MONTANA Renaissance

ONS TROTS

# NUUS!

*Montana Renaissance Aftreeoord in oorsig - September 2025*

## OUER PERSONE MAAND

**"Ervaring is 'n skat – eer ons ouderdom."**

## *Oktober - Ouer Persone Maand*

In Suid-Afrika word Oktober aangewys as Ouer Persone se Maand, ook bekend as Ouer Persone Week, wat van 26 September tot 2 Oktober gevier word. Hierdie week is daarop gemik om senior burgers te vier en te vereer, asook om bewustheid te verhoog oor kwessies wat hulle raak. Die regering gebruik ook hierdie tydperk om die handhawing en bevordering van die welstand, veiligheid en sekuriteit van ouer persone, asook die beskerming van hul regte, te beklemtoon.

Die Ouer Persone Week word jaarliks in Suid-Afrika herdenk om ons seniors te vereer en hulde te bring en bewustheid te skep oor kwessies wat hulle raak en beïnvloed.

*Regeringsboodskappe*

Ouer mans en vroue geniet dieselfde regte as enigiemand anders in Suid-Afrika.

Ouer persone geniet al die regte wat in die Grondwet vasgelê is, veral die reg dat hul waardigheid gerespekteer word.

Die Grondwet vestig 'n samelewing gebaseer op demokratiese waardes, sosiale geregtigheid en fundamentele menseregte en poog om die lewensgehalte van almal te verbeter.

Die Wet op Ouer Persone vul die grondwetlike regte aangesien dit bepalings bevat om die lewens van ouer Suid-Afrikaners te verbeter.

*Die hoofdoelwitte van die Wet is om:*

- die status, welstand, veiligheid en sekuriteit van ouer persone te handhaaf en te bevorder;
- die regte van ouer persone te handhaaf en te beskerm;
- die klem te verskuif van institusionele sorg na gemeenskapsgebaseerde sorg om te verseker dat 'n ouer persoon so lank as moontlik in sy of haar huis binne die gemeenskap bly;
- die registrasie, vestiging en bestuur van dienste en die vestiging en bestuur van residensiële fasiliteite vir ouer persone te reguleer;
- en die mishandeling van ouer persone te bestry.

Sedert die aanbreek van demokrasie het die regering verseker dat elke bejaarde persoon dieselfde 'staatspensioen' ontvang, ongeag ras.

Die regering het die lewens van ouer persone aansienlik ten goede verander deur die verskaffing van gratis noodsaaklike dienste soos water, gesondheid, behuising en energie in verskeie munisipaliteite en distrikte.

Ons het ook meganismes ingestel om te verseker dat dienste en fasiliteite wat die respek en waardigheid van ouer persone bevorder, maklik toeganklik is.

Enige persoon wat voel dat sy of haar regte geskend is, word aangemoedig om Hoofstuk 9-instellings soos die Kantoor van die Openbare Beskermer en die Suid-Afrikaanse Menseregtekommissie te nader, wat gemagtig is om menseregte en goeie regering te bevorder.

Ouer persone is ongelooflike bates vir die nasie.

Ons moet omgee en luister na ons bejaardes; hulle het kennis en wysheid wat ons fondamente kan versterk om 'n beter lewe vir almal te bou.

Die regering sal nooit 'n bevorderlike omgewing vir die beskerming en bevordering van die regte van ouer persone kan skep sonder die aktiewe deelname, samewerking en ondersteuning van die gemeenskap en veral organisasies soos dié van die burgerlike samelewing en die geloofsgebaseerde sektor nie.

*“'n Samelewing word gemeet aan hoe dit sy ouer mense behandel. In hul stories lê ons geskiedenis, en in hul harte lê ons hoop.”*
— Onbekend

Verenigde Nasies se tema vir Internasionale Dag van Ouer Persone 2025:

"Veroudering met waardigheid: Die belangrikheid van die versterking van sorg- en ondersteuningstelsels vir ouer persone wêreldwyd."

*https://www.gov.za/OlderPersonsWeek2025*

## *LENTE IN GAUTENG – KLEUR EN KLANK*

*Kleur:*

Lente sluip oor Gauteng soos 'n kunstenaar met helder verf:

Jakarandas spat pers blomblare oor die strate van Pretoria en Johannesburg - 'n sagte tapyt onder voete en wiele.

Die gras word weer smaraggroen, vol lewe ná die vaal winter.

Roosbome en bougainvilleas ontwaak in tuine met pienk, oranje en rooi vlamme.

Geel en wit veldblomme blom op oop erwe en sypaadjies, wild en vry.

*Klank:*

Die wewers klap en fluit in hul bont geel vere, besig met nesbou in elke boom.

Hadidas roep hees en hard, hulle aankondigings van dagbreek in die mis.

Reëndruppels tik teen sinkdakke, 'n welkome seën ná droë koue.

Kinders lag en speel in skole en parke, die son roep hulle weer na buite.

Die wind ritsel in nuwe blare en bring die belofte van groei.

*"Gauteng se lente is nie stil nie — dis 'n simfonie van voëls, reën en hoop; 'n galery van kleur teen 'n helderblou lug."*

PB

## *"Wanneer die Jakarandas Fluister"*

Die eerste lentereën het die grond in Ouma se tuin wakker geklop. Klein Mila het haar skoene op die stoep gelos en kaalvoet deur die nat gras gehardloop. Elke tree het ’n sagte plasgeluid gemaak en die geur van nat grond en jasmyn het aan haar hare bly hang.

Bo haar het die jakarandabome begin blom - ligpers vlekke teen ’n helderblou lug. "Dis soos konfetti uit die hemel," het Mila gedink, toe ’n windvlaag die blomme laat dwarrel.

In die verte het ’n hadida geskree, en dan nog een. Ouma het altyd gesê dit klink soos ’n ou tannie wat skinder. Mila het gegiggel en met haar arms in die lug gedraai, asof sy self ’n blom word.

*"Waar jakarandas blom, bloei hoop stilweg saam."*

’n Wewer het geweet dit was lente - hy het ’n blinkgeel nes aan die appelkoosboom begin weef, druk en doelgerig, al was dit nog vroegoggend.

Mila het onder die boom gaan sit , haar knieë vol modder en hart vol vreugde. Sy het geluister na die klanke van lente: die wind, die voëls, die druppels van die vorige nag se reën wat stadig van takke afval.

"Dis mooi, nè?" het Ouma van die kombuisdeur af gevra.

Mila het geknik. "Dit klink soos hoop."

PB

*"Elke pers blom is ’n fluistering van nuwe begin."*

Hentie Joubert

Sosiaal

# Sop & Sjerrie

……..is 'n geliefde tradisie in baie aftreeoorde, waar inwoners saamkom om 'n warm bakkie sop en 'n glasie sjerrie te geniet.

Dit skep nie net 'n gevoel van geselligheid en huislikheid nie, maar bied ook 'n waardevolle geleentheid vir sosiale interaksie, stories deel en herinneringe op te haal. In die kouer maande bring hierdie eenvoudige kombinasie warmte — vir die liggaam én die hart. Op Dinsdag 24 Junie geniet die MR'tjies so 'n dag. Lekker!!

Voorsitter, Erhardt Führi, aan die woord

Die Polisie-orkes was ook daar
en die inwoners doen die "treintjie-ding" op die maat van hul musiek.

Sosiaal

# MR'tjies, maak 'n knoop!

## Komende sosiale geleenthede

## Dis hier waar jy moet wees!

**Erfenisdag - Bring & Braai 24 September**

**Markdag,**
**Dinsdag, 21 Oktober**

**Wit Olifantverkoping, 6 en 7 November**

**Jaareindfunksie/Kersete,**
**28 November**

LM BEGRAFNISSE FUNERALS
Ons maak 'n verskil / We make a difference

LIESL MYBURGH
699 Chamberlain Street, Deerness
Kantoor ure/Office hours: 8:30 - 15:30
084 589 8967 - (24/7)

## MR Suikerbekkiestraat kuier saam by Montanelli's 16 Junie 2025.

Ons Mense

"Hoekom?" sou jy vra. "Omdat ons kan!" sou hulle sê. Die tyd loop! Elke geleentheid word nie net aangegryp nie; dit word sommer *gegryp!*

Samesyn bou bruggies, nie mure.

Hie' sit die manne!

Waar daar samesyn is, is daar warmte; samesyn maak elke oomblik meer werd.

## Broodboomsingel vier weer verjaarsdag!

*Ons Mense*

Instellings en tradisies………….

