Uitgawe / Issue 76

Protea Nuus / News

Januarie / Februarie 2026

Foto: Sybil van Wyk

Kolganse in Protea

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.

Sosiale komitee

Dis 'n nuwe jaar!   'n Nuwe jaar met…..
Nuwe uitdagings….. en ou uitdagings.
Nuwe vriende…. en ou vriende.
Nuwe skete…..en ou skete.
Nuwe inwoners…. En ou inwoners.
Ons kan nie die "ou" goed by die venster uitgooi nie.
Ons leef saam met oud en nuut. Sommige ou goed is steeds wonderlik om te koester.

Dink bietjie wat is vir jou onvervangbaar.

Waardeer al die kosbare "ou" goed.

Doen moeite om al die nuwe mense, nuwe gebeurtenisse en ook nuwe aardse dinge, te geniet.
Oortuig jouself dat jy OK is, al is jy nie OK nie.

Groetnis.
Protea Kuier.

Belangrike versoek vanaf die Kliniek

Noodgevalle en noodknoppies:

Die kliniek versoek die volgende:

- Inwoners moet asb. hulle telefoonnommers by die kantoor op datum hou.
- Inwoners moet asb. ten alle tye hulle noodknoppies om hulle nekke dra.
- Verwyder sleutels uit die deur sodat die versorger kan inkom in geval van nood.
- Toets paniekknoppies maandeliks.

In geval van nood, druk die paniekknoppie, al is jou buurman/-vrou in kennis gestel.

Important request from the Clinic

Emergencies and panic buttons:

The clinic requests the following:

• Residents must keep their telephone numbers up to dateat the office.

• Residents must always wear their panic buttons around their necks.

• Remove keys from the door so that the caregiver can enter in case of emergency.

• Test panic buttons monthly.

• In case of emergency, press the panic button, even if your neighbour has been notified.

Uit die kantoor

1. Wegneemetes

Onthou asseblief om u etes stiptelik af te haal. Sodra die kos die kombuis verlaat, kan die spyseniers geen verantwoordelikheid daarvoor aanvaar nie. Wegneemetes wat nie teen 13:00 afgehaal word nie, word in die eetsaal se yskas geplaas - wat beperkte verkoelingskapasiteit het. Kos moet nie langer as 'n dag daar gelaat word nie, en kos wat bederf sal die inwoner se verantwoordelikheid wees.

1. Takeaway Meals

Please remember to collect your meals promptly. Once food leaves the kitchen, the caterers cannot accept responsibility for it. Takeaway meals not collected by 13:00 will be placed in the dining hall refrigerator, which has limited cooling capacity. Food should not be left there for more than a day, and any spoilage will be the resident's responsibility.

2. Nuwe Spoedhobbels in Fase 1

Die twee stopstrate is in Fase 1 se hoofstraat aangebring om veiligheid by huise 13 en 29 te verbeter, waar motorhuise naby die pad geleë is en nie maklik sigbaar is vir aankomende verkeer nie. Aangesien hierdie stopstrate gereeld geïgnoreer is, is spoedhobbels nou bygevoeg om nakoming aan te moedig.

Ongelukkig bly sommige motoriste die stopstrate ignoreer en ry selfs aan die verkeerde kant van die pad om die hobbels te vermy. Inwoners word daaraan herinner om die padreëls na te kom om die veiligheid van alle bestuurders en voetgangers in die Oord te verseker.

2. New Speed Bumps in Phase 1

The two stop streets were installed in Phase 1's main street to enhance safety at houses 13 and 29, where garages are situated close to the road and are not easily visible to oncoming traffic. As these stop streets were frequently disregarded, speed bumps have now been added to encourage compliance.

Regrettably, some motorists continue to ignore the stop streets and even drive on the wrong side of the road to avoid the bumps. Residents are reminded to adhere to the rules of the road to ensure the safety of all drivers and pedestrians within the Village.

Afsnydatum vir die betaling van heffingsrekeninge

Alhoewel heffings betaalbaar is teen die 1 ste van die maand word Protea se eienaars grasie verleen tot en met die 7 de van die maand. Let egter daarop dat dit beteken dat die inbetaling reeds op die 7 de van die maand by Paxton moet reflekteer. Indien die betaling eers op die 8 ste of later by hulle wys, sal die betrokke eienaar 'n aanmaning ontvang en rente sal gehef word.

VERWELKOMING VAN ONS NUWE HAARKAPPER

Ons verwelkom vir **Melanie Senekal** as Protea se nuwe haarkapper.

