierdie besonder besige Sondag ingetree het om te help.

'n Opregte dankie aan almal wat betrokke is vir hul spanwerk en toewyding. Onthou, as jy 'n gesinsbyeenkoms wil bespreek of bloot net middagete, maak seker dat jou bespreking ten minste twee dae voor die tyd gemaak word om hulle geleentheid te gee om hulle beplanning agtermekaar te kry.



Aan die anderkant van my bid

Here, dis ek. Partydae voel dit vir my ek wil net weer vir U sê wat my naam is, en waar ek vandaan kom. Net vir ingeval U vergeet het van my, Here. Partydae voel die anderkant van my bid so alleen en leeg. Asof U net weggegaan het, iewers tussen vandag en 'n hele klomp gisters. Elke dag as ek stil word voor U, wéét ek U is iewers, maar ek sukkel om U aan die anderkant van my bid te kry.

Ek dink dis hoe Hanna gevoel het, Here. Die pakkie wat sy gedra het, het elke dag swaarder en swaarder geword. Binne-in was Elkana wat haar nie verstaan het nie, haar verlang na 'n kindjie, die alleen, die seer wanneer sy gespot word ... die lewe se onregverdigheid. Sy het swaar gedra, Here.

Baie van ons se pakkies lyk ook so . . . alleen en oorweldig deur alles wat die lewe elke dag voor ons kom neersit.

En toe, op 'n dag, het Hanna genoeg gehad. Sy het haar bondeltjie bid bymekaar gevat, en begin stap na Silo. Daar waar sy geglo het U wag vir haar. En toe sy daar kom, het sy haar bondeltjie losgeknoop en haar bid stukkend voor U neergesit. Dalk sommer neergesmyt. Want sy het niks meer gehad om te verloor nie. En U het aan die anderkant van haar bid gesit, en stil geluister na elke woord. Toe sy klaar haar pakkie neergesit het, het sy opgestaan . . . die storm in haar het stilgeword. En sy het stil-tevrede teruggegaan na haar huisie toe.

Dankie dat ek nie na Silo toe hoef te stap om my bid-bondeltjie voor U te gaan neersit nie, Here. Ek kan sommer hier, hier waar ek is, my bondeltjie voor U oopmaak en dit neersit. En terwyl ek vir U vertel van elke stukkie kwaad en hartseer en onregverdigheid en moeg, luister U stil, geduldig na elke woord. U is aan die anderkant van my bid, Here. U steek U hand uit en vee sag oor my wang. U oë is teer en liefdevol en vol verstaan. En wanneer ek opstaan, hou U die bondeltjie by, en sit U u vrede versigtig in my hart en my oë neer.

Manda Dekker

In Memoriam



John Sedgman age 89 passed away on June 16 2025.



Fanie de Kock is oorlede op Vrydag 4 Julie 2025.



Op Woensdag 23 Julie 2025 is Rosa Jacobs oorlede.

If I get dementia...

If I get dementia, I'd like my family to hang this wish list up on the wall where I live.

I want them to remember these things.

And I would add one more:

Every time you enter the room announce yourself. "Hi Mom- it's Margaret."

NEVER ask- Do you know who I am??? That causes anxiety.

1. If I get dementia, I want my friends and family to embrace my reality.
2. If I think my spouse is still alive, or if I think we're visiting my parents for dinner, let me believe those things. I'll be much happier for it.
3. If I get dementia, don't argue with me about what is true for me versus what is true for you.
4. If I get dementia, and I am not sure who you are, do not take it personally. My timeline is confusing to me.
5. If I get dementia, and can no longer use utensils, do not start feeding me. Instead, switch me to a finger-food diet, and see if I can still feed myself.
6. If I get dementia, and I am sad or anxious, hold my hand and listen. Do not tell me that my feelings are unfounded.
7. If I get dementia, I don't want to be treated like a child. Talk to me like the adult that I am.
8. If I get dementia, I still want to enjoy the things that I've always enjoyed. Help me find a way to exercise, read, and visit with friends.
9. If I get dementia, ask me to tell you a story from my past.
10. If I get dementia, and I become agitated, take the time to figure out what is bothering me.
11. If I get dementia, treat me the way that you would want to be treated.
12. If I get dementia, make sure that there are plenty of snacks for me in the house. Even now if I don't eat I get angry, and if I have dementia, I may have trouble explaining what I need.
13. If I get dementia, don't talk about me as if I'm not in the room.
14. If I get dementia, don't feel guilty if you cannot care for me 24 hours a day, 7 days a week. It's not your fault, and you've done your best. Find someone who can help you, or choose a great new place for me to live.
15. If I get dementia, and I live in a dementia care community, please visit me often.
16. If I get dementia, don't act frustrated if I mix up names, events, or places. Take a deep breath. It's not my fault.
17. If I get dementia, make sure I always have my favorite music playing within earshot.
18. If I get dementia, and I like to pick up items and carry them around, help me return those items to their original place.
19. If I get dementia, don't exclude me from parties and family gatherings.
20. If I get dementia, know that I still like receiving hugs or handshakes.
21. If I get dementia, remember that I am still the person you know and love."