Sommige sou sê dat instellings vervelig kan wees; dat tradisie vervelig kan wees. Nie noodwendig nie. Tradisies kan soms vervelig voel as dit net meganies herhaal word sonder dat mense verstaan of ervaar waarom dit gedoen word. Maar eintlik het tradisies ’n waardevolle doel. Hulle bind mense saam deur ’n gevoel van behoort. Hulle dra stories en waardes oor van een geslag na die volgende. Hulle skep herkenbare rituele wat veiligheid en stabiliteit gee. Hulle kan selfs vreugdevol en lewendig wees as mense dit met nuwe idees of vars energie vier. ’n Tradisie is dus net so lewendig soos die mense wat dit beoefen en daarom trek Broodboomsingel kwartaalliks laer en vier verjaarsdae. Tradisie is dit nou al gewis by hierdie Broodboomsingelaare. Altyd ‘n nuwe idee met altyd nuwe spyskaarte op die dag. Lekker kuier en lekker lag, bly maar aan die orde van dié dag!

Tradisie leef wanneer ons dit saam vier.
“Ou wortels, nuwe bloeisels.”

## Wit Olifant

“Sien die buitengewone.”

Die naam kom van die idee van ’n “wit olifant” as iets wat waardevol lyk, maar eintlik onprakties of lastig is – presies die tipe ding wat dikwels by so ’n witolifantwinkel beland.

.............dis nou as jy dalk nie geweet het nie.

*Die winkel bars uit sy nate en Annetjie is besig*

*“Die Vlytige Vingers”*

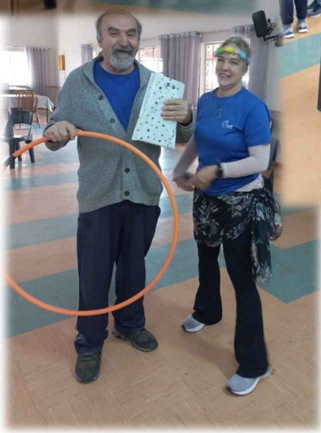
“Een se wit olifant is ’n ander se skat!”

*Ons kuier - met koek oppie stoep is daar geen verloorders*

Aktief

## Uitreik deur Elbie Stadler se oefengroep - 21 Julie 2025

Dit was 'n vrolike dag, ons het met hoela hoepels geoefen, cup cakes geëet en sommer net lekker gekuier. En op die koop toe kon ons uiteik na minderbevoorregtes.



*"Klein gebare, groot verskil."*

Die uitreik van Elbie Stadler se oefenspan was vir behoeftige gesinne in NG Gemeente Montana, Jakarandakinderhuis, Azanza en Rusgevind ouetehuise.

## - Kombersknoop -

Omgee

Op 10 Julie 2025 het 8 omgeedames in Renaissance bymekaar gekom om kombersies te knoop. Die opdrag was dat jy ‘n kombersie moet knoop en wanneer dit voltooi is, jy dit moet weggee aan iemand wat dit nodig het. Ná die geknopery is daar heerlike varsgebakte brood met koffie en tee geniet. Hierdie kombersies is wyd en syd versprei.

Kombersies wag om ge-knoop te word

Druk aan die werk

Vars gebakte brood word geniet

*“Klein dade van omgee maak ’n groot verskil”*

Klaar geknoopte kombersie.
Gereed vir weggee

Ons Mense

## Haarsalon

Liezl-René

Aan die einde van Junie 2025 moes Liezl-Renè Renaissance verlaat, nadat sy wonderlike werk as haar haarkapper hier verrig het en baie geliefd was. Sy is ‘n permanenete betrekking by St Peters Aftreeoord aangebied. Op 1 Julie word Suzette Voges ons nuwe haarkapper.

Op die redaksie se vraag aan Suzette om ons te vertel wie sy is, antwoord sy soos volg:

“My naam is Suzette Voges. Ek is 'n ervare haarkapster, met 40 jaar se ervaring. By die salon is ek en my helper, Lizzie, gereed om al die kliënte professioneel en met vriendelikheid te help. By die huis is ek 'n vrou vir my man, Pieter en Ouma vir my drie kleinkinders. Dit is vir my en Lizzie 'n groot eer om al die kliënte te help mooi lyk.”

Op die vraag waar haar liefde vir hare begin het, antwoord sy: “Ek het as klein dogtertjie die “perm” papiertjies in my tannie se salon gewas en plat gevryf. Daar het die droom ontstaan om eendag mense se hare mooi te maak. Dit was ook baie lekker om met mense te werk.” Suzette en Lizzie loop al die afgelope 18  jaar ‘n pad saam.  Sy het 18 jaar gelede vir haarself begin werk en sy het gebid vir die regte persoon om haar te kom help. Lizzie se sussie, wat by die vorige salon waar Suzette gewerk het, vir Suzette gebring en hulle het net dadelik “gekliek”. Toe Suzette hoor sy was die gelukkige kandidaat vir die werk in Renaissance het sy dadelik vir Lizzie gebel. Hulle albei was in trane van dankbaarheid. Dit was ‘n voltydse werksgeleentheid en sy kon haar eie kliënte ook hier bedien. Dit was nog altyd Suzette se droom om ouerwordende mense met liefde te versorg.

Suzette

Lizzie

ARRIE NEL
APTEEKGROEP
Familie Waardes,
Waarde vir die hele Familie!
MONTANA
APTEEK+KLINIEK
10%
PENSIOENARIS
AFSLAG!
ELKE LAASTE WOENSDAG
VAN DIE MAAND!
Ons vriendelike personeel streef daarna om die verhouding tussen jou en ons apteek te vergemaklik
Blisterverpakking
Kroniese opmaak van medikasie
Kliniek dienste
IV Therapy Studio
... en vele meer
BESIGHEIDSURE
Maan - Vry: 07:00 - 19:00
Sat: 08:00 - 18:00
Son & Vakansiedae: 09:00 - 17:00
GRATIS AFLEWERING
ONS KLINIEK BIED 'N VERSKEIDENHEID DIENSTE!
Bloeddruk-, Bloedglukose-, Patologiese-, Urine- en Cholesteroltoetse,
Inentings, Vit B12, Vit BCo, Wondsorg, Papsmere en vele meer...
Intravenous
THERAPY STUDIO
012 548 1721/0270/1836
060 736 3010
montana@arrienel.co.za
Zambezi Junction, Winkel 10, H/v Sefako Makgatho & Breedstraat, Montana
www.arrienel.co.za
MOPANI
PHARMACY
ARRIE NEL
PHARMACY GROUP
Family Values,
Value for the whole Family!
thrive
better than well
Pharmacy | Health Shop | Clinic

Aktief

# Die Draadwerkers

Gedurende Februarie 2024 skop 'n span ywerige vrywilligers af om Instandhouding aan ons "dorpie" se grensheinings te doen. Onder leiding van Andries Claassens, 'n kragopwekker met baie brandstof, talle skuurapparaat en 'n goeie gees, word hierdie taak in fases aangepak. Fases sê ek jou, want hier is ouderdom ter sprake. Die wil en motivering ontbreek egter nie.  Dit het vele skuur- en verfwerk vereis. Geesdriftige manne en vroue het letterlik skouer geskuur teen die heining. Dan was daar nog die blokkiesdraad wat ook vervang moes word, maar vele hande maak ligte werk.

*Somtyds maar so rus-rus!*

*Die "ondersteuningskomitee" was ook alomteenwoordig met die nodige innerlike versterkings*

# Die Draadwerkers

So kom die projek tot 'n einde en daar moet behoorlik afsluiting gehou word en hoe dan nou anders as met 'n lekker kuier en 'n braai!

*Die afwagting is groot…...die borde nog leeg!*

*En toe skep ons!*

## *WANNEER DIE LIG DOWWER BRAND – DIE LEWE NA STATUS*

*Aktueel*

’n Lewensreis van glorie na genade, van aansien na aanvaarding, van posisie na persoonlikheid.

Wanneer die dag aanbreek ná die laaste dag op kantoor

Die lewe is 'n reis van seisoene – en elke seisoen bring sy eie lig en sy eie skaduwee. Vir baie mense tussen die ouderdom van 60 en 70, breek daar 'n vreemde en dikwels emosioneel verwarrende seisoen aan: aftrede. Jy het dalk 'n leeftyd lank as 'n direkteur, dokter, professor, skoolhoof, predikant of bestuurder gewerk. Jou naam het betekenis gehad. Mense het opgestaan wanneer jy die vertrek binnekom. Jy het invloed gehad, jy het besluitnemingsmag gedra. Jy was iemand.

