NUUS!

ONS TROTS

Montana Renaissance Aftreeoord in oorsig - Desember 2025

'n Jaar van Dankbaarheid

'n Nuwe Jaar van Hoop

Wanneer die nuwe jaar
voor ons oopvou, stap ons
dit binne met die wete dat ons
nie alleen reis nie. Ons neem
die lig van vandag saam in ons
harte – 'n lig wat hoop bring,

‘n Jaar van dankbaarheid

‘n Jaar van Dankbaarheid, ’n Nuwe Jaar van Hoop

’n Seisoen van Samekoms

Soos die jaar tot ’n einde kom, is ons harte gevul met dankbaarheid vir die vele oomblikke wat ons saam gedeel het. Ons dink terug aan dae vol lag, die kleingoed wat groot geword het, die vreugde wat gedeel is en die vrede van stil oomblikke saam met mense wat ons lewe ryker maak. Hier, in ons gemeenskap, het ons nie net bure nie – ons het vriende, metgeselle en familie gevind.

Hierdie seisoen van samekoms herinner ons dat die grootste geskenk wat ons kan ontvang, mekaar is. Om tyd saam deur te bring, om herinneringe te deel, om hande vas te hou wanneer dit nodig is en om vreugdes saam te vier. Dit is in die warmte van saamwees dat ons krag put en dit is in die liefde van ander dat ons lewenslig helderder brand.

Ons vier nie net die einde van ’n jaar nie – ons vier die reis wat ons saam gestap het en die stories wat ons bymekaar gesnoer het. Elke gesig, elke glimlag en elke stem dra by tot die koor van ons gemeenskap en dit maak hierdie plek ’n huis vir ons almal.

Skyn helder die nuwe jaar in

Wanneer die nuwe jaar voor ons oopvou, stap ons dit binne met die wete dat ons nie alleen reis nie. Ons neem die lig van vandag saam in ons harte – ’n lig wat hoop bring, vreugde saai en die pad vorentoe verhelder. Ons weet dat elke nuwe dag ’n kans is om te leer, te gee en te geniet en dat ons nooit te oud is om nuwe herinneringe te maak nie.

Laat ons daarom helder skyn – vir onsself, vir mekaar en vir die wêreld daar buite. Mag ons die nuwe jaar met oop harte en oop hande instap. Mag ons vrede dra in ons woorde, liefde in ons dade en vriendelikheid in ons oë en mag ons, deur die lig van saamwees, ’n inspirasie wees vir almal rondom ons.

So skyn ons helder, nie net die nuwe jaar in nie, maar elke dag wat aanbreek, want saam is ons sterker, saam is ons ryker en saam maak ons hierdie reis die moeite werd.

PB

‘n Jaar van dankbaarheid

KERSFEESBOODSKAP 2025

Kersfees is sinoniem met familie, vriende, selfs vreemdelinge, ‘n kersboom met geskenke, omdat ons na mekaar uitreik met die gee van geskenke. Die boodskap van Kersfees is eeue gelede deur Jesaja geprofeteer in Jesaja 9 vers 5.

“Vir ons is ‘n Seun gebore, aan ons is ‘n Seun gegee; Hy sal heers, en Hy sal genoem word: Wonderbare Raadsman, Magtige God, Ewige Vader, Vredevors”.

Die boodskap van Kersfees gaan slegs oor Jesus Christus se liefde. God het na ons toe gekom – Immanuel - God is by ons. Wat ‘n vredevolle en louter genadevolle wete vir ons, sy kinders. Wat Hy vir ons kom gee het, is Goddelike liefde – onvoorwaardelik. Hy het vir ons die bloudruk gegee hoe om liefde te leef. Hy het Homself gegee vir die versoening tussen ons en God. Wat kan ons vir Hom gee? Ons kan uiteindelik net vir Hom liefde leef en ons kan liefde vir ons naaste leef.

Sy ouers het met Hom uit ‘n stal gestap en Hy het uit ‘n oop graf gestap om steeds na eeue Immanuel te wees en tot in die verste ewigheid.

My gebed is dat ons in hierdie Kerfeestyd die Jesuskind sal loof en prys en eer vir Sy liefdesoffer aan ons.

Erhardt Führi

BESTUURSKOMITEE 2025

Villa Portuguesa
Restaurant & Grill
Special
HALF PORTUGUESE HOENDER MET CHIPIES
R80 ONLY
'N BOTTLE CHARDONNAY-WYN
R100 ONLY
ZAMBEZI JUNCTION
BREED STR
076 192 3628
bel vir aflewering
WHILE STOCK LAST 2025. TSCS APPLY

‘n Jaar van dankbaarheid

Sosiaal

Jaareindfunksie - 28 November 2025

By Montana Renaissance Aftreeoord se jaareindfunksie vier ons nie net die afsluiting van ’n jaar nie, maar die gemeenskap wat ons saam gebou het. Dit is ’n geleentheid waar herinneringe gedeel word, vriendskappe versterk word en ons met dankbaarheid terugkyk op die afgelope jaar. In ’n atmosfeer van warmte en saamhorigheid vier ons die mense wat hierdie plek ’n tuiste maak - die inwoners en vrywilligers wie se omgee die hartklop van die oord vorm. Met hoop en verwagting stap ons die nuwe jaar in, geseënd deur die gees van saamstaan en die vreugde om deel te wees van die Montana Renaissancefamilie.