Besoek gerus haar pragtig toegeruste haarsalon ***(Today's Hair)*** in die vertrek wat vroeër as sitkamer by die sorgsentrum gebruik is. Toegang is deur die sorgsentrum, of by die oprit vanaf die braaiarea, langs die JoJo tenk verby.

Melanie lewer 'n bekostigbare diens aan beide mans en dames, met spesiale pryse aan inwoners. Sy sal u graag wil ontmoet.

'n Addisionele diens wat gelewer word is ***Marinique Beauty Salon*** waar onder andere hand- en voetbehandelings gegee word. Besoek vir Gloria vir 'n lekker bederf.

WELCOME TO OUR NEW HAIRDRESSER

*We welcome **Melanie Senekal** as Protea's new hairdresser.*

*Visit her beautiful well equipped salon **(Today's Hair)** in the room that was previously used as a lounge at the Care centre. Access is now through the clinic, or the ramp from the braai area, past the JoJo tank.*

Melanie provides an affordable service to both men and women, with special prices for residents. She would love to meet you.

*An additional service provided is **Marinique Beauty Salon** where among others hand and foot treatments are provided. Visit Gloria for a nice treat.*

Recycling

We continue to receive inquiries about the items that are recyclable.

Christell from "Global Recovering", who handles the Village's recycling, shares the following:

"As a golden rule, I tell people who recycle, to throw in everything that falls into the 4 main categories (paper, metal, plastic, glass).

Cardboard that is "lined" (e.g. cereal and cookie boxes), Tetra packs (e.g. long-life milk/fruit juice boxes) and small pieces of paper (first placed in a separate bag) are all added to our recyclable categories.

What we ultimately cannot recycle, we then take to the landfill."

From our side, residents are just reminded that the takeaway polystyrene containers should not be placed in the recycling bags.

The office

GOR Global Recovering

GLOBAL RECOVERING (PTY) LTD
Registration nr: 2017/085397/07

Address: 339 Price street, Waltloo, 0184
Postal Address: P.O. Box 908125, Montana, 0151

Tel: 012 754 0252 **I Email:** admin@globalwaste.co.za

27 October 2022

Dear recycling partner,

We hereby kindly request you to place only the below type of categories and items in our smokey recycling bags. The reason for this reminder is because of us receiving some items in our bags which are unfortunately not recyclable.

Feel free to dispose recyclables in boxes or any other bags as well should our bags not suffice. Thanking you in advance for your cooperation and doing your share in saving our environment!

Yours faithfully,

THE **GLOBAL RECOVERING TEAM**

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' 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' 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

Marinique Hand & Foot Treatments SAAHSP

Marinda Hutchinson
079 106 4124

Protea Wilgers Retirement Village

Die Liggaam wat Ouer Word

Daar het 'n dokter een oggend gaan sit, nie om 'n diagnose uit te skryf nie, maar om te verduidelik wat min mense wil hoor:
"Jy is nie siek nie," het hy gesê. "Jy word oud. En oud word is nie 'n fout in die liggaam nie, dit is 'n natuurlike proses."
Hy het verduidelik dat baie dinge wat ons vandag as siektes beskou, eintlik tekens van normale veroudering is.
Hy het begin by die brein.
"Wanneer geheue nie meer alles vashou nie," het hy gesê, "beteken dit nie outomaties Alzheimer se siekte nie.
By baie ouer mense is dit 'n selfbeskermingsmeganisme. Die brein verouder en word meer selektief."
As jy jou sleutels neersit en later nie self weer kan kry nie, is dit nie demensie nie. Dit is veroudering — nie siekte nie.
Toe het hy na die liggaam gekyk.
"Wanneer 'n mens stadiger loop of onvas voel op jou voete," het hy verduidelik, "is dit meestal spierdegenerasie, nie verlamming nie." En die oplossing lê nie in pille nie, maar in beweging. Spierkrag word behou deur gebruik, nie deur medikasie die.

Oor slapeloosheid het hy sag gepraat.
"Wanneer slaap ligter raak," het hy gesê, is dit dikwels omdat die brein sy slaap- en waakritme herorganiseer. Dit is 'n verandering in slaapstruktuur, nie 'n siekte nie." Hy het gewaarsku teen onverskillige gebruik van slaappille.
Langtermyn afhanklikheid verhoog die risiko van:
- valle
- kognitiewe agteruitgang
- verwarring

Die beste hulpmiddels vir slaap by bejaardes bly:
- genoeg sonlig gedurende die dag
- 'n gereelde roetine

Toe het hy oor pyn gepraat.
"Liggaamspyne is nie altyd rumatiek nie," het hy gesê. "Dit is dikwels 'n normale reaksie op verouderende senuwees." Baie mense ervaar pyn oral in die lyf en wonder oor rumatiek of beenvergroeiing. Ja, bene word dunner en losser met ouderdom, maar die meeste liggaamspyne kom van stadiger senuweegeleiding, wat pyn sterker laat voel.
Hierdie verskynsel staan bekend as sentrale sensitisering 'n algemene fisiologiese verandering by ouer mense.
En weer was sy raad eenvoudig: Beweging is die genesing, nie pille nie.