Maar dan, een dag, word jy afgeteken. Jou kantoor word gegee aan iemand anders. Jy verlaat jou ruim huis en verhuis na ‘n aftreeoord waar almal ook iemand was. Jy word vervang, stil-stil, sonder ‘n groot parade. Jy is nou ‘n naam op ‘n posbus in Blok D, langs Mnr. en Mev. Niemand.

Wat nou?

*1. Die Bedrieglike Belofte van Status*

Status is soos ‘n glansende gloeilamp: dit trek aandag, dit gee lig, dit laat mense naderkom. Maar wanneer die krag afgaan, bly net die glasomhulsel agter. Baie mense leef jare lank asof hul status hul identiteit is. “Ek is ’n dokter.” “Ek is ’n dominee.” “Ek is die direkteur.” Maar die werklikheid is jy hét daardie beroep vervul. Jy is egter veel meer – of jy is dalk jare lank nie toegelaat om meer te wees nie.

Wanneer status vervaag, word die vraag luid en dringend: “Wie is ek nou?”

*Vervolg op bladsy 29 ………….*

# 2Moro's
EAT & DRINK

**Pensionaris Dag**
10% afslag elke Maandag tussen 12:30 en 15:00.
Geen wegneemetes nie.

**Maandelikse Vasvramiddag @ 14:00**
Laaste Woensdag van die maand
R40-00 pp (Tee/ Koffie & Pannekoek)
Bespreek by Ina – 082 416 7073

**Handelsure**
Maandag tot Vrydag: 07:00 tot 17:00
Saterdag: 07:00 tot 15:00
Sondag: GESLUIT
Openbare Vakansiedae: 07:00 tot 15:00

**Aflewerings**
Aflewerings binne 'n radius van 5 km
GRATIS aflewering vir bestellings R250 of meer.
R50 afleweringsfooi andersins.

**Kontakbesonderhede**
071 154 8982

**Sosiale Media**
Facebook: 2Moro's Eat & Drink Bistro
Instagram: 2moros_bistro

**Ligging**
Winkel 10, Montana Value Centre

**Friday Club Montana – Business Networking**
Elke Vrydag 08:00 vir 08:30
Bestel ontbyt van normale spyskaart – eie rekening
Bespreek by Sonette – 076 031 1444

# What's your birth month houseplant?

## What are birth month houseplants?

You may already be familiar with zodiac houseplants, those associated with the different zodiac signs.

While these houseplants are linked to astronomy, there is no official list of birth month houseplants as such. In fact, there are a few different lists that exist out there.

However, the explored below is commonly agreed upon with traits of the plants linked to the time of year and energy of those born in the corresponding month.

*January: Snake plant*

*February: African violet*

*March: Peace lily*

*April: Spider plant*

*More information available at source: https://www.homesandgardens.com/gardens/birth-month-houseplants*

*May:*
*Philodendron*

*June:*
*Fiddle leaf fig*

*July:*
*Aloe vera*

*August:*
*ZZ plant*

Where do birth month houseplants originate from?

Birth month houseplants don't have an exact origin, but they are likely to have been adapted from the popularity of birth month flowers. Birth month flowers have a history that dates back to ancient Roman times, although their exact origin is uncertain.

*September:*
*Pothos*

*October:*
*Rubber plant*

*November:*
*Calathea*

*December:*
*Christmas cactus*

*More information available at source:*
*https://www.homesandgardens.com/gardens/birth-month-houseplants*

# Afrikaans is 100 jaar oud – 'n Feesjaar van Taal en Kultuur!

Aktueel

## Hoe het dit begin?

Afrikaans het in 2025 sy 100ste bestaansjaar as amptelike taal van Suid-Afrika gevier. Op 8 Mei 1925 het die Suid-Afrikaanse parlement 'n wetsontwerp goedgekeur wat Afrikaans as amptelike taal, saam met Engels, erken het in die plek van Nederlands.

Hoewel Afrikaans al lank voor dit in die praktyk gebruik is, was 1925 die formele erkenning van die taal op nasionale vlak.

## Oorsprong van Afrikaans

Afrikaans het ontwikkel uit 17de-eeuse Nederlands, saam met invloed van:

Khoi- en San-tale

Maleis-Portugees

Maleiers en slawe van Indonesië en Oos-Afrika

Franse en Duitse immigrante

> *"Afrikaans – 100 jaar van stories, stemme en saamwees."*

Dit het 'n unieke, eenvoudige grammatika en klankstruktuur ontwikkel wat dit toeganklik en ryk maak.

## Wat het oor die 100 jaar gebeur?

*Onderwys:* Afrikaans is 'n onderrigtaal in skole en universiteite.

*Media:* Groot Afrikaanse koerante, radiostasies (soos RSG), TV-kanale (soos kykNET), en letterkunde het ontstaan.

*Letterkunde:* Skrywers soos C.J. Langenhoven, Elisabeth Eybers, Breyten Breytenbach, en Antjie Krog het Afrikaans wêreldwyd bekend gemaak.

## Hoe word die 100 jaar gevier?

*Feeste en geleenthede:* Soos die Woordfees, Aardklop en Klein Karoo Nasionale Kunstefees (KKNK).

*Temas van inklusiwiteit:* Afrikaans is nie net wit of net een kultuur se taal nie – dit behoort aan almal wat dit praat, insluitend bruin gemeenskappe, Indiërs en selfs nie-moedertaalsprekers.

*Erkenning van verskeidenheid:* Afrikaans sluit verskeie variante in, soos Kaapse Afrikaans, Oranjerivier-Afrikaans, en Standaardafrikaans.

Nederland's Delicatessen
De Soete Inval
Dutch Specialties
Tel : 011-801-4919
www.desoeteinval.co.za
Telephone Number 087 654 7050
Address : Shop 22, Montana Value Centre
Sefako Magatho Dr & Calliandra str , Montana
Shopping Hours: Mon - Fri: 09h00 - 16h00
Sat 08h30 - 13h00
12 uurtje
vanaf 11h00 - 13h00
vanaf begin Junie

Aktueel

## *Die Afrikaanse Taalmonument .......*

is een van vele taalmonumente in die wêreld en ook in Suid-Afrika. Die oudste een in Suid-Afrika waarvan ons weet, staan op Burgersdorp in die Oos-Kaap, en is in 1893 opgerig ter erkenning van die Hollandse taal. Die Vrystaatse dorpe Kroonstad en Welkom het albei in 1959 monumente vir die Afrikaanse taal opgerig, maar heelwat ander dorpe in Suid-Afrika het hul eie klein monumente opgerig in die 1970's tydens die bou van die Taalmonument in die Paarl. Ons is bewus van meer as 20 sulke monumente oraloor in Suid-Afrika.

Afrikaans (van, betreffende, behorende tot Afrika volgens die Woordeboek van die Afrikaanse Taal) het nie spesifiek in die Paarl ontstaan nie, maar 'n belangrike deel van Afrikaans se formele ontstaansgeskiedenis het in die Paarl afgespeel.

In die mid-1800s het die Nederlandse taalkundige Arnoldus Pannevis besef dat die taal reeds 'n taal uit eie reg is en voorgestel dat dit Afrikaans, eerder as Kaaps-Hollands, genoem word. Hy en ander Paarliete wou graag die Bybel in Afrikaans vertaal. Daarom het hulle besluit om 'n vereniging te stig wat hom kon beywer vir die erkenning van Afrikaans as 'n skryftaal, en só is die Genootskap van Regte Afrikaners (GRA) op 14 Augustus 1875 in die Paarl gestig in die huis wat vandag die Afrikaanse Taalmuseum huisves.

Die Taalmonument, wat meer 'n beeldhouwerk as 'n argitektoniese werk is, is juis in die Paarl opgerig omdat die Paarliete graag die bydrae van die Eerste Taalbeweging (die GRA) wou herdenk. Die monument is boonop op 10 Oktober 1975 onthul, 'n simboliese 100 jaar ná die stigting van die GRA en 50 jaar vandat Afrikaans 'n amptelike landstaal in 1925 geword het. Dit verteenwoordig die diversiteit, groei en ontstaan van Afrikaans.

Die eerste saadjie vir Afrikaans is gesaai in die 1500s toe daar taalkontak tussen die Khoikhoi en Nederlandse seevaarders gemaak is. Dit is dus die eerste periode in die ontstaansgeskiedenis van Afrikaans.