Die inwoners het soos altyd gewys dat ’n mens nooit te oud is om te lag, te sing of ’n tweede porsie nagereg te vra nie. Kontrei Kombuis en personeel het hul beste voet voorgesit om te sorg dat alles agter die kospotte glad verloop. Weereens was die kos van uitstekende gehalte.

Waar daar lekker kos is, is daar lag en lewe.

‘n Jaar van dankbaarheid

Dan was daar ons gaskunstenaar - Clive Bruce

Clive het nostalgie saamgebring wat menige inwoner vir oomblikke ver in die verlede teruggeneem het.

Spontaniteit het geensins ontbreek nie. Op ’n paslike liedjie is daar sommige voete wat goed gejuk het.

Op die einde is daar ‘n trekking gedoen en Wannies was die gelukkige wenner van ‘n pragtige duvet oortreksel, geskenk deur Eanette vd Berg.

In goeie gees sluit ons die jaar af, gereed vir ’n nuwe jaar vol planne, pret en die wete dat die inwoners van Montana Renaissance se energie nooit opraak nie - net hul geduld vir stadige ketels.

Sosiaal

Erfenisdag - 24 September 2025

Tradisioneel is dit Erfenisdag, maar hier by Montana Renaissance noem ons dit sommer ook braaidag. Dis immers ook Nasionale Braaidag!

Braaidag tussen ouer persone is meer as net vleis op die kole. Dit is ’n warm, gemeenskaplike geleentheid waar herinneringe herleef en nuwe stories gebore word. Terwyl die kole stadig gloei en die reuk van vleis en wors die lug vul, kuier almal gemaklik saam, deel grappies, praat oor vroeër jare en geniet die eenvoudige plesier van saamwees. Dit skep ’n gevoel van behoort en verbondenheid, waar elkeen se ervaring waarde het en waar die dag rustig, sonder gejaag, verloop. Vir baie is dit ’n kosbare tyd om vriendskappe te versterk en net weer te besef hoe lekker die lewe kan wees wanneer mense saam kan kuier.

‘n Jaar van dankbaarheid

Sosiaal

So word daar gekuier dat die rook draai!

Om saam te braai beteken om gemeenskap te bou, herinneringe te skep en die eenvoudige plesier van saamwees te vier.

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)

‘n Jaar van dankbaarheid

Sosiaal

Markdag

Op 21 Oktober doen ons dit weer - Markdag in Montana Renaissance!

Verskeie produkte is te koop aangebied

Selfs Nederland was verteenwoordig

‘n Jaar van dankbaarheid

Sosiaal

Markdag

Die MRNuusblad se tombolatafel het goeie aandag geniet en het onder andere gesorg vir groot pret en verrassings.

Die tafels is ‘n lus vir die oog en daar is groot onsekerheid oor wat om te koop

‘n Jaar van dankbaarheid

Sosiaal

Markdag

- Spesiale oomblikke -

Ons het die voorreg gehad om die meeste van ons 90 plussers by ons te kon hê waar hulle deel van die Markdag was.

Agter: Phillip Swanepoel, Charlotte Fourie, Welma J v Vuuren
Voor: Wessel Venter, Jimmy Kinnear, Pieter Strümpfer, Douw vd Walt
Inlas: Peter Hartogh, Anet Hope

Bogenoemde is dan ook by die Tombolatafel met ’n spesiale trekking bederf waar daar interessante kwinkslae gedeel is.

“In Gesprek” met Wessel Venter, een van die oudste inwoners. Hier is hy saam met Welma J v Vuuren en die redakteur van MRNuus.

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

Sosiaal

- Hoogtepunt -

Markdag

Maatjies kom verras!

Onder leiding van Leonie, opgetof soos ou mensies, is ons deur *Ons Toekoms,* ‘n kleuterskool in ons omgewing, aangenaam vermaak.

Leonie Steenkamp

Kersliedjies word met oorgawe gesing

Heen en weer is geparadeer en drukkies uitgedeel.

Stoepsit en breiwerk was hier ook ‘n bekende gesig.

Die boere was ook verteenwoordig

'n Jaar van dankbaarheid

Sosiaal

- At en vriende -

Markdag

Hier is At van Rooyen, Jan Botha, Nic vd Walt, Elbert Broere en Cecile Boshoff besig om die gehoor te vermaak met lekker sang en musiek

Leonie ontvang 'n blyk van waardering van Elsa namens MR Sosiale komitee.