Oor cholesterol het hy mense laat regop sit.
"Bejaardes het dikwels effens hoër cholesterol," het hy gesê, omdat hulle langer geleef het. Cholesterol is noodsaaklik vir die vorming van hormone en selmembrane." Te lae cholesterolvlakke kan die immuunstelsel verswak.
Hy het ook verduidelik dat bloeddrukteikens vir bejaardes anders is: 'n waarde onder 150/90 mmHg is aanvaarbaar — dit hoef nie dieselfde as jongmense se 140/90 te wees nie.
"Moenie veroudering behandel asof dit 'n siekte is nie," het hy gesê.
Toe het hy stil geraak en sag afgesluit:
"Ouer word is nie 'n siekte nie. Dit is 'n noodsaaklike lewenspad."
Hy het toe na die kinders gekyk wat saam met hul ouers leef, en hy het gesê:
"Nie elke ongemak is 'n siekte nie.
Moenie bejaardes bang maak met ondersoekverslae of advertensies nie."
Die grootste geskenk, het hy gesê, is nie nóg 'n hospitaalbesoek nie, maar:
- stap saam
- sonlig op die gesig
- saam eet
- saam praat
- saam wees

Want veroudering is nie die vyand nie. Stilstand en eensaamheid is.
'n Ander dokter, van ver af, het bygevoeg: "Die grootste probleem van ouderdom is nie die liggaam nie, maar eensaamheid."
Wanneer een lewensmaat eerste vertrek, bly die ander dikwels agter en daarom is vriende, gesprek en verbondenheid lewensbelangrik.
Hy het gewaarsku: "Moenie beheer oor jou lewe verloor nie."

Bly self besluit: wanneer jy uitgaan, wat jy eet, hoe jy leef. Selfstandigheid is waardigheid."
En toe het 'n ou stem gefluister:
"Voor jy reageer — haal asem.
Voor jy praat — luister.
Voor jy oordeel — kyk na jouself.
Voor jy sterf — leef."
So eindig die storie nie met vrees nie, maar met wysheid: Die liggaam verander. Die ritme verander. Maar lewe bly lewe.
En oud word is nie 'n teken van swakheid nie dit is die bewys dat jy lank genoeg geleef het om hier te wees.

Nuwe Intrekkers

Fanie en Cornelia Groenewald, vanaf Bryanston, het op 22 Oktober in huis 123, Fase 2, ingetrek.
Ná hul aftrede, het hulle in 2013 vanaf Akasia, Pretoria na Oesterbaai in die Oos-Kaap verhuis. Fanie was voorheen 'n dosent in die Departement Joernalistiek, Tshwane Universiteit van Tegnologie en Cornelia 'n departementshoof: Engels by Hoërskool Akasia en vroeër Hoërskool Tuine.
Fanie was lid van die appèlkomitee van die Persraad. In Februarie 2020, gedurende die Covid-tydperk, is hy gevra om as die openbare advokaat van die Persraad waar te neem, nadat die vorige een skielik bedank het. Dit is die persoon wat die klagtes van die publiek hanteer oor wat in druk- en aanlynpublikasies gepubliseer word, voordat dit na die persombud verwys word. Dit het hy toe gedoen vir die res van daardie jaar.
In 2021 is hy met 'n 5-jaar kontrak as openbare advokaat aangestel en in April 2012 het hulle toe na Johannesburg verhuis.
Met Fanie se finale aftrede aan die einde van hierdie jaar in sig, het hulle nou na Protea Aftree-oord getrek. Dit is gerieflik naby aan Midstream, waar hul enigste seun en skoondogter met hul twee jong seuntjies bly.
Hulle voel al klaar tuis by Protea, met die mooi tuine. Hulle hou albei van tuinmaak en Cornelia het 'n mooi versameling vetplantjies saamgebring.