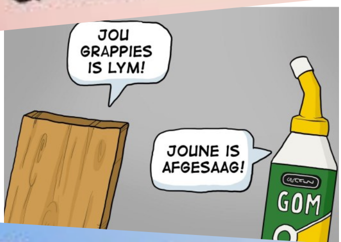
Die oorsprong van Afrikaans lê oor drie kontinente versprei, naamlik Europa, die Ooste en natuurlik Afrika – en dit is wat deur hierdie monument uitgebeeld word. Dit simboliseer die verskillende voedtale wat Afrikaans gevorm het, gee uiting aan die inspirasie van twee Afrikaanse skrywers en bring Afrikaans in konteks met Afrika.

*Bron: https://taalmuseum.co.za/simboliek-afrikaans/*

# Lag 'n Slag!!

HULLE Sê VIR ELKE BLOKKIE SJOKOLADE WAT JY EET VERKORT JY JOU LEWE MET TWEE MINUTE.
EK HET MY SOMME GEMAAK EN BLYKBAAR IS EK AL IN 1542 DOOD.

Drie ou omies sien mekaar na baie jare weer.Hulle begin gesels oor wat hulle nou doen vandat hulle met pensioen is.
Die eerste oom sê:
"Ek neem foto's."
Die tweede sê:
"Ek werk in die tuin."
Die derde sê:
"Ek doen opsporingswerk."
........."En waarin nogal!?"
wil die ander twee weet.
"Nee," sê die oubaas:
"elke dag soek ek my bril, my kierie, my valstande, my sleutels...




Ek was gister by die Aquarium uit gejaag... Die ergste van alles is, hulle wou nie my visstok terug gee nie!!!

Piet vat sy gesin KAAP toe.
Sy seun Jannie maak vriende met 'n coloured laaitie. Jy is seker n Local? vra Jannie, want ek sien jou voor tande is uit??
Die coloured sien Jannie se draadjies in sy mond en vra, en Jy is seker vannie Joburg né??
Hoe het jy dit geweet? vra Jannie ...
"Want ek sien jy het LEKTRIEK FENCE In Jou Bek"

# Lees, dink en lees weer

Wyshede uitgespreek deur CJ Langenhoven:

* As die kortpad die beste was sou die hoofpad daar geloop het.

* Aan elke silwer randjie is daar 'n wolk.

* Beleefdheid is die hoedanigheid van hart wat die stukkende hekkie nie raaksien nie en die aandag vestig op die blomme in die tuin daaragter.

* Dit is makliker om mense te flous as om hulle te oortuig dat hulle geflous is.
  - Mark Twain
* Kry kinders terwyl jou ouers jonk genoeg is om vir hulle te sorg.
  - Rita Rudner
* Waarom kan 'n skelet nooit lieg nie?
  Want jy kan regdeur hom kyk!
* Ek reis die wêreld rond maar bly altyd in 'n hoek?
  'n Posseël
* Waarom neem die koei 'n klok saam weiding toe?
  Want sy wil altyd "op tyd" wees!
* Dit behoort aan jou, maar ander gebruik dit meer as jy?
  Jou naam

* By `n rivier in die Demokratiese Republiek van die Kongo: *'Neem kennis. As hierdie bord onder water is, kan die rivier nie oorgesteek word nie.'*

* In die kraamsaal van `n kliniek in Tanzanië: *'Geen kinders toegelaat nie'*

Kom geniet 'n vars kolwyntjie saam met 'n heerlike koffie of 'n yskoue melkskommel of 'n klein middagete of miskien 'n sny koek of kaaskoek.

Ons het iets van alles vir elke smaak en voorkeur.

**COFFEE & MUNCH,**

***for the nation***

**NOU OOP ONDER NUWE BESTUUR!**

DINSDAG–SATERDAG
08:30–17:00

SONDAG EN PUBLIEKE VAKANSIEDAE
09:00–16:00

Gelee by Pots and Plants for the Nation:

Cnr Braam Pretorius &
Dr Swanepoel,
Magalieskruin,
Pretoria, 0182

Kontaknommer:
076 064 1482

**WANNEER DIE LIG DOWWER BRAND** *...........vervolg*



*2. Die Emosionele Beelde van Aftrede*

Aftrede bring baie emosies:

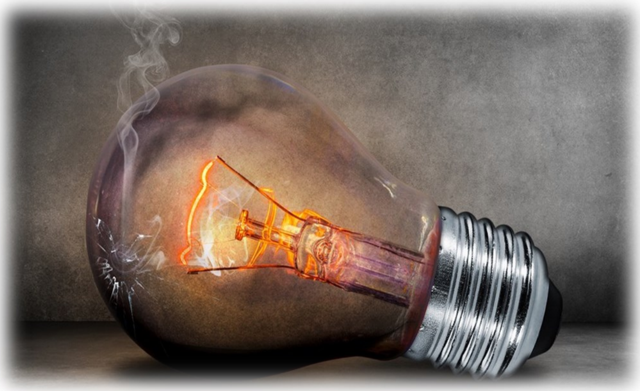
* Verlies van identiteit: Jou werk het jou 'n naam gegee. Nou moet jy ontdek wie jy is sonder jou titel.
* Verlies van invloed: Waar jy besluite geneem het wat lewens geraak het, wag jy nou vir tee by drie-uur.
* Verlies van sosiale struktuur: Jy sien nie meer kollegas, sekretaresses, studente of gemeentelede daagliks nie.
* Verlies van nut: Jy voel dalk oorbodig, asof jou seisoen verby is.

Maar: verlies beteken nie einde nie – dit kan ook “die begin van ontdekking” wees.

*3. Die Bybelse Perspektief: ’n Tyd vir Alles*

Prediker 3 herinner ons daaraan:

“Daar is ’n tyd vir alles onder die hemel: ’n tyd om gebore te word en ’n tyd om te sterwe, ’n tyd om te plant en ’n tyd om te oes..........”



Net so was daar ’n tyd vir jou loopbaan, vir prestasie, vir posisie. En nou is dit die tyd om weg te gee, oor te dra, af te skaal, en – dieper nog – om voor te berei vir die hemelse woning. Ons kan nie aanhou vashou aan aardse glorie nie, want dit hou nie ewig nie.

*4. Die Gloeilamp-metafoor: As die lig dof word*

Jy was ’n helder lig – miskien 100 watt – wat ’n hele saal kon verlig. Nou is daardie lamp gesmelt. Die glasomhulsel is nog daar – jy lyk dalk goed, loop nog regop, lag nog saam – maar daardie ou “gloed van glorie” het dof geword. Jy is nie meer die kragbron van organisasies en besluite nie.

Maar dis juis in dié tyd dat jy ontdek: jou waarde was nooit net in jou *watt* nie, maar in wie jy is sonder die lig............

*…………...vervolg in vogende uitgawe Desember 2025*

## Feestelike oggendtee vir Paul Kruger Kinderhuis

*Aktueel*

Op 23 Aug 25 is n heerlike damesoggend, (23ste jaar), aangebied deur die Gereformeerde Susters, onder leiding van Kameeldrift Susters, met ons eie Susan Fourie aan die stuur. Sowat 740 dames het die geleentheid bygewoon. Een en sestig (61) tafels is keurig, smaakvol en uniek gedek en gelaai met heerlike eetgoed. Die tema was Afrikaans 100. Die gaskunsternaars was Liz Meiring, wat as aanbieder, spreker en veilingmeester, opgetree het. Perfect Blend het vir ons n paar klassieke stukke gedoen en hulle sang is ongelooflik mooi. Coenie de Villiers het ons op n heerlike musiek - wandeling geneem.

Die totale wins van die dag staan tans op R 356 000, met die veiling wat nog aanlyn aangaan. Die Paul Kruger Kinderhuise is in Pretoria en Reddersburg, huisves en versorg 120 kinders en het ‘n begroting van ongeveer R 9,5 miljoen per jaar, waarvan die Staatsubsidie slegs R2,5 miljoen beloop. Die tekort moet op ander maniere gegenereer word en hulle is baie afhanklik van funksies soos hierdie.

Merk solank julle kalender dames, die volgende een sal DV 22 Augustus 2026 plaasvind en julle moet regtig nie hierdie unieke geleentheid misloop nie. Dit was heerlik!

*Annette Venter #36*

### *Kom laat ons dans!*

Om danspassies uit te voer, sit letterlik nie in engiemand se skoene nie. Die Postmas van *#84* staan egter hierdie skoene vol wanneer dit by danspassies kom. Sedert Maart 2016 is hulle verbonde aan die dansskool Strictly Ballroom Dance Centres waar hul liefde en passie vir dans uitgeleef word. Onlangs het hulle weer toekennings ontvang waarop hulle meer as trots kan wees.