Vandag is nie vanselfsprekend nie, dit is net genade. Vandag is nie 'n uitdaging nie, dis 'n geleentheid .

Vandag is nie 'n plig nie dit is 'n voorreg.

Wees dankbaar vir elke dag

Die waarde/geskiedenis van 'n voorskoot...



Ek dink nie ons kinders weet wat 'n voorskoot is nie. Die hoofgebruik van Ouma se voorskoot was om die rok daaronder te beskerm, want sy het net 'n paar gehad. Dit was ook omdat dit makliker was om voorskote te was as rokke en voorskote het minder materiaal gebruik. Maar daarmee saam het dit as 'n vatlap gedien om warm panne uit die oond te haal.

Dit was wonderlik om kinders se trane af te droog, en is by geleentheid selfs gebruik om vuil ore skoon te maak.

Van die hoenderhok is die voorskoot gebruik om eiers, kieskeurige kuikens en soms half-uitgebroeide eiers te dra om in die warm oond klaargemaak te word.

Toe geselskap kom, was daardie voorskote ideale wegkruipplekke vir skaam kinders..

En toe die weer koud was, het Ouma dit om haar arms gedraai.

Daardie groot ou voorskote het menige sweet voorkop afgevee, gebuig oor die warm houtstoof.

Spaanders en aansteekhout is in daardie voorskoot die kombuis ingebring.

Uit die tuin het dit allerhande groente gedra. Nadat die ertjies uitgedop is, het dit die skille gedra.

In die herfs is die voorskoot gebruik om appels in te bring wat van die bome geval het.

Toe onverwagte geselskap die pad opry, was dit verbasend hoeveel meubels daardie ou voorskoot binne 'n kwessie van sekondes kon afstof.

Toe aandete gereed was, het Ouma op die stoep uitgestap, haar voorskoot geswaai, en die manne het gewet dis tyd om van die lande af in te kom vir ete.

Dit sal lank duur voordat iemand iets uitdink wat daardie 'outydse voorskoot' wat soveel doeleindes gedien het, sal vervang.

Wie van ons het nie Ouma se voorskote geken en liefgehad nie.

Ek weet nie hoeveel kieme op daardie voorskoot was nie.

Maar ek het nog nooit iets van 'n voorskoot af gekry behalwe liefde nie.

- skrywer onbekend

Important Recycling Reminder

Thank you to everyone that is already recycling but can we ask to:

Please Follow Proper Recycling Procedures

For recycling to be processed correctly, all recyclables must be placed in clear bags with no food residue. Do not use any other type of bag; items in black, coloured, or opaque bags will be classified as waste and sent to landfill. Help us keep recycling effective - always use clear bags and ensure they are free of food! Recycling bags can be obtained from the office.

Please take note of the leaflet we added.



RECYCLING PROJECT :

WE NEED ALL OCCUPANTS TO PARTICIPATE TO MAKE THIS PROJECT A SUCCESS

Tons of recyclables still dumped as waste

PAPER

All kinds of paper, Newspapers
White paper & magazines.
Cardboard boxes : Flattened and placed next to bin

NOT ALLOWED/ WANTED :

Small torn pieces of white paper, tissues, toilet roll inlier, egg holders / fillers, cereal and medicine boxes, photos, file covers, Charcoal bags, dog food bags.

GLASS

All types of glass
Rinsed bottles and containers
Liquor, beer bottles, jars ect

NOT ALLOWED/ WANTED :

Plate glass, window glass. Light bulbs & Fluorescent tubes, batteries ect

PLASTICS

Any type of plastic bags, rinsed bottles and containers
Cleaning material bottles, milk bottles
2 lt and smaller cool drink bottles.
Hard plastics : Garden chairs ect,

NOT ALLOWED/ WANTED :

Plastic CD's, old video cassettes. Any form of polystyrene, Tetra-pack (Clover / Long life milk & fruit juices), Printer cartridges.