Baie welkom aan **Dirk en Lorraine Byker** van huis 5. Dirk is ‘n eektriese ingenieur van beroep en Lorraine ‘n verpleegkundige. Dirk is in Nederland gebore en het in 1955 saam met sy ouers as gesin na Suid-Afrika emigreer. Lorainne is op Middelburg in die Kaap-Provinsie gebore en die egpaar is reeds 53 jaar getroud. Uit die huwelik is 4 kinders gebore waarvan een seun op die vroeë ouderdom van 14 jaar oorlede is. Die Bykers is verder geseën met 5 kleinkinders en wat hulle noem, 2 ere-kleinkinders.

Ons vertrou dat Dirk en Lorraine sommer baie lekker en gelukkig hier in Protea Aftree-oord gaan bly en gou sal inskakel by al die Oord se aktiwiteite.

Corine de Castro het op 7 Oktober 2025 in huis 25 ingetrek en is reeds ywerig besig om die tuin rondom haar huis op te knap. Corine was voorheen in Valhalla woonagtig en het vir die Tshwane Metro gewerk. Sy is lief vir lees en hou veral van speurverhale. Sy is nie net ‘n bietjie trots op haar span van 4 dogters en 5 kleinkinders, ook almal dogters, nie.

Corine, baie welkom in Protea. Ons wens jou ‘n gelukkige verblyf toe en dat jy sommer baie gou tuis sal voel.

’n Blaf, ’n Stertjie en ’n Groot Hart

Die lewe neem ’n mens op baie draaipaaie. Party is glad, ander hobbelrig. En dan kom daar ’n dag waar jy besef: hierdie is ’n nuwe hoofstuk. Vir baie van ons beteken dit om in ’n aftreeoord te kom woon – ’n plek van rus, veiligheid en gemeenskap.

Soms sien ’n mens egter ook hoe die draaie van die lewe party mense ’n bietjie laag gevang het. En dis juis hier, tussen al hierdie stories, dat klein wonders gebeur.

So gebeur dit toe ook dat ek besluit om ’n hondjie aan te skaf.

My pragtige ses weke oue tefie het vinnig deel geword van die oord se hondefamilie. Alles verloop seepglad en my hondekind groei groot – en slim. Sy ontdek toe ook dat sy ’n stem het! Wanneer sy ’n koekie wil hê, gesels sy met my in haar eie hondetaal… en hierdie mamma verstaan haar volkome.

Buite is sy my beskermengel. Alleen by die huis hou sy wag. Sy doen presies dit waarvoor honde so geliefd is: sy is lojaal, wakker en altyd gereed.

Maar… soos in enige gemeenskap, is daar soms ’n kinkel in die kabel.

In die oord bly daar ook mense wat dalk nie altyd so gelukkig is nie – mense wat maklik iets vind om oor te kla. Skielik raak ’n nou-en-dan blaf ’n groot saak. ’n Hond wat haar werk doen, word ’n probleem.

En dan vra ’n mens jouself:
Hoe leer jy ’n hond om te fluister?

Een ding is egter seker: honde-mammas en -pappas gaan nie hul honde ontneem van vars lug, sonskyn en beweging wanneer hulle soms nie tuis is nie. Dis deel van ’n gesonde, gelukkige hondelewe.

Miskien is die antwoord nie minder honde nie… maar meer begrip.

Vir dié wat maklik gepla voel: kry ’n stokperdjie. Werk in die tuin, bak iets lekker, brei, hekel, bou, skep, of – wie weet – kry dalk jou **eie hondjie**. Hulle leer ’n mens baie van geduld, liefde en onvoorwaardelike aanvaarding.

Ja, as dié skoen jou pas, trek hom gerus aan.

Honde gaan blaf.
Dis wat honde doen.

Maar hulle bring ook geselskap, sekuriteit, vreugde en lewenslus – veral in ’n aftreeoord waar eensaamheid soms stil-stil insluip.

Kom ons kies verdraagsaamheid.
Kom ons kies om mekaar se omstandighede raak te sien.
En kom ons maak plek – vir mense **én** vir die honde wat ons harte warm hou. 🐶🤍

Anoniem

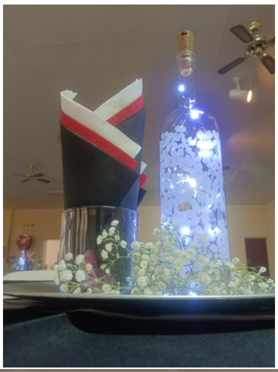
Kreatiewe denke:

Proteadames bou ’n voëlverskrikker

Wanneer ’n groep dames saam sit en hul kreatiwiteit laat vloei, kan selfs iets eenvoudig soos ’n voëlverskrikker ’n bron van plesier en samehorigheid word. Hulle besluit om ’n kleurvolle, vrolike voëlverskrikker te bou om hul blomme te beskerm teen die parmantige lyster wat graag kom smul.