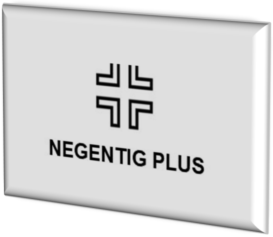
Op 12 Julie 2025 lê Martie ‘n danseksamen af waar sy vir die praktiese dans van agt verskillende danse tussen 92% en 93% behaal. Die danse word in ‘n sekere volgorde op die maat van musiek aangebied en duur in totaal sowat 12-14 minute. Haar gemiddelde punt tussen die teorie en die praktiese dans was 90,7%. Tommie en Martie het dieselfde dag ‘n dansvertoning (verpligtend) aangebied en vir ’n Mambo, een van die Latyns-Amerkaanse danse, ‘n punt van 94% behaal.

*Slotsom:* Punte in ‘n eksamen behaal, weeg swaarder en is moeiliker as in ‘n enkele dans. Die persentasie vergelykings hierbo is derhalwe nie nodig nie.

*Tommie Postma #84*

*Trots op julle!*

*- Redaksie*



*"90+ Years of Making Every Moment Count."*

*Wessel Venter #48*

Baie geluk met 94 wonderlike jare!
Met opregte liefde en bewondering.

Ons vier nie net 'n indrukwekkende getal nie, maar 'n lewensreis van 94 jaar - gevul met moed, liefde, wysheid en diep spore wat jy in elkeen van ons se harte gelaat het.

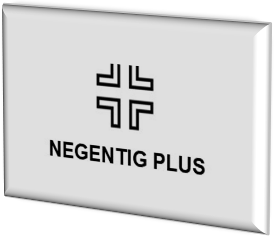
Jy is 'n stil steunpilaar, 'n mens van karakter, kalmte en krag, iemand wat die wêreld 'n bietjie beter gemaak het net deur dáár te wees.

Dankie, Wessel,
vir die stories wat jy vertel, die lag wat jy bring, en die nalatenskap van liefde en respek wat jy nalaat.

Mag vandag gevul wees met warm herinneringe, familie se liefde, en die wete dat jy kosbaar en geliefd is.

*"Nine Decades of Strength, Spirit, and Stories."*

*Wessel & vriende*



*"90+ Years of Making Every Moment Count."*

*Peter Hartogh #118*

Op 22 Julie 2025 vier Peter sy 94ste verjaardag.

*Pieter Strümpfer #119*

Op 1 Julie 2025 vier Pieter sy 92ste verjaardag

Julle is kosbare voorbeelde van deursettingsvermoë, liefde en samesyn – ons vier julle vandag met groot dankbaarheid.

★★★★★

# HIRSCH'S HUISWARE MONTANA

GRATIS KOFFIE VIR U IN WINKEL

## Elke Dag is Pensionaris Afslag Dag

Ons Handel in, onderandere Beddens, Sitkamer stelle, Stoele, Yskaste, Vrieskaste, Stowe, Lugverkoeling, Televisies, Ketels

Allan and Richard Hirsch
Shopkeepers

★★★★★

## HIRSCH'S MONTANA

Woestyn close, langs Foodovers Montana - Montana Tuine

**012-001-7933**

# Kampeer?

Stories

Ja-nee, ek kamp nie in my sitkamer nie. Dit kom van goedkoop koop is duur koop! Moes na my Pa geluister het. Ek maak reg vir n kamp saam met die Voortrekkers. Ek het n Gr 7 spannetjie wat die eerste week in September vir hulle Voorslag toetskamp gaan by die Voortrekkerterrein in Dinokeng omgewing. Volgens my is 'n kamp nie 'n kamp as jy nie tent nie! Tydens die kamp word leierskapvaardighede bietjie getoets. Die hantering van 'n groepie om as leier op te tree, as seremonieleier op te tree, speletjies aan te bied en om jou standpunt te kan verdedig op grond van ons basiese ABCD. Dit staan vir Moderne Afrikaner, Positiewe Burger, Konsekwente Christenskap en Diensbaarheid. Om hierdie vaardighede en waardes vir die jeug te leer en in te skerp, is ons doel by hierdie Afrikaner jeugbeweging - soveel te meer in die tye waarin ons lewe. Dit beteken nie net werk nie, ons speel baie en daar is genoeg avontuur ingesluit en ons kweek ook n liefde vir die natuur by die kinders, skep geleentheid om uit die stad te kom, nuwe vriende te ontmoet en vriendskappe oor die hele land te bou. Daar is heelwat kampe, selfs tot by die see. Ekself is al 40 jaar by die Voortrekkers betrokke en dit bly n passie om n verskil te maak in kinders se lewens. As mens net 'n verskil in een kind se ervaring kan maak, is dit n pluspunt.

*Hou Koers!*

Annette Venter #36

*My vertoue in die mensdom is effens herstel.*

*Voel goed*

Ek deel graag met julle n ervaring wat ek gehad het hier by ons plaaslike Montana Junction. Op Saterdag ,23 Aug 2025 so teen half ses die middag is ek gou Checkers toe om die een en ander te koop. Net een sakkie inkopies, dis nie dat ek swaar dra nie. Alles verloop vlot en ek is terug huis toe. Sondagmore soek ek na my beursie om kerkgeld uit te haal en kry hom nerens nie. Na 'n ernstige soektog deur die motor en in alles wat ek weggepak het die vorige dag, kom ek tot die slotsom dat my beursie weg is. Dit sluit in al my bankkaarte, ID, bestuurslisensie, mediese kaart en nog meer.

Die verslaenheid en magteloosheid spoel oor my en ek besef dadelik dat ek alles ten minste tydelik moet stop. Gelukkig is daar toe geen transaksies op my kaarte gedoen nie en dit was n goeie teken. Na kerk, waarheen ek toe sonder lisensie gery het, kom soek ek weer en kry net mooi niks. Ek oorweeg toe om by Checkers te gaan vra of hulle nie dalk my beursie ingehandig het nie, maar besef dit is soos om wors in n hondehok te gaan soek. Met die gedagte dat ek al die kaarte sal moet vervang en nuwe aansoeke sal moet doen, besluit ek tóg om maar te ry en te gaan vra, met die wete dat dit n bitter skraal kans is op sukses. Ek kom daar, vra vir “Lost and Found” en hulle verwys my na ‘n Bestuurder van die winkel toe. Ek verduidelik toe in beste Engels, wat ek net vir selfverdediging gebruik, dat ek dalk my beursie kon verloor het die vorige middag en gee die tyd en so meer. Hy vra toe ek moet hom beskryf en toe ek sê dis ‘n rooi handgemaakte leerbeursie met my voorletters AV op, sê die man: “Annette Venter?”

Ek slaan hoendervleis uit, my knieë word lam en ek snak na my asem. Dit kan nie wees nie, onmoontlik! Hy sê toe ek het hom in die trollie laat val of gelos en een van die Sentrum se sekuriteitspersoneel het hom gekry. Hulle het toe my naam op die ID gesien, in die winkel afgekondig om my te probeer soek en selfs na Ocean Basket toe geloop om te vra of iemand my nie ken nie, want hulle sien toe ek is van Montana Renaissance, maar hulle het nie vervoer om my hier te kom soek nie. Ook het hulle gesê dat hulle Maandag by die mediese sentrum sou navraag doen. My dokters kaartjie was ook in my beursie. Soveel moeite wat hulle bereid was om te doen. Ek was uiters dankbaar en ongelooflik verlig. My vertroue in ons mede-landsburgersis regtig so ‘n bietjie herstel .

Annette Venter #36

# Tot weersiens.......

Enkele gedagtes aangaande die beginjare van die oord.

Ons het op10 Junie 1996 in aanvanklik eenheid 93 ingetrek, want ons eenheid 24 was nog skaars van die grond. Ons het vir 4 maande "geplak" voordat ons kon verhuis na eenheid 24. Dit was op 10 Oktober 1996. Ons kon vroeër trek, maar daar was geen rypad gewees nie. Die pad was omgedolwe vir die rioolpype, kragkabels en waterpype. Ons het daagliks so in die laatmiddag se koers opgeloop om die vordering dop te hou, maar het baie keer nie naby die bo-straat gekom nie, want daar was op elke hoek 'n vergadering gewees en almal het gesels en kennis gemaak en is ons uitgenooi vir 'n vinnige koppie tee.