'n Skenking word namens MRNuus Redaksie aan Ons Toekoms kleuterskool oorhandig.

Ons Toekoms bestaan al 20 jaar. Dit is 'n Christelike, opvoedkundig georiënteerde instansie, met 'n hoë standaard. 'n Eenmansaak wat gemeenskapsdiens in ons omgewing verrig. Montana Renaissance bedank Ons Toekoms vir die opkikkering wat hulle vir ons as ouer persone op dié dag laat ervaar het.

'n Jaar van dankbaarheid

Montana Renaissance Aftree-oord

MR GEE OM

Montana Renaissance staan bekend as 'n gemeenskap waar ons omgee vir mekaar en ook om mekaar te ondersteun waar nodig.

In die straatjies is daar soveel omgee vir ons bure en dit maak dat die lewe soveel beter is. Ons het goedgedink om bietjie meer struktuur te gee en aan te vul met wat reeds in plek is. Ons wil graag die komiteelede en straatkoördineerders bedank vir hul bereidwilligheid en onbaatsugtige dienslewering.

Ons Visie vir 2026:

Om die reedsbestaande gees van liefde en omgee in ons gemeenskap uit te bou deur met sorg, en respek aktief tot diens te wees waar daar behoefte aan meelewing is.

Die koördineerders behartig die **kommunikasie** in die straatjies asook om die betrokke komiteelid ingelig hou. Die koördineerders **fasiliteer** enige ondersteuning wat benodig mag word met die hulp van mede-inwoners en indien nodig van die komitee.

Die **komiteelede** sal ook ander inwoners betrek soos of wanneer nodig is,

Indien u **vervoer** benodig na die dokter, apteek bank of winkels, kontak asseblief Rika in die kantoor vir reëlings.

Engela

Rika

Erhardt

Hannes

MR Gee Om

Straatjie koördineerders

Langstraat
Rita Joubert
Ria James

Suikerbekkie
Annette Venter
Lien Nap

Amarilla
Elsa Vliegenthart

Geelhout
Alet Potgieter

Impalalelie
Marie van Rooyen

Broodboomsingel
Hannetjie Loots

Protea
Annari Marais
Anet Hope

Hibiscus
Thelma Rigby

Speldekussing
Alida Sanders

Houtkapper
Tina Luyt

Kwikstertjie/Azalia
Carol de Villiers

MR gee om komiteelede

Nuwe Intrekkers – Hannes van der Westhuizen
Siekes – Erhart Führi
Afsterwes – Alta Saayman
Selfversorging en ander – Engela Smit
Vervoer - Rika Lubbe

Knipmes Mannedag 2026

Nie te veel om nou weg te gee nie, maar sorg dat jy 'n knipmes byderhand het.

Ore oppie grond! Hier kom 'n ding!

'n Man. 'n Mes. 'n

Hannes vd Westhuizen #77

Herman Barnard #53

Knipmesmanne - Oop vir enige plan.

Wit Olifant

Annette Schoeman

Hannatjie Loots

Elze Henning

Alet Potgieter

Altyd besig, alles oor 'n koppie tee……. en natuurlik iets om aan te smul.

2025 Witolifantwinkel word afgesluit met groot dank teenoor Hannatjie Loots, Annette Schoeman, Alet Potgieter, Elize Henning, al die helpers en donateurs vir hierdie suksesvolle projek.

"Die Dag Toe Ek Besef Het Ek's Ouer As Wat Ek Dink"

Ek het altyd gedink ek is nog jonk van gees.

Ek luister steeds na musiek met 'n beat (al verstaan ek nie meer die lirieke nie), ek weet hoe om op Facebook in te log sonder om my kleinkinders te bel en ek het nog al my eie tande - of ten minste die meeste van hulle.

Maar toe gebeur daar iets…......

Ek loop een oggend in die winkelsentrum. Ek is op 'n haastige drafstappie - jy weet, daai vinnige stap wat soos oefening voel maar nie sweet nie. Ek loop verby 'n groep tieners en ek hoor een fluister:

"Shame, kyk daai tannie hardloop…"

Ek kyk agtertoe…

Niemand anders nie. Daai tannie.........… was ek.

Ek het my treë onmiddellik verlangsaam, nie omdat ek geskok was nie - ek het net skielik gevoel hoe my heup begin raas.

Later die dag besluit ek om 'n room te koop vir my gesig. Ek vra die jong kassiermeisie: "Wat beveel jy aan vir iemand soos ek?"

Sy kyk my op en af met daai simpatieke "ek-gaan-jou-nie-seermaak-nie" kyk en sê toe:

"Vir anti-aging? Of vir firming en lifting?"

Ek dog toe ek koop 'n gesigroom. Ek het toe 'n emosionele skade-assessering gekry.

Ek gaan huis toe, gooi my handsak op die bank, en daar val 'n pilbottel uit. Ek buk om dit op te tel.......... en besluit toe ek kan dit maar môre optel.