Hulle lag, deel idees, met Alta van Zyl se hulp en vindingrykheid word alles van aartappel en tarentaalvere gebruik om n unieke skepping te maak. Die voëlverskrikker word nie net ’n beskermheer van die tuin nie, maar ook ’n simbool van hul samewerking, humor en lewenslus.

Projek: Kersfeesliggies



Carla van Aardt het beslis nie teleurgestel nie.

Saterdag, 8 November 2025, het die heerlike musiekklanke van Carla van Aardt en haar orkes die oord se hartsnare gestreel. Die saal is met groot sorg baie keurig getooi. Die liggies veral, het dadelik die oog getrek.

Dié vrolikheid is met die popgeluid van sjampanjebottels geopen. Ons het ‘n glasie geklink op die sukses van die liggieprojek, alvorens Carla ons na ‘n musiekwêreld ontvoer het.

Phillip Kotzé sr. het die klavier se klawers gekielie, Pieter de Beer het die akoestiese kitaar se snare getokkel en Gustav van Aardt het weer die baskitaar laat les opsê. Ons het almal ‘n nuwe instrument, die kagon, leer ken en die wonderlike klanke daarvan is deur Phillip Kotzé jr. voorgebring.

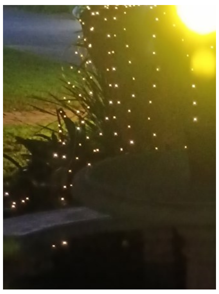
Tussen die musiekklanke en die stories wat Carla vertel het, het die gehoor lustig gesmul aan eetgoed wat voorsien is. Die tafels is pragtig versier deur die gasvrouens en almal het die oggend geniet. Daar was ook twee stalletjies wat skoonheidsorg en juwele verkoop het.

Carla sing al van kleins af in die kerk. Sy speel kitaar, klavier, die ukelele en dromme. Op skool neem sy deel aan solosang, sanggroepies, was lid van ‘n meisie- en gemengdekoor, deel van die musiekblyspel en sy het aan sangkompetisies soos “Skep Dit” deelgeneem.

Na skool het sy deel van Phillip Kotzé sr. se musiekskool geword en haar liefde vir musiek en sang het na ‘n hoër vlak gegaan. Musiek is nie wat sy doen nie, maar dit is ook deel van wie sy is en die manier waarop sy graag haar liefde vir God uitleef. Sy plaas ook daarmee ‘n glimlag op mense se gesigte, wat broodnodig is in die tye waarin ons leef.

Baie van die liedjies is deur Carla self geskryf en getoonset. Een besonderse lied: **Mommy**, is aan haar ma opgedra. Sy het ook ‘n lied gesing wat deur Lisa Smith van huis nr.1 geskryf is. Goue oues het die gehoor teruggevoer na ons jonger dae.

Dankie en geluk aan Anna-Marie Steyn en al die gasvrouens. Dit was ‘n puik geleentheid.



Carla en haar familie het ook goedgunstiglik aangebied om met ons Kersliedere in die Park op te tree. Wat n heerlike aand was dit nie. Baie dankie aan al die mense wat ons kom ondersteun het.

Waldtraut Öellermann

Op 4 November 2025 het nog 'n inwoner van Protea, mev. Waldtraut Öellermann van huis 83, haar negentigste verjaardag gevier en sodoende lid geword van die 90 -plussers. Baie geluk, Waldtraut!

Waldtraut se groot passie was nog altyd klein kinders en musiek. Sy was 'n onderwyseres vir die kleintjies en musieklesse was 'n belangrike medium om leer pret te maak. Haar eie kinders is ook almal uiters musikaal. Sy het haar sangstudies aan Trinity College in England voltooi.

Wat uitstaan is haar sagte, liefdevolle geaardheid en haar absoluut vaste geloof wat sy uitleef met woord en daad. Waldtraut het die vermoë om te luister en te verstaan, en het altyd wyse raad en woorde van bemoediging.

Sy is 22 jaar gelede gediagnoseer met distonie, 'n senuweetoestand. In 2012 het sy en haar man Rolf hulle in Protea gevestig, Waldtraut het vir baie lank die biblioteek behartig, tot haar gesondheid dit te moeilik gemaak het. Ek onthou hoe sy die rakke afgestap het en met haar kierie die boeke liggies getik om perfek gelyk te staan: heeltemal só netjies was die boeke sedertdien nie weer nie.