Later het ons, gewapen met besems, die pad gevat om die stoepe skoon te vee van al die stof, want alles was net bruin grond, dit was Augustus/September gewees met al die stof van die weste, want die Kolonnadesentrum was in aanbou en as die noordwester gewaai het, het die walms rooi wolke ons bereik. Ons was skaars 'n week hier, toe is ek deur Nantes Brits, voorsitter van die nuutverkose BK nader getrek en daar land ek toe by Finansies saam met Bonnie du Plessis van eenheid 78, die eerste eiendom wat geregistreer is. Ek leer haar toe om die grondbelastingrekening van die Stadsraad te rekonsilieer, maar Bonnie was 'n kettingroker en het my behoorlik uit haar eenheid gerook.

Die sakie het ek maar liewer op myself geneem want ek sou dit nie lank met al haar rook gemaak het nie. My eerste vergadering was êrens onder 'n afdak. Jy moet dan jou BK toerusting saam dra; 'n kampstoel, kamptafel om op te skryf en die nodige drinkgoedjies, want Nantes kon van tyd tot tyd nogal 'n vergadering lelik rek, veral met die ontwikkelaars. Hulle wat beloftes gemaak het van een na die volgende vergadering, maar intussen het daar niks gebeur nie. Die meeste gevegte het gegaan oor die Gemeenskapsaal wat net nie van die grond kon kom nie. Dit was in die tyd voor Werner Pauw. So het ons van maand tot maand rondgeswerf om ons vergaderings te hou, baie by eenhede 87 en 88, wat die skouhuise was en later by eenheid 96 wat toe nog nie bewoon was nie.

Uiteindelik was die Gemeenskapsaal toe in gebruik geneem. Die NG Kerk Magalieskruin het toe die Silwerblare gevra om vir ons worsbroodjies te kom bedien in ons nuwe saal.

JACK'S
PAINT & HARDWARE
Heeldag, elke dag is Pensioenarisse afslag dag!
Ons offer die volgende:
• Sleutels sny
• Gratis koffie
• Hekafstandbeheerders
• Gif en Plantvoedsel
• Skadunet
• Alle soorte gereedskap
JACK'S ZAMBEZI | 012 548 7874
saleszambezi@jackspaint.co.za

# *Tot weersiens.......*

Ons het toe plaas geneem by die tafels en buite op die stoep was die Silwerblare besig om wors te braai. Ek en Wilna word toe bedien deur 'n ou omie van seker in die 80 jaar, krom rug kom hy daar aan met ons worsbroodjies. Ek spring toe op om die skinkbord by hom te neem en hier trap die omie my uit en sê hý bedien ons. Magtie, ek het nie geweet waar om my kop in te steek van skaamte nie. Hier sit ons twee die jongstes in die Oord. Ons het so groot geskrik dat ons 15 jaar later eers weer 'n byeenkoms van die Silwerblare bygewoon het.

In eenheid 5 het Ryn en Tryn gebly, twee Hollanders en op 'n jaarvergadering stel Ryn toe voor dat hier oorgenoeg plek tussen die eenhede is om 'n "mashie" gholfbaan te bou en hoe meer ek vir Ryn verduidelik dis 'n voltitel oord hoe meer driftig raak Ryn. Naderhand is Ryn hier langs by my op die verhoog en toe begin Ryn my 'n bietjie rondstamp om by die mikrofoon te kom. Toe is dit 'n oor en weer stampery, want Ryn wou nie bes gee nie.

Gelukkig het Ryn se gholfbaan toe gesneuwel.

Nou het die tyd egter aangebreek om ons volgende en moontlik die laaste fase van ons lewe aan te pak. Ons verhuis binnekort na Zambezi Sorgeenheid,

Ons het vir 29 Jaar en 3 maande baie gelukkige jare op Renaissance gehad. Baie dankie aan al ons vriende wat ons hier ontmoet het. Dit was 'n groot voorreg om hier te kon woon. God se ryke seën word julle toegebid.

*Groete*

*Deon & Wilna de Beer - #24*

# Waardasieverhoging van eiendomme

*- 'n Getuienis -*

*Aktueel*

Oor die woord "toevallig" het ek al so baie gewonder, dit bepeins, filosofies benader, realisties bedink en ontelbare voorbeelde uit die verlede opgediep, maar ek kan nie onthou dat ek al hierdie woord in die Bybel raakgelees nie - nie dat ek die Bybel só goed ken nie. Met uiterste ontsag en eerbied wil ek sê dat dit nie in God se woordeskat bestaan nie – Sy wil geskied altyd. Die slotsom waartoe ek gekom het is dat wat ons beleef as toevalligheid, uiteindelik God se ingryping is. In wat hier volg, is God se bestiering en daarin sy getrouheid aan sy kinders.

Vroeg in Maart het Engela en Erhardt "toevallig" 'n gesprek met Helia Sherman van Zambesie Aftreeoord oor 'n heel ander saak gehad. "Toevallig" het die waardasierol ter sprake gekom en die onbillike verhoging van die waardasies. Direk daarna het die werklikheidsbesef posgevat dat dit ons beursies erg gaan beÏnvloed en dat baie dit eenvoudig nie kan bekostig nie. Alhoewel hierdie nie 'n oordaangeleentheid is nie, het die Here dit op hulle hart gelê om te kyk hoe hulle die inwoners kan help. Engela, Rika en Erhardt het besluit om 'n bystandaksie vir ons huiseienaars met die beswaarmakingsproses te loods. Hulle het begin deur die hele saak aan die Here op te dra vir leiding. Met die oorspronklike navorsing oor die proses, het hulle verskeie bronne geraadpleeg met natuurlik uiteenlopende menings en strategieë.

Ná die inligtingsessie in die saal, het Jan "toevallig" by die drie aangesluit en 'n nie-amptelike hulpkomitee het tot stand gekom. Hulle het deurentyd die saak aan die Here in gebed opgedra. Die vier van hulle het verskeie beplanningsessies gehad waartydens die strategie geskaaf en geslyp is totdat hulle by 'n finale produk uitgekom het, wat uit 'n pakkie dokumente bestaan het.

Die beswaarmakingsdokumente moes by die Akasia Munisipale kantore ingedien word – 89 van hulle. Engela sou die die dokumente neem vir indiening. Erhardt was daardie dag nie beskikbaar nie. "Toevallig" is sy afspraak gekanselleer en hy en Engela kon saamry. By Akasia kon hulle "toevallig" nie so 'n groot hoeveelheid beswaarmakings hanteer nie. Die ander alternatief was dat dit in die stad se kantoor ingedien moet word.

....................."Toevallig" het die personeel 'n pak van hulle eie dokumente gehad wat na die stadskantoor toe moes gaan en gevra of hulle dit kon saamneem. Hulle het ingestem en 'n persoon se naam gegee wat dit moes ontvang, "toevallig" op dieselfde vloer waar hulle die beswaarmakings moes gee. Nadat hulle die Tshwane dokumente aan die persoon oorhandig het, het hulle gevra wie hulle kon help met die indien van die pakkie dokumente vir die beswaarmaking. 'n Baie vriendelike vrou het hulle daarvoor na haar kantoor geneem. Omdat ons 'n erkenningsbewys van inhandiging vereis het, het hulle 'n lys van elke wooneenheid waarvoor hulle dokumente gehad het, voorberei wat net as ontvang, afgemerk kon word. Sy moes toestemming kry daarvoor. "Toevallig" stap daar 'n amptenaar, genaamd Gerhard, by haar kantoor in. Hy kyk daarna en herken dadelik ons oord se naam omdat sy vriend se ma "toevallig" hier woon – Ria James. Hulle doen 'n paar steekproewe en vind dat alles in orde is volgens Tshwane se stelsel. Nadat die dame en Engela elke wooneenheid se pakkie dokumente een vir een as ontvang afgemerk het, het hulle 'n afskrif ontvang – met 'n Tshwane stempel as bewys van indiening. Vervang nou elke "toevallig" met God se ingrype, dan sien ons hoe ons getroue hemelse Vader sy kinders se hande neem en lei.

**Toe-Val-Lig**

Terug in die motor het Erhardt en Engela hande gevat en die Here gedank en geloof vir hoe Hy hierdie pad saam met hulle gestap het.