Ek lê toe net so bietjie daar op die mat, dink aan my jong dae - toe ek kon opstaan sonder om 'n plan te maak.

En toe…........Toe glimlag ek, want weet jy wat?

Ek het dalk nie meer daardie jeugdigheid in my bene nie, maar ek het laglyne wat wys ek het my pad deur die lewe gelag.

Ek het stories. Ek het herinneringe en ek het 'n rug wat my daagliks herinner dat ek elke oomblik moet waardeer.

Slotgedagte:

"Oud word is soos WiFi – soms verloor jy die sein, maar jy's steeds gekonnekteer aan iets wonderliks."

"Don't wait for the perfect moment, take the moment and make it perfect!"
– Abraham Hicks

'n Jaar van dankbaarheid

Broodboomsingel vier verjaarsdae!

……….en Kersfees!

Ons Mense

Baie geluk aan:
Tommie
Hannatjie
Annatjie
Andries
Femmie
Ria
Alta

2Moro's
EAT & DRINK

Handelsure
Maandag tot Vrydag: 07:00 tot 17:00
Saterdag: 07:00 tot 15:00
Sondag: GESLUIT
Openbare Vakansiedae: 07:00 tot 15:00
GESLUIT 21 Des 25 tot 5 Jan 2026

Aflewerings
Aflewerings binne 'n radius
van 5 km @ R25

Kontakbesonderhede
071 154 8982

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

Ligging
Winkel 10, Montana Value Centre

'n Jaar van dankbaarheid

Nuwe Intrekkers

Na William en Rhona Smith se verhuising na #69, staan #43 'n rukkie leeg, maar in Junie word Philip en Isabel Mans die nuwe inwoners van #43.

Philip & Isabel Mans #43

Die Manse verhuis hierheenvanaf Magalieskruin, waar hulle vir 14 jaar in Kroonarendstraat gewoon het.

Philip is in Fraserburg in die Noord-Kaap gebore en vandaar is hy 'n sterk Stormer ondersteuner. Hy het hoofsaaklik as 'n finansiële beplanner gewerk, maar hy het ook ongeveer 5 jaar vir die Parkeraad gewerk, waar hulle die voorreg gehad het om in Skukuza te kon woon.

Op die Redaksie se vraag oor sy stokperdjies sê hy, Restaurante ! Philip hou van geurige boerekos, maar hy het ook al olifant-, en buffelvleis geproe. Tydens hulle Skukuzadae het hulle die restaurant daar bestuur en soms vreemde vleis geëet. Hy geniet dit ook om te lees en Suduko in te vul en is 'n kranige skaakspeler.

Isabel is 'n Kaapse meisie uit die Overberg. Haar pragtige uitspraak laat mens nie wonder nie. Sy is gebore in Ceres en was ook jare in Caledon, waar sy in die apteek gewerk het. Dis ook waar sy Philip, wat in die bank gewerk het, ontmoet het.

Haar ouers het vir baie jare die winkel Kleinmond-Allerlei in Kleinmond besit. Haar pa het die winkel bestuur tot in sy 80ste lewensjaar. Hy het die winkel aan die "Blou Bakkie" verkoop (vir die wat Kleinmond ken). Sy het baie by haar ouers geleer.

Isabel is 'n kuiermens en kan lekker gesels. Tuinmaak is een van haar liefdes, ook geniet sy dit om legkaarte te bou. Sy het jare gelede sulke heerlike fudge gemaak, dat dit 'n besigheid geword het waarmee sy vir 10 jaar volgehou het.

Die egpaar het 3 kinders en 5 kleinkinders wie se vrolike foto's op hulle mure pryk.

Philip en Isabel, ons glo julle gaan heerlik in MR woon in hierdie nuwe seisoen van julle lewens.

Nuwe Intrekkers

Cynthia Bosch se verhuising na Fleurenville, nadat haar gesondheid skielik verswak het, veroorsaak dat #82 in Broodboomsingel op 26 September 2025 nuwe inwoners kry.