Deesdae kan sy nie meer die pragtige, ingewikkelde breiwerk en fyn handewerk doen nie weens die bewing in haar hande.

Sy geniet dit om te lees, na musiek te luister en groot legkaarte te bou en sy het pragtige orgidieë en 'n mooi tuin.

Waldtraut het 'n ruk gelede hierdie kosbare vers met my gedeel. (Ek vertaal dit losweg in Afrikaans.)

Ein Leben ohne Liebe ist einsam.	'n Lewe sonder liefde is eensaam.
Ein Leben ohne Hoffnung ist grausam.	'n Lewe sonder hoop is grusaam.
Ein Leben ohne Vertrauen ist leer.	'n Lewe sonder vertroue is leeg.
Aber ein Leben ohne gute Freunde	Maar 'n lewe sonder goeie vriende
Wäre kein Leben mehr!	sou nie meer 'n lewe genoem kon word nie!

Liewe Waldtraut, ons wens jou al die baie goeie vriende, hoop, vertroue en liefde toe wat jou toekom en weet dat jy geseënd is om aan die sy van die Heiland te wandel.

Redaksie

Samesteller: Cecile Vermeulen

Medewerkers:

Karen Mouton / Carla Müller

Proeflesers Afrikaans: Erika Fouché, Joey Benadie

Proeflesers Engels: Brenda Blignaut, Frances de Souza.

Old Dogs, New Beginnings

After twenty years as Director of Operations, I was handed a cardboard box and told my position was gone -“restructuring.” Suddenly, my calendar was empty and my sense of purpose vanished. In the silence of my home, I found myself at the animal shelter - not to rescue, but to feel needed again.

The shelter’s front rows overflowed with puppies and families. I walked past the chaos to “Row Z”- the forgotten ones. That’s where I found him: Rex, a retired K9, ten years old, hips aching, eyes sharp. His file was stamped “FINAL NOTICE.” A volunteer told me no one wanted the old dogs; they cost too much, were too worn out. “Nobody wants the old ones.” His words stung - I saw my own reflection in Rex.

I brought Rex home. He didn’t bark or play; he watched, waiting for orders. At first, we were two ghosts, both lost without our titles. Gradually, we found comfort in each other - he listened as I shared how invisible I felt, and kept me company through tears.

Then, on the Fourth of July, my neighbor’s young son Leo - autistic and Rex’s friend - vanished during fireworks. Rex, though slow and stiff, led us through the woods, found Leo clinging to roots above a river, and anchored himself so we could rescue the boy. Exhausted but alive, Rex had saved another life, just as he’d always done.

As Rex rested at home, I realized: Our culture worships what’s new and shiny. But experience doesn’t expire; scars mean you’ve survived. Old dogs - and people - have value, wisdom, and love to give. Rex’s glory days aren’t over, and neither are mine.

If you feel discarded or overlooked, remember: You still matter. You still have battles to win, and lives to touch. Old dogs, old people - we’re not done yet.

Edited by AI

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

Haarkapster: Melanie Senekal 082 857 0151

Naeltegnikus: Gloria Mampane 062 214 0745

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!**

Die seuntjie kyk hoe Sannie haar baba poeier gooi.

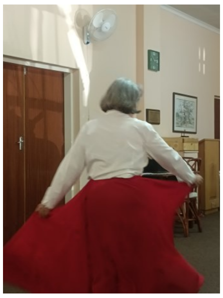
Seuntjie: Tannie moenie sleg voel nie ons hond het ook vlooie.

Jomo Werkers wat ons tuine instand hou.

WOORDSOEK

Aansienlik Aardig Heelwat Legio Kwistig Meervoudig Menigerlei Oordadig Oorvloedig Rojaal Ruim Ryklik Talop Volop