METAL

All types of food beer and cool drink cans.

NOT ALLOWED/ WANTED :

5 lt paint containers

Any recyclables bag placed out with food morsels in will be classified as domestic waste and dumped. No replacement bag then to be provided. As these items are sorted by hand, it is unhealthy for our personnel to handle this .

PLEASE DON'T USE RECYCLABLE PLASTIC BAGS FOR GARDEN WASTE.
FOR INQUIRES / SUGGESTIONS CONTACT
HEINRICH 072 597 7137 / JOHAN 082 783 6629

Verjaardae / Birthdays

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
30	19	Malene	Schulze	082-963-7359
30	130	De Waal	Greyling	060-585-2290



September



2	86	Ilonka	Muller	012-807-0309	082-510-2779
8	125	Annatjie	Lessing	012-807-5759	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
12	148	Francois	Jacobs		082-776-7788
15	126	Sheridan	Atkins	012-807-0686	082-450-6733
16	92	Alta	Schulze		071-371-0315
19	146	Pat	Liebenberg	012-807-2749	082-502-9170
21	126	Beryl	Atkins	012-807-0686	082-450-6733
24	152	Anna	Kotze		083-262-6361
25	1	Lisa	Smith		083-565-7113

October

7	11	Patrick	Silvester		082-888-0411
7	23	Willem	Botha		076-619-4202
7	110	Henta	Jordaan		072-997-1226
8	41	Rina	du Preez		072-237-0613
8	78	Antoinette	Drotsky		083-456-1481
9	72	Maggie	Kotze		071-370-3283
12	79	Ilse	Petrick		071-435-7780
14	69	May	Dorling		084-560-3131
15	14	Tino	Gerstner		084-841-5798
15	140	Dirk	Human	012-807-1242	
19	10	Trevor	Hardwick		083-299-5969
20	105	Leonora	Le Roux		082-768-4916
23	53	Francois	de Bruin		072-838-7250
23	81	Rina	Van Buuren		073-216-5050
24	85	Brenda	Blignaut	017-807-4018	082-210-7630
28	77	Hans	Kamminga		
30	154	Pat	Verner		084-250-3212
31	34	Magda	du Toit		082-564-5061



WHY I DON'T REACT TO EVERYTHING.

I'm slowly learning That I Don't Have To React To Everything That Bothers Me.

I'm slowly learning that I don't have to hurt those who hurt me.

I'm slowly learning that maybe the 'ultimate' sign of maturity is walking away instead of getting even.

I'm slowly learning that the energy it takes to react to every bad thing that happens to me drains me and stops me from seeing the other good side of things in life.

I'm slowly learning that I'm not going to be everyone's cup of tea and I won't be able to get everyone to treat me the way I want to be treated and that's okay.

I'm slowly learning that trying so hard to win everyone is just a waste of time and energy and it fills me with nothing but emptiness.

I'm slowly learning that not reacting doesn't mean I'm okay with things, it just means I'm choosing to rise above it.

I'm choosing to take the 'lesson' it has served and learn from it I'm choosing to be the bigger person.

I'm choosing my peace of mind because that's what I truly need. I don't need more drama. I don't need people making me feel like I'm not good enough. I don't need fights and arguments and fake connections. I'm slowly learning that sometimes not saying anything at all says everything.

I'm slowly learning that reacting to things that upset me gives someone else power over my emotions.

I can't control what others do but I can control how I respond, how I handle it, how I perceive it and how much of it I want to take personally. I'm slowly learning that most of the time, these situations say nothing about me and a lot about the other person.

I'm slowly learning that even if I react, it won't change anything, it won't make people suddenly love and respect me, it won't magically change their minds.

Sometimes it's better to just let things be, let people go, don't fight for closure, don't ask for explanations, don't chase answers and don't expect people to understand me.

Enough word for the wise.

Geleen

Witolifantverkoping

Goeie middag alle Protea inwoners,

Met Alta J van Rensburg wat weggetrek het, het die sosiale komitee my gevra of ek nie weer die Wit olifantverkoping wil behartig nie. Dit was altyd vir my aangenaam om by die oord se bedrywighede betrokke te wees. Soos te verstane kan ek dit nie alleen doen nie en ook nie sonder 'wit olifante' nie. Ek het reeds 'n paar gewillige hande wat bereid is om te help met die vooraf werk, maar enige hulp is welkom.

Die inkomste wat ons uit die verkoping kry word weer teruggeploeg in Protea. Die funksies wat die sosiale komitee aanbied en omsien na die estetiese is maar net 'n deel van wat die komitee doen.