Andries & Femmie #82

Andries en Femmie Vermaak is avonturiers. Na hulle troue 33 jaar gelede, is hulle sommer dieselfde dag nog op die vliegtuig en het hulle vir ‘n maand en ‘n half deur Europa en Skandinawië getoer.
Hulle het die laaste 18 jaar in Nederland gewoon en gewerk, Andries as meganiese ingenieur en Femmie was kantoorbestuurder. Voor dit het hulle ook vir 4 jaar in Cambridge, Engeland gewoon. Verlede jaar het hulle met net twaalf tasse teruggekeer na Suid-Afrika. Hulle het alles daar gelos. Hulle dogter wat tans in België met nagraadse studies besig is, was die wenner in die saak. Hulle het gereken dis goedkoper om hier te koop wat hulle nodig het, as om hulle goed te verskeep. Andries en Femmie het hulle familie, eie taal, kultuur en die warm gasvrye mense van Suid Afrika gemis. Aftree beteken nie vir hulle dat hulle hul avontuurgees verloor het nie. So onlangs soos November 2025 het hulle in die Suid Kaap gaan toer.
Andries is ‘n gebore Suid Afrikaner van Pretoria. Femmie is in Nederland gebore. Op 5 jarige ouderdom het haar familie saam met ongeveer 20 ander families na Suid Afrika geïmmigreer as deel van ‘n gereformeerde kerkgroep. Beide van hulle het vir Krygkor gewerk en dis ook waar hulle mekaar ontmoet het.
Op die Redaksie se vraag hoe hulle in MR beland het, vertel Femmie dat MR bo-aan hulle lysie was vir moontlike Aftreeoorde. Via haar sussie Cobi wat by Soete Inval Restaurant en winkel werk, het hul Lien Nap ontmoet, wat meer van die pragtige Aftreeoord vertel het. Sonder om te kom kyk, het hulle dadelik gesê hulle neem die plek. Hulle het ‘n jaar terug in MR ‘n plek gesoek, maar kon niks kry nie.
Andries en Femmie hou van die oop spasies en mooi tuine, die uitsig wat nie deur hoë geboue belemmer word nie, van hulle eie mense en nie lastige troeteldiere nie. ‘n Plek van rus en vrede. Andries en Femmie mag julle hier in MR gelukkig wees en waarlik rus en vrede vind.

‘n Jaar van dankbaarheid

Nuwe Intrekkers

Johan en Magda Spies het ongeveer ‘n jaar gelede na Bergvallei Aftreeoord verhuis as gevolg van gesondheidsredes. Eenheid 104 het leeg gestaan en vir Elize Prinsloo gewag. Op 5 September betrek sy haar nuwe tuiste en met haar dogter, Marna se hulp, het hul in ‘n ommesientjie die huis in ‘n tuiste verander.

Thelma het namens Montana Renaissance sommer met die intrapslag haar met ‘n verrassingspakkie besoek wat die nodige proviand vir die eerste koppie koffie en noodsaaklike bederfies bevat. Elize sê : “Wat ‘n heerlike verwelkoming en baie dankie!”

Hibiscus straat se inwoners het haar bederf met blomme, sop, heerlike gebak en warm harte wat haar klaar laat voel het of sy hier behoort. Elize glo dat hul straat kan spog met van die mooiste tuine in hierdie “Aftreedorpie”.

Elize Prinsloo #104

Elize is ‘n positiewe, opgewekte mens. Haar huis spreek van kreatiewe styl, sy is lief vir haar kombuis en het ons bederf met ‘n warm “tipsy” tert. Haar huis en deure staan altyd oop en sy geniet dit om ‘n kelkie wyn met haar nuwe vriende te deel.

Haar man, Dries, is 8 jaar gelede aan verspreide sklerose oorlede na ‘n lang en hartseer siekbed. Jan-Hendrik, Dries se stiefseun het gehelp met die versorging, asook die omsien van die gaste. Casa de Ross hul gastehuis in Amandasig het gesorg vir ‘n lag met ‘n traan. Van die gaste het later omgeevriende geword. Gebare en baie lag het die Chinese ingenieurs altyd weer by hulle laat kom bly, want die bederf en baie lag het hulle altyd tuis laat voel. Elize het 4 kinders en 5 kleinkinders.

Elize, die redaksie heet jou welkom en kan sien dat jy gelukkig gaan wees by ons en dat jy jou kreatiwiteit hier sal kan uitleef.

MONTANA
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

‘n Jaar van dankbaarheid

Ons Mense

Met groot dankbaarheid het Protealaan ‘n heerlike stoepkuier geniet om die jaar af te sluit.

Wat ‘n groot voorreg om almal bymekaar te kon bring. Elke huis se “toegang” was ‘n klein bordjie eetgoed van hul eie keuse, en toe kreun die tafel onder al die lekkernye, te kies en te keur. Protealaan staan vir geen ander terug nie! Kort maar kragtig, saamgebind!

Terselfdertyd groet ons vir Corrie met die aanhaling van Joyce Maynard; ‘n Goeie tuiste kan nie gekoop word nie, dit moet gemaak word.

‘n Jaar van dankbaarheid

Lag ‘n Slag!!

Lag!...........sodat jou gesig dit weet!!

George kom by die huis terug van sy dokter.
Vra sy vrou: “Het jy hom van jou pyn vertel?”
Antwoord George: “Nee, ons het nie oor jou gepraat nie”
.........sou jy belangstel; dit gaan al beter met George. George kan in die waakeenheid besoek word tussen 3 en 4

'n Man het elke aand tot toemaaktyd in die kroeg gebly en dan baie onvas met sy perd terug huis toe gery. Die kwajongens besluit toe om hom ’n poets te bak en die perd se saal om te draai. Toe hy laat by die huis kom, sê hy vir *sy* vrou: “Weet jy wat het gebeur? Iemand het my perd se keel afgesny en ek moes die hele tyd met my vinger in *sy* slagaar ry, anders het hy hom doodgebloei."