*Mede-inwoner*

*"Niks is toevallig nie –*

*elke oomblik is 'n draad in die groter weefsel."*

## Sport

### Op die sportfront - Akasia Golfklub

Golf en gesondheid gaan eintlik mooi hand aan hand. Alhoewel golf 'n lae-impak sport is, bied dit verrassend baie voordele vir liggaam en gees. Golf is veral waardevol vir ouer mense omdat dit beweging, vars lug, kognitiewe stimulering en sosiale interaksie kombineer – alles belangrike elemente om gesond oud te word.

*Jimmy Kinnear #31 en Frik Scheepers #39*

**Geestesgesondheid:**

*Stresvermindering:* Buite in die natuur, in stilte of saam met vriende, bevorder ontspanne ingesteldheid.
*Konsentrasie en fokus:* Die spel vereis strategiese denke en selfdissipline, wat breinfunksie stimuleer.
*Sosiale voordele:* Golf bring mense bymekaar – dit kan 'n sterk gemeenskapsgevoel en vriendskappe bou.

Jimmy ontvang hier die prys vir 'n voëltjie op putjie no 1. Hy is die oudste deelnemende speler & erelid van die klub.

REAL ESTATE
ANNE-MARIE
083 263 5107
Goedgekeurde Montana Renaissance agent sedert die begin.
Konformeer aan oord reels, en voorafkeuring van toekomstige kopers.
Met meer as 30 jaar se verkoopservaring in aftree-oord eiendomme.
SOLD
HOME FOR SALE

Sport

Op die sportfront -
Pretoria Golfklub

Wessel Nienaber is ook 'n kranige golf-entoesias by Pretoria Wes klub.

<u>Fisiese gesondheid:</u>

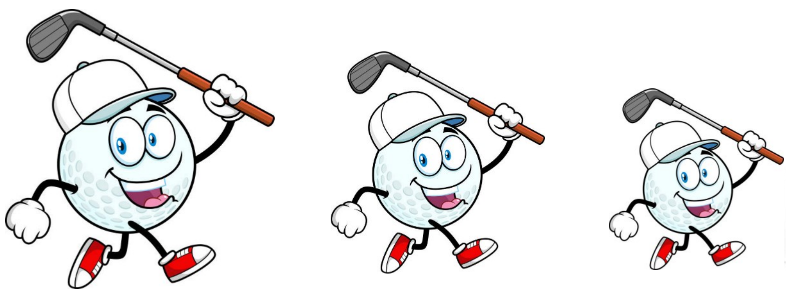
*Kardio-oefening:* 'n 18-putjie rondte beteken gemiddeld 8–10 km se stap. Dit verbeter uithouvermoë, hartgesondheid en bloedsirkulasie.

*Spierkrag en balans:* Die swaai gebruik kern-, rug-, skouer- en beenspiere. Dit help om balans en koördinasie te versterk.

*Lae impak:* Anders as harde sportsoorte, plaas golf min druk op gewrigte – ideaal vir mense van alle ouderdomme.

*Kalorieë verbrand:* Afhangend van of jy dra, stoot of kar gebruik, kan 'n ronde tussen 1 200 en 2 000 kalorieë verbrand.

Wessel Nienaber
#34



Sport

# Op die sportfront - Rolbal

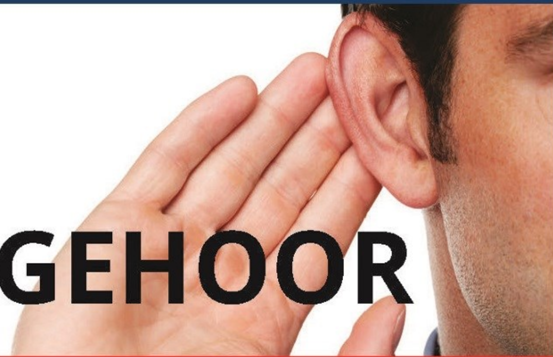
WONDERBOOM ROLBALKLUB in MONTANA

Hallo....... aan alle inwoners van MR. Ons rolbalbane is ongeveer 2 km van ons oord en beskik oor veilige parkering, gratis rolbalonderrig, stil omgewing met uitsig oor berg en vallei na die verre Noorde. Rolbal is n rustige sport met geen lawaai en is n fantastiese manier om lyf en lede in 'n goeie toestand te hou. Daar ontmoet jy mense van jou eie portuur en ons funksioneer as één familie. Hier sal jy tuis voel, waar Afrikaans as voertaal gebesig word. Hier staan ek, dis nou Jimmy en ek is op 92 jarige ouderdom die oudste veteraan op die baan. Ek speel 2 tot 3 keer per week. Ek woon in eenheid #31 hier in Montana Renaissance in Suikerbekkiestraat indien jy meer inligting wil bekom aangaande dié sportsoort. Reël met my 'n proeflopie op die baan, gratis en verniet. Kontak my by 012 567 1522

*Vat gras en probeer'n keer!*

*Groetnis*

Jimmy Kinnear




# ONS TOETS GEHOOR

## Renaissance
(Kliniek)

### Besoekdatums 2025

| | |
|---|---|
| 13 Februarie | 17 Julie |
| 03 April | 04 September |
| 29 Mei | 23 Oktober |

**DIENSTE tussen 09:00 en 10:00 SLUIT IN:**

- Gehoorsiftings (Skakel vir 'n afspraak)
- Volledige gehoortoetse (Skakel vir 'n afspraak)
- Verskaffing van gehoorapparate
- Skoonmaak van alle tipes apparate
- Ondersoek vir oorwas
- Batterye en toebehore te koop
- Verstellings aan gehoorapparate (Skakel vir 'n afspraak)

**BATTERYE @R30.00**

**Suné Ferreira Oudioloog**
Vanette Bisschoff • Suné Ferreira

Sinoville (012) 565 4619
(012) 567 0157
WhatsApp 066 281 0149

# *Strange but true.........*

**Fairy Circles, Namibia**
Across the arid grasslands of the Namib Desert lies an eerie sight: millions of circular patches of land void of plants, each between 2m and 15m in diameter, arranged in a honeycomb-like pattern across 2,500Km of land. These disks of bare soil, known as fairy circles, pockmark the landscape in Namibia, as if giant moths ate through the vast carpets of grassland. Adding to the mystery, no one knows for certain what causes these otherworldly formations, writes Quora user *Prem Rathaur*. But there’s no shortage of theories.

Scientists have suggested radioactive soil, or that toxins released from plants kills the

vegetation in circular patterns. Others believe the circles are the work of sand termites. To store water, they burrow in the soil in ring-like patterns and consume the roots of vegetation to allow underlying grains of sand to absorb falling rain. Another hypothesis ascribes the circles to competition for resources. In harsh landscapes, plants compete for water and nutrients. As weaker plants die and stronger ones grow, vegetation “self-organizes” into unusual patterns.

Considering the eerie beauty of these phenomena, perhaps the most fitting theory is that of local bushmen, who say fairy circles are nothing less than the footprints of gods.

*https://www.bbc.com/travel/article/20160725-where-nature-plays-magic-tricks*

# *Glo jy in spoke ?*

## De Vliegende Hollander

De Vliegende Hollander is een van die wêreld se bekendste spookstories. Wat dié legende se bekendheid waarborg, is hoe gereeld die gloeiende spookskip al gesien is, een keer glad deur Koning George V van Brittanje toe hy in 1881 nog deel van die Britse vloot was.

Hendrik van der Decken, ’n skeepskaptein van die VOC en sy bemanning was in 1641 op pad terug Nederland toe, ná ’n suksesvolle Indonesiese handelsekspedisie, toe ’n erge storm by Kaappunt opsteek. ’n Wyser kaptein sou gewag het dat die storm homself uitwoed, maar Van der Decken het uit arrogansie, ongeduld of dwaasheid, ondanks die desperate pleidooie van sy bemanning, midde die verskriklike branders hardop gesweer dat hy die Kaap sou omseil, al het dit hom tot die oordeelsdag toe geneem. Ongelukkig vir die kaptein het sy eed nie op dowe ore geval nie............