I	V	A	K	T	I	P	V	W	M	P	W	M	K	I	A	K
P	W	V	K	T	I	M	L	E	G	L	O	A	N	V	I	K
P	F	O	G	I	U	X	H	N	A	R	L	E	Z	O	K	I
P	A	S	G	T	R	O	B	F	X	H	N	A	R	L	K	T
P	A	S	G	O	A	R	E	G	N	A	R	L	J	O	V	I
R	E	G	B	U	X	H	N	A	L	E	Z	O	C	VZN	N	N
M	L	E	B	O	G	H	N	A	R	L	Z	C	W	S	Z	N
M	L	R	E	B	X	H	N	G	L	Z	O	C	W	S	P	T
L	M	D	Z	D	L	M	Z	D	V	F	Z	C	W	S	Z	O
M	E	Z	D	Z	D	L	E	U	T	F	J	O	C	W	O	V
M	A	D	M	D	Z	D	V	X	X	Y	R	H	Y	O	V	I
M	M	D	L	M	Z	D	W	H	Y	X	Y	R	E	J	O	K
J	M	D	N	R	D	W	L	H	Y	X	R	R	E	J	O	V
Q	J	M	M	R	V	R	R	E	J	O	C	W	S	Q	G	T
S	Q	J	G	L	Z	O	C	W	S	Q	R	T	G	R	T	F
I	G	H	A	N	G	L	N	T	S	V	Z	N	N	T	S	V
K	O	G	N	G	L	E	Z	O	C	W	S	V	Z	N	A	K
A	F	T	A	S	O	C	R	U	N	T	S	V	Z	A	P	H
V	F	T	A	W	T	K	G	L	E	Z	O	H	F	T	F	T
J	A	A	A	C	H	A	W	T	H	Y	O	V	I	T	F	F
–	V	V	T	I	Q	V	I	T	F	T	Q	V	I	T	T	K



Arcadia Sangers

Die onlangse besoek van die Arcadia Sangers aan ons kompleks was werklik 'n geleentheid om te onthou, vol warmte en vreugde. Soos die groep se harmonieë deur die saal gevloei het, het bekende Afrikaanse melodieë en lewendige volkspele-deuntjies baie van ons laat saamsing en tyd hou, terwyl geliefde goue ou treffers dierbare herinneringe laat opvlam het. Helen en Louisa, inwoners van Protea, is deel van die geselskap. Louisa altyd energiek en entoesiasties, het nie net by die pragtige sang aangesluit nie, maar ook almal betower met 'n lewendige dansvertoning, haar bewegings het die liedjies laat lewe. Tussen musieknommers het die groep roerende poësie en boeiende prosa ingeweef, en emosionele voorlesings het diepte en verbinding aan die middag toegevoeg. Lag en glimlagte het deur die skare versprei, en die gevoel van gemeenskap was onmiskenbaar - inwoners en gaste is opgehef deur die kuns en kameraadskap. Die vrolike atmosfeer van die geleentheid het lank ná die laaste noot aangehou, en almal met gekoesterde herinneringe en 'n hernude gevoel van saamwees gelaat.

Kersfeesfunksie saam met Wilgers Apteek

Die Kersfunksie in November was 'n heerlike geleentheid, wat veral gedenkwaardig gemaak is deur die vrygewigheid en gees van Theresa en haar personeel van Wilgers Apteek. Gaste is getrakteer op 'n verskeienheid heerlike kos en geskenke, wat van die begin af 'n warm en feestelike atmosfeer geskep het.
Prettige speletjies, wat lag en vriendelike kompetisie tot die byeenkoms bydra en musiek het 'n ontspanne atmosfeer geskep, wat almal toegelaat het om aan die feesvieringe deel te neem.

Die sosiale komitee het seker gemaak dat almal gemaklik en verfris was deur tee en koffie aan te bied. Hul pogings het bygedra tot 'n gevoel van gemeenskap en genot.
Aan die einde was dit duidelik dat almal baie tevrede huis toe is, na 'n wonderlike tyd saam. Opregte dank gaan aan Theresa en haar span van Wilgers Apteek, sowel as die Arrie Nel Apteekgroep, vir hul vriendelikheid en vir die warmte wat hulle gebring het.

Benewens hul gul ondersteuning by ons geleenthede, brei Wilgers Apteek hul sorg uit na ons gemeenskap deur ons heerlike dik nuusbrief te borg, en maandelikse besoeke. Op die tweede Dinsdag van elke maand bied hul span gratis bloeddruk- en bloedsuikertoetse aan vir elke inwoner in die sysaal by fase 2. Hierdie waardevolle diens is vir almal beskikbaar, wat verseker dat almal toegang het tot belangrike gesondheidsmonitering in 'n gerieflike en verwelkomende omgewing.
Tydens hierdie besoeke word inwoners dikwels begroet met bedagsame gebare, soos 'n bottel water en soms 'n verrassingspakkie. Hierdie klein gebare, gekombineer met die professionele gesondheidsdienste wat gelewer word, weerspieël Wilgers Apteek se voortdurende toewyding aan ons welstand en bevorder 'n gevoel van waardering onder ons.

Christmas Market

The Christmas market came alive with festive cheer, its stalls brimming with beautiful gift ideas for every taste - handcrafted ornaments, delicate jewellery, and charming trinkets perfect for loved ones. The air was filled with the irresistible aroma of delicious food, from savoury treats to sweet surprises. Traditional puddings tempted many, while packets of freshly baked cookies, crunchy rusks, and colourful sweets delighted both young and old. Everyone gathered to enjoy a nice cup of coffee, sharing laughter and talking with friends and family, making it a memorable and heartwarming experience for all.