Ons hou gewoonlik die verkoping oor twee dae. Dag een is vir die inwoners en werkers van Protea en die volgende dag stel ons dit oop vir die publiek. (Toemaar, daar is goeie sekuriteit in plek) Die artikels en klere wat oorbly, skenk ons via die kerke vir verskillende liefdadigheidsorganisasies. Op die manier doen Protea ook iets vir liefdadigheid.

Ons probleem is egter dat die stoorkamertjie dolleeg is. Die lente is amper hier en dis tyd vir kaste leegmaak. Wil jy nie die stowwerige onoopgemaakte bokse in die garage weer deurkyk en die inhoud skenk nie? Nuwe intrekkers het altyd items waarvoor hul nie plek het nie en mense wat die oord verlaat weet nie waarheen om met alles te gaan nie. Die witolifantspan staan gereed. Ek is net 'n oproep weg van julle en sal dit self kom haal. Hannes was ook nog altyd bereid om te help as daar groot goed is soos meubels, ens. Enige iets is welkom.

Dankie byvoorbaat vir jul skenkings. Dit word waardeer.

Christelle van der Merwe (Huis 93)

082 377 3785

Tuis Metgesel Sorg vir bejaardes wat selfstandig leef.

Companion Home Care Services for the Elderly who are still independent.

'Bejaarde isolasie' (*Senior isolation*) - navorsing bevestig dat die getal ouer volwassenes oor 65 wat alleen, of geïsoleerd leef in Suid Afrika, steeds vermeerder. Vyf jaar terug in 2020 was dit deur 'n navorsingsprojek van Statistiek Suid Afrika en die Verenigde Nasies rofweg geskat op 20%, - dis omtrent 1 miljoen bejaardes wat geïsoleerd of alleen geleef het. 2022 navorsing het bevind dat 29% van die wit bevolking in Suid-Afrika reeds oor 60 is. 'n Toename in groeiende alleenheid en sosiale isolasie neem steeds toe, en word met 'n agteruitgang in sielkundige welstand verbind.

Metgesel sorg is 'n nodige diens wat nie altyd in die elke dag lewe vir almal in hulle eie verwysingskring beskikbaar is nie. In party gevalle is die bejaarde se eie kinders te ver of oorsee, en kan nie vir hulle ouers daar wees nie, en in baie gevalle is dit ook ongetroudes wat nie kinders van hulle eie het nie.

Die behoefte aan konneksie of menslike kontak en kommunikasie verdwyn nie met ouderdom nie, intendeel, sosialisering bly steeds belangrik en dit is waar Metgeselsorg inkom. Metgesel sorg kan in 2 dele opgebreek word, - die deel wat iemand se menswaardigheid bevestig en ondersteun, en wat die behoefte vir omgee, menslike interaksie en aandag vervul. So dit gaan oor 'n vriend wees, '*meaningful conversations*' - gesprekke met waarde.

Die 2de deel daarvan gaan oor praktiese take - die hantering van, of hulp met elke dag take wat dalk problematies geraak het weens 'n gebrek aan fisiese krag, vermoë of fokus. Dit sluit saam inkopies gaan doen of selfs vervoer na dokters, of ander sosiale afsprake, in. Die doel is om die lewe makliker te maak. Met ouderdom raak mens maklik oorweldig en klein elke dag take kan moeilik raak, en dis wanneer 'n '*companion*'/metgesel kan help en verligting bied.

Companion Care is spending a few hours a week with you, being a 'friend', helping, being supportive and keeping you mentally stimulated. Being a companion is a way to add value to other people's lives.

My pad met Metgeselsorg het met die versorg van, en hulp vir my eie ouers begin, met 'n ma wat nou 12 jaar later, steeds in 'n stadige proses van Demensie verwickel is, en 'n pa wat na 'n veel korter vier jaar pad met agressiewe Frontale lob demensie oorlede is. Die ingryp en daar wees vir hulle, het my insig en eerstehandse ondervinding gegee in die oudword proses. Mens leer dat oud word of die hantering daarvan, teen 'n rustiger lewenspas gebeur, dat geduld uiters belangrik is, en dat geselskap met iemand wat regtig luister een van die kosbaarste geskenke kan wees.

Daar is ook 'n verskil tussen tradisionele Versorgers (Care workers) wat op fisiese mediese sorg en bystand van 'n persoon fokus, en Metgesel sorg (Companion carers) wat meer oor geselskap en die emosionele ondersteuning van die steeds onafhanklike bejaarde gaan.