Skielik het die storm stil geraak, maar die gedoemde skip sou nooit verder as Kaappunt vorder nie en seil vandag nog verbete iewers tussen die dood en die lewe in die Valsbaai-area rond, vervloek tot die oordeelsdag toe. Blykbaar sien soveel mense die spookskip omdat die bemanning al die jare sonder sukses probeer om boodskappe aan hulle familie aan ander skepe te oorhandig ─ as jy een van die briewe aanvaar, is jy egter verseker gedoem. So seil De Vliegende Hollander vandag nog verbete rondom Kaappunt, sy seile altyd spookagtig gebol soos ’n skip midde ’n storm, al is dit ’n windstil dag in die Kaap …...........

https://www.lekkeslaap.co.za/blog/af/die-stories-sal-by-jou-spook

## *MR inwoners wees bewus - Belangrik vir jou eie veiligheid*

- Elke straat behoort ’n verteenwoordiger te hê wat in staat is om in ’n noodsituasie bystand te verleen soos nodig.
- Indien geen so ‘n persoon beskikbaar sou wees, behoort daar na ‘n buurstraat uitgereik te word, verkieslik nabygeleë.
- Elke inwoner in ’n straat behoort bewus te wees van die identiteit en kontakbesonderhede van so ‘n verteenwoordiger.
- Die aangewysde verteenwoordiger behoort bewus te wees van sy inwoners in die betrokke straat se fisiese en liggaamlike beweeglikheid.
- Elke inwoner in ’n straat moet bewus wees van die ligging van sy/haar noodversamelpunt.
- Elke inwoner in ’n straat moet bekend wees met die kortste, veiligste roete na so ‘n noodversamelpunt.

## *'n Heerlike nagrus vir jou*

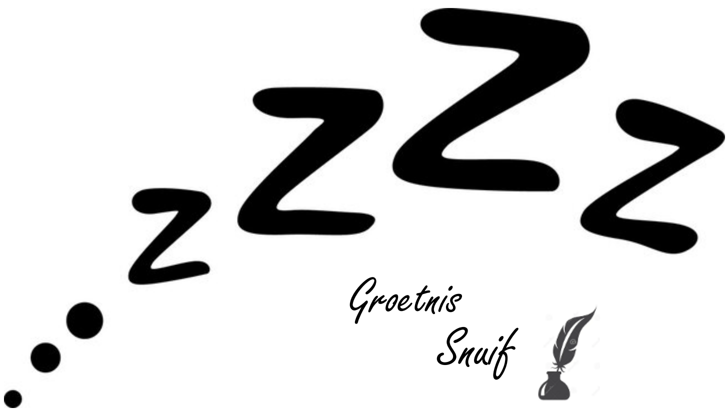
Oor 'n lang tyd kom my navorsing oor dié onderwerp. Met stoepkuiers, piekniek onder 'n groot boom op 'n plaas waar familie byeenkom, ou vriende wat weer saam terugdink oor goeie tye, by 'n reünie, dis waar jy baie inligting maklik bymekaarkry. Almal het dit eens, asemwisseling is nodig en belangrik, dis lewegewend. Ouer persone se spiere word swakker en luier. Die werking word moeiliker, minder. Asemhaling word vlakker, knypspiere word traag. Nou moet daar gekonsentreer word om die dinge reg te doen. Terloops, 'n tannie het eendag gesê, sy het dokter toe gegaan om te kla oor die knypspiere, waarna hy vir haar 'n pilletjie voorgeskryf het en dit het wondere verrig.

'n Dubbelbed is waar die wonderwêreld van 'n maat begin. Soos jare aanstap kom nuwe verwagtinge en uitdagings. Op 'n dubbelbed is daar een bolaken, een kombers, een duvet waaronder twee mense slaap. Die omdraai-oomblik is 'n hele ervaring. Sommiges draai saggies om, versigtig, met inagneming van die ander. Ander slaap baie vas, draai wild en woes om, sonder die wete dat 'n ander gesteur word. Jy moet vinnig saamdraai, anders is dit chaos, dis knieë of boude teen mekaar, asems in die gesig, dit werk net eenvoudig nie.

Slaappatrone verander met tyd, hoekom verstaan niemand nie. Met tyd kom daar baie geluide by. Soms is dit soos 'n trein wat met 'n vasgestelde ritme stoom afblaas. Dit klink asof die stoom met so 'n rippeling uitkom, so asof die skoorsteen van die trein se lippe met sulke op en af bewegings sy trillings voortbring. Ander kere klink dit soos 'n vet varkie wat sukkel om asem te haal, want die baie vet druk sy lugkanale toe. Mens kry mos nie 'n maer varkie nie. Dan is daar die kere wat die aardigste geluide die kamer vul. Wie weet waar dit vandaan kom? Dit klink soos 'n geskuur en 'n geskaaf en 'n gekraak van iewers baie diep. Kan dit dalk van so ver as van die hakskene af kom? Of dalk van die vingepunte af? As dit moet voel soos dit klink, moet dit dalk seer wees, so in die vingerpunte of die hakskene. Hoe is dit hoegenaamd moontlik vir iemand om te kan slaap met sulke vreemde klanke en geluide? Die persoon vanwaar, nee vanuit, hierdie valse, vreemde en ongewone geluide kom, slaap vas soos 'n klip. Dit gaan mens se verstand te bowe dat dit die slaper geensins pla nie. Vra hom of haar môreoggend en hy of sy sal 'n heerlike nag bevestig. Jy kry ook diesulkes wat al sagter en ligter met hul klanke sal voortgaan totdat dit heeltemal stil raak. Alles het nou gestaak, die geluide, die geskuur, die geskaaf, en helaas ook die asem.

Jy wag in angs, net om te beleef hoe alles vanuit die hakskene, van diep benede, weer in ‘n ritme na vore kom. Duideliker, sekerder, harder as ooit tevore, net om weer af te plat en alles van voor af te herhaal. En steeds word die slaap nie onderbreek nie. Sekerlik die vreemdste konsep.

Dit wil voorkom, volgens my navorsing, dat selfs mense in hul middeljare reeds verandering begin soek. Wat van twee enkelbeddens? Dis mos maklik, teen of naby mekaar. Die illusie van sysagte lakens oor sysagte lywe vervaag. Nou is daar bene en heupe wat pyn, kan net op die regtersy lê, of skouers wat pla, kan net op die linkersy lê. Om onafhanklik te wees met eie beddegoed is bevrydend, beddens teen mekaar maar tog elkeen met sy eie en vir sy eie. Aanraking is moontlik, oorrol maklik, geselsafstand is goed. Helaas, die klanke en geluide bly nie net op een bed nie. Dit styg op en hang in die lug en voordat een verdamp is die volgende kort op sy hakke en die volgende en die volgende. Mense kom met verskillende oplossings. Wat van oorpluisies, of ‘n ou pilletjie? Sommige gebruik ‘n ontsnaproete na die spaarkamer en so kom my navorsing tot ‘n antwoord. Wat jy ookal die beste vind, elkeen werk sy of haar eie heil uit, vind sy of haar beste antwoord. Geniet die lepellê, die oorstap, die vroeë oggendgeselsies of die uitnodiging, dit werk.
‘n Heerlike nagrus vir jou.



Groetnis
Snuif

## Voelgoed dinge

Woensdag is ons in Woolworths Kolonnade. Inkopies. Stoot die waentjie rustig met ‘n selfoon in die waentjie, versteek onder ‘n selfoon maatskappyboekie. Wederhelf betaal parkeerplek. Rustig ry ons huistoe.

Soos gewoonte maar is, is ek eerste uit die kar. Tommie is op soek na selfoon en beursie ensovoorts. Nodeloos om te sê, selfoon het in die waentjie agtergebly. Na alle pakkies in die huis is, is hy 100 myl per uur hier weg om sy foon en boekie te gaan soek.

By die huis besluit ek om sy nommer te skakel. ‘n Sekere Benjamin antwoord dadelik. “Ja hy is ek hom by die trollie gekry” is die antwoord. “Ek sal hom wag voor die Cell C”. Nou hoe op aarde moet ek Tommie bel en sê kry jou telefoon by Benjamin by Cell C. Tien minute gaan verby; my foon lui en Benjamin vra: “Hy kom nie?” Vra: “Wat se klere het hy aan?”

Hy het toe maar besluit om selfoon by Sekuriteit in te gee.

Overgeset synde; *Tommie bêre jou foon in jou sakkie!* Stresvlakke vir almal was net te veel!

Selfoon veilig in ons besit.

Martie Postma #84

*Hierdie nuusbrief is hoofsaaklik bedoel vir die inwoners van Montana Renaissance en word in ligte luim as sodanig aangebied. Die inhoud weerspieël nie noodwendig die menings van die Redaksie of die Bestuurskomitee nie en is nie bedoel vir publikasie nie. Kopiereg is streng voorbehou en geen foto of gedeelte van die nuusbrief mag afgelaai of gedeel word sonder toestemming van die Redaksie nie. Hierdie nuusblad is ook in elektroniese formaat beskikbaar (met toestemming van MR Redaksie).*