Toe ek omtrent vier jaar oud was, het ek my naels redelik erg gebyt en my ma het toe eenkeer vir my 'n foto gewys van 'n kind met 'n baie geswolle maag as gevolg van wanvoeding. “Dit sal met jou gebeur as jy aanhou om jou naels te byt”, sê sy vir my. Later daardie week het ons in die supermark in die ry by die betaalpunt gestaan agter 'n dame wat duidelik nege maande swanger was. Hy het na haar gewys en met 'n baie harde stem gesê: “Ons weet wat sy doen, nè Mamma?” Het jy al ooit gesien hoe jou ma onder 'n kasregister probeer wegkruip?

Pa roep die huisgesin nader en kla oor die telefoonrekening.
"*Dis nie ek nie*" sê hy, "*want ek bel van die werk af.*"
"*Dis ook nie ek nie*", sê die ma, "*want ek bel ook van die werk af.*"
"*Ek weet nie waaroor die bohaai is nie*" sê die huishulp, "*want ek bel ook van die werk af!*"

“Lag is die kortpad na geluk.”

'n Huishulp word afgedank en toe sy by die agterdeur uitstap, neem sy R5 en gooi dit na Boel, die gesin se hond.
"*Waarom doen jy dit?*" wil die huisvrou dadelik weet.
"*Ek vergeet nooit 'n vriend nie*", sê die huishulp.
"*Dis om dankie te sê vir hoe hy my altyd gehelp het om die skottelgoed skoon te kry!*"

Ergens in de buurt gezien
Als je hem herkent......
Vertel het aan niemand!

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 VAKANSIEDAG
09:00–16:00

Gelee by Pots and Plants for the Nation:

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

Kontaknommer:
076 064 1482

‘n Jaar van dankbaarheid

WANNEER DIE LIG DOWWER BRAND *...........vervolg uit vorige uitgawe September 2025 bladsy 29*

Aktueel

5. Die Lewensles: Leer nou om Mens te wees

Jou grootste roeping nou is nie om terug te kyk na wie jy was nie, maar om te groei in wie jy is. Nou moet jy leer:

* Om nederig te leef.
* Om te gee sonder om beheer te hê.
* Om te luister eerder as om te lei.
* Om aan te moedig eerder as om te bestuur.
* Om weer te leer om te speel, te lag, te kuier – sonder program.

*6. Die Vrug van die Gees word nou belangrik**

Galasiërs 5:22 sê:

“Maar die vrug van die Gees is liefde, vreugde, vrede, geduld, vriendelikheid, goedhartigheid, geloof, sagmoedigheid, selfbeheersing.”

Jy het dalk vir dekades ander mense gelei. Nou lei jy jouself – in die eenvoud van menswees. Hierdie vrugte word nou jou daaglikse kos. Dít is nou jou getuienis. Nie jou posisie nie, maar jou karakter.

7. Praktiese Aanpassings vir die Nuwe Seisoen

1. Aanvaar jou nuwe realiteit – moenie daarteen baklei nie. Sê dankie vir wat was. Vier dit. Laat dit gaan.
2. Vind ’n nuwe roeping – jy hoef nie stil te sit nie. Jy kan mentor, vrywillig werk, bid, skryf, leer, onderrig.
3. Skep nuwe ritmes – maak ‘n nuwe dagboek vir jou tyd. Lees Bybel. Loop in die tuin. Skryf briewe. Bou nuwe gewoontes.
4. Bou gemeenskap – sluit aan by ‘n Bybelstudiegroep, oefengroep of boekklub. Jy is nie alleen nie.
5. Fokus op jou verhouding met God – jy het nou tyd vir die belangrikste verhouding van almal.

‘n Jaar van dankbaarheid

8. Die Laaste Seisoen is nie ’n Verlore Seisoen nie

Toe Jesus op aarde was, het Hy nie mense volgens hulle status hanteer nie. Hy het die arm, die siek, die vergete, die oud, die afgedankte raakgesien. In jou nuwe seisoen, sien Hy jou steeds raak. Jy is nie minder waardevol nie – jy is nou meer beskikbaar vir Hom.

Nou is die tyd om reg te maak vir die hemelse woning. Nou is die tyd om sagmoedig te leef, om nie meer indruk te maak nie, maar indruk te laat – op harts - en sielvlak. Jou beste werk lê dalk nie agter jou nie, maar voor jou – in die stille, onopvallende, maar hemelbelaaide daaglikse menswees.

Slot: Die Lig Skyn Anders – Maar Dit Skyn Nog Steeds

Jy is dalk nie meer die sterkste lamp in die vertrek nie, maar die gloed van ’n sagte lig wat vrede, liefde en nederigheid uitstraal, kan vir ander die pad na God wys. Jou grootste nalatenskap lê nie in jou titels nie, maar in jou menslikheid.