Kindness, compassion and empathy is of crucial importance.

Companion care also offers peace of mind to family members who are unable to visit regularly because they know you are being supported.

So om saam te vat, Metgesel sorg is 'geselskap' en 'n helpende hand - 'n paar ure in 'n week se gedeelde kwaliteit tyd, waartydens ondersteuning verskaf word met elke dag take en nodige daaglikse roetine,

- Vriendskap,
- Intellektuele en stimulerende geselskap,
- Begeleiding op beide stapsessie en na sosiale afsprake,
- Vervoer na uitstappies, daaglikse aktiwiteite en doktersbesoeke,
- Ondersteuning met die herorganisering of moontlike afskaal van huishoudelike besittings, as omstandighede dit mag vereis.
- vir party mag dit dalk ook korttermyn ondersteuningshulp na 'n mediese prosedure wees.

Elke individu se omstandighede is uniek - 'n doelgerigte, ondersteunende plan vir jou persoonlike behoeftes sal bespreek en gevolg word.

'n Plan wat ten alle tye steeds jou onafhanklikheid en waardigheid sal bevestig en respekteer, en wat wel ook aanpasbaar sal wees, indien die verwagtinge of omstandighede sou verander.

I value spending time with you, whether it's time spent drinking tea and chatting, looking through old family albums, taking a walk, or going out somewhere nice. Having someone you can talk to might be just the thing you need to brighten up your day.



Kontak my gerus vir meer inligting.

Jahni Wasserfall

(082 4193614)

Wilgers Aptek

ARRIE NEL

Familie Waardes

APTEEKGROEP

Waarde vir die hele Familie!

Kom Kuier by ons....waar jou familie
deel van ons familie word!!

Willows Crossing Sentrum
570 Rossouw Str
012 807 5182

wilgers@arriemel.co.za
Whatsapp Bestellings : 0728740744

SUPER SAVINGS

Allpresan[®] diabetic

R349⁹⁰
ALLPRESAN
Diabetic Foot Foam
INTENSIVE + REPAIR
With Urea 125 ml

R359⁹⁰
ALLPRESAN
Diabetic Foot Foam
INTENSIVE + REPAIR
With Soothing Scent 125 ml

R329⁹⁰
ALLPRESAN
Diabetic Foot Foam
INTENSIVE + REPAIR
Without Urea 125 ml

NEW

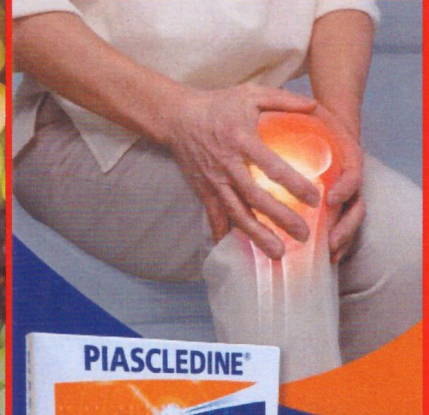


R129⁹⁰
PESIADEM
Grape Seed
Extract Caps 60s



Cost-effective
Alternative

- May support cardiovascular and circulatory health
- Powerful antioxidant that may offer protection against free radicals
- May promote skin elasticity and collagen production
- May help reduce inflammation and oxidative stress
- May assist in healthy aging and immune system function
- May encourage better rest when consumed



R378⁹⁰
PIASCLEDINE
Caps 30

ActiPatch[®]
MEDICAL DEVICE

R263⁹⁰
ACTIPATCH
Musculoskeletal
Pain Relief Device 1

720
HOURS



MUSCULOSKELETAL PAIN RELIEF

R367⁹⁰
RYCHOL
30 Day Pack



Daily
Supplement

R104⁹⁰
DS-24
Caps 30

WIN!



Spend R250 or more on
any Zinxplex products at

ARRIE NEL, THRIVE &
MOPANI PHARMACIES

Stand a chance to win a brand new
Renault Kwid Life!
Scan the QR code on your slip to enter

NEW
PRODUCT!



R302⁹⁰
AIRMUNE
Effervescent
Tabs 30



R179⁹⁰
VITAFEN
Sea Moss Veg-Caps 60s

IRISH
MOSS

- May support Thyroid health
- May support Gut and Digestive health
- May boost Immune system function
- May Improve Skin health
- Contains 92 of the 102 essential minerals the human body needs
- Easily digestible vegetable capsule
- Vegan & Vegetarian friendly
- No artificial sweeteners or sugar