Kersete Bethesda Spyseniers

Wat n heerlike kuier tydens die Kersete by Protea aftreeoord in Desember. Theresa Nel van Wilgers Apteek het saam kom kuier.

In Loving Memory of Gabi Silvester 12/12/2025

(A Lifelong Friendship)

It is with fond memories that I remember Gaby. Our friendship began when we were just five years old, living as neighbours. We attended school together and spent many hours playing, forming a bond that lasted a lifetime.

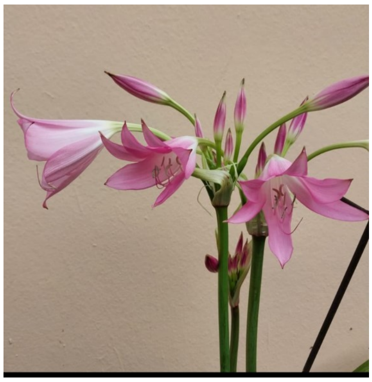
Gabi was a hardworking woman, gifted with many talents. She shared her skills with others by giving pottery lessons and teaching flower arranging. She also ran a play school, guided tours, and served as an honorary ranger. Everything she undertook was done with excellence and dedication. Gabi was especially passionate about her horse and dog project, which brought her great joy and fulfilment.

Gabi had a deep love for her garden, nurturing it with care. She also showed remarkable kindness to my mother, Else, who lives in Protea. Gabi often visited her, bringing a rose or a bunch of flowers to brighten her day.

Gabi faced her battle with cancer with admirable strength and positivity. Despite the challenges, she remained hopeful and resilient throughout.

Rest in peace, my dear friend. Heaven has gained an angel.

Gillian Parker.



Blommeweelde in Protea

Januarie

1	26	Marita	Grobbelaar	082-710-8256
1	99	Susan	Wolmarans	082-731-8434
5	121	Hans	Van Dijkhorst	082-555-0342
5	123	Fanie	Groenewald	082-850-3972
6	35	Elza	Kretzschmar	082-326-8742
6	98	Rina	Laas	083-454-4087
10	23	Sharon	Botha	082-432-4886
12	40	Dirk	Maree	072-093-9154
15	147	Wilna	Human	072-480-6608
17	51	Minette	Bond	082-325-0161
18	46	Retha	Cromhout	083-302-5919
20	70	Mollie	Van Niekerk	083-325-6113
21	45	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
25	20	Cas	Knoetze	084-474-8416
26	16	Leonie	du Plessis	082-412-0627
29	143	Andries	Bezuidenhout	081-391-7855
30	102	Lucius	Ford	083-230-4734

Februarie

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	114	Lizette	Myburgh	082-829-1833

Maart

1	144	Eben	du Toit	082-773-7685
9	7	Jo	de Klerk	082-718-6080
10	95	Saartjie	Mulder	082-377-0952
15	5	Dirk	Byker	082-471-0966
19	135	Jannes	Janse van Ryssen	084-404-4275
20	155	Sylvia	Dreyer	067-180-2772
21	96	Frances	De Souza	082-685-9804
21	111	Annette	Preller	082-957-2602
22	5	Lorraine	Byker	084-995-6891
24	33	Annarina	Slabbert	084-661-6263
24	52	Anitra	Schultz	082-498-3590
28	31	Wiana	Eksteen	082-379-0104
31	67	Boet	Jacobs	083-597-4171

Wilgers Apteek

ARRIE NEL APTEEKGROEP

Familie Waardes

Waarde vir die hele Familie!

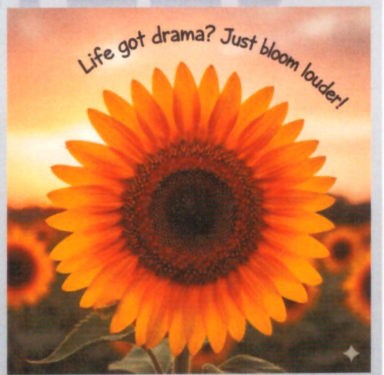
Waar jou Familie deel van ons Familie word

Jou Familie Apteek

Skakel ons by : 012 807 5182

Epos : wilgers@arrienel.co.za

WatsApp Bestellings
072 874 0744



Maandae—Vrydae
8:30-19:00
Saterdae
8:30-15:00
Sondae
9:30-12:30

Gratis Aflewering