“En nou bly geloof, hoop en liefde – hierdie drie.En die grootste hiervan is die liefde.” (1 Kor. 13:13)

HOE GOED VEROUDER JY?

Sit tot staan:

Die eenvoudige toets wat aandui hoe jy verouder volgens *Jasmin Fox-Skelly.*

Die sit-tot-staan-toets neem slegs 30 sekondes om te voltooi, maar die resultate daarvan kan diepgaande insigte in jou gesondheid bied. Om van 'n stoel af op te staan, lyk dalk te onbelangrik om veel aandag daaraan te skenk, maar jou vermoë om dit te doen, onthul eintlik baie oor jou gesondheid. Om dit te bepaal, gebruik dokters die sit-tot-staan-toets (STS), wat meet hoeveel keer jy binne 30 sekondes van ʼn sittende na 'n staande posisie kan opstaan.

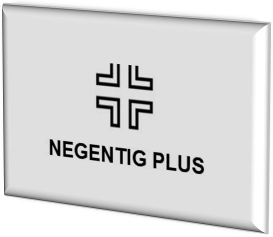
Dit word algemeen in praktyke van algemene praktisyns of in gemeenskapomgewings uitgevoer wanneer gesondheidsprobleme onder ouer mense ondersoek word, maar dit kan ook maklik tuis uitgevoer word. "Dit is regtig 'n nuttige toets, want dit vertel ons soveel oor hoe goed mense funksioneer," sê Jugdeep Dhesi, 'n konsultant-spesialis vir ouderdomskwale (geriater) by die Guy's and St Thomas' NHS Foundation Trust in Londen en professor in geriatriese medisyne by King's College London in die Verenigde Koninkryk. "Dit vertel ons van hul krag, hul balans en hul buigsaamheid. Ons weet dat daar studies is wat daarop dui dat dit kan help om aan te dui of mense 'n risiko het vir dinge soos val, kardiovaskulêre probleme of selfs 'n hoër risiko om te sterf."

Al wat jy nodig het om die toets tuis te doen, is 'n stoel met 'n reguit rugleuning en geen armleunings nie, en 'n stophorlosie of tydhouer (die meeste moderne fone het hierdie funksie). Om die toets te doen, sit eenvoudig in die middel van die stoel, kruis jou arms en plaas albei jou hande op teenoorgestelde skouers. Hou jou rug reguit met jou voete op die vloer. Druk dan jou stophorlosie se beginknoppie en staan op tot 'n volle staande posisie voordat jy weer gaan sit. Herhaal dit vir 30 sekondes en tel hoeveel keer jy tot 'n volle staande posisie kan kom. 'n Lae telling op die sit-tot-staan-toets kan gebruik word om mense te identifiseer wat moontlik 'n risiko vir erger gesondheidsgevolge het, soos val of komplikasies ná chirurgie.

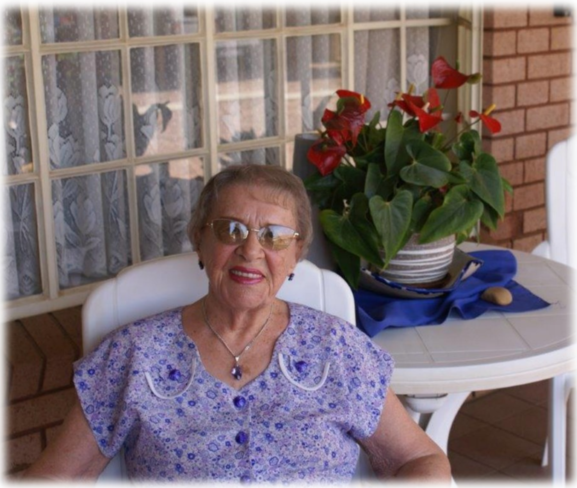
Die Amerikaanse openbare gesondheidsagentskap, die Centers Disease Control and Prevention (CDC), het die gemiddelde resultate uiteengesit vir tellings wat, indien hulle onder die gemiddelde is, 'n risiko vir swak gesondheidsgevolge, soos val, kan aandui.

...............vervolg op bladsy 49

'n Jaar van dankbaarheid



"90+ Years of Making Every Moment Count."



Een-en-negentig jare, 'n lewe so ryk,
vol herinneringe wat stilweg blyk.
Elke jaar 'n mylpaal, elke dag 'n lied,
'n pad wat met liefde en krag deur jou siel uitskiet.

Jou glimlag dra stories, jou oë dra lig,
jy bring steeds warmte in elke gesig.
Mag hierdie jaar vir jou vreugde bewaar —
want jy is 'n seën, jaar na jaar.

Wilma J van Vuuren #129

Welma Janse van Vuuren het op 14 Oktober haar 91ste verjaardag herdenk. Veels geluk Welma met baie seën vir die komende jaar.

GRATIS KOFFIE VIR U IN WINKEL

HIRSCH'S HUISWARE MONTANA

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

Noodnommers vir jou eie veiligheid

Ambulans - 076 292 4022

Polisie Sinoville - 071 675 6345

Brandweer Sinoville- 071 409 9251

Sektor2 Polisiëring - 074 070 9996

MR Sekuriteit - 060 980 7380

Gifhulplyn - 086 155 577

Sit 'n spoed skakel (speed dial) op jou foon

MOP & SKROP

Die huis skoonmaakdienste wat na *JOU* behoeftes omsien.

Vir 'n gratis kwotasie kontak Willie by

071 7797 152

Sedert 2001

Aan elke inwoner wil ek u n geseënde Christus fees toebid. Sien uit daarna om u weer in 2026 te sien vir voet versorging. Besprekings kan gemaak word by die kennisgewingbord.

Talita 082 496 3686

Voor **Na**

Vir advertensies in die MRNuus

Dies Nap #40

082 452 5914

Spend R100 or more in-store
and **enjoy a coffee on us!**

Pensioner's *coffee* Wednesday

Offer only valid on Wednesdays. You must be 65 or older. Offer excludes Cement, Wet Trade, Gas and Specials.
T's and C's apply. E&OE.

Build it
Montana

Cnr Dr Swanepoel Rd &
Sefako Makgatho Dr, Pretoria
Tel: 012 885 0690

‘n Jaar van dankbaarheid

Op 28 Oktober 2025, in die ouderdom van 86 jaar, het Rina Moolman haar tydelike lewe op hierdie aarde verruil vir die ewige lewe by haar Hemelse Vader, vir wie sy baie lief was.
Op 2 Julie 2025 is Rina met breinkanker gediagnoseer. Aanvanklik het Gerhard haar alleen versorg, maar moes later ‘n versorger gekry om te help. Die laaste paar weke het hulle dogter Esmarié, Gerhard voltyds gehelp.

Rina Moolman

Rina het geleidelik agteruit gegaan maar het haar sagte, minsame karakter tot op die einde behou.
Gerhard en Rina het in 2001 na Renaissance verhuis waar hulle aktiewe inwoners van die gemeenskap was. By die Bybelstudiegroepe waarby Rina betrokke was, het sy spontaan getuig van haar liefde vir Jesus en Sy goedheid in hulle lewe. Rina sal onthou word as ‘n netjiese, wydbelese dame met ‘n omgee-hart en haar lewe het getuig van ‘n gebalanseerde en meelewende lewensuitkyk. Sy het as entoesiastiese Gideonsvrou Bybels uitgedeel maar andersins ook vele siele vir die Here gewen. Sy was voorheen 'n toegewyde onderwyseres en ywerige CSV leidster. Sy het goed gevaar met lyndanse en het uitstekend tennis asook tafeltennis gespeel.
Op 12 Januarie 2025 het Gerhard en Rina hulle 62ste huweliksherdenking gevier. Haar kinders, kleinkinders en agterkleinkinders het getuig van vrolike maar dikwels ook dieper tye saam met haar. Hulle laaste oorsese reis in Oos-Europa in 2023, was ‘n droom wat waar geword het, nadat dit op vorige geleenthede uitgestel moes word.
Gerhard, ons innige meegevoel, ook van die Redaksie se kant, waar jy op MR Nuus diensbaar is. Mag julle troos vind in Sy liefdevolle teenwoordigheid, versorging en leiding.

Aktueel

Die Pyp en die Plan - Projek Noodwater

Sowat 18 maande gelede is ‘n boorgat gesink. Daarna is daar 4 x 10000lt watertenks geïnstalleer en volgemaak. Die boorgat se vloei is 3200 lt/ hr. Die boorgat se pomp werk van sonkrag, asook munisipale krag. Die pomp word deur ’n vlotter - skakelaar in die tenk beheer.

Drukpomp

Waterpype met tenkinstallasies

Na vele kopsere en beplanning is daar begin met die hooftoevoerpype wat aan die palissades vasgemaak was, met die nodige T-stukke geïnstalleer, vir die verspreidingspype tussen die wooneenhede. Beplanning is gedoen om ’n slootgrawer te bekom .

Dag 1 en dit sukkel maar nog met die nuwe, halsstarrige slootgrawer

Met die slootgrawer is daar baie tyd bespaar met die grawe van die slote tussen die wooneenhede soos beplan. Soos gewoonlik was daar maar groeipyne aan die begin, maar dit is uitgestryk en dinge het vlot begin verloop. Daar was baie besproeiingspype wat tydens die slootgrawery beskadig was, maar is sonder moeite weer herstel.

Die Flufftailblok was die eerste fase van Projek Noodwater. Pype en krane is geïnstalleer en getoets sonder ’n drukpomp.

Nie lank nie, of dit gaan beter........

........en die manne kan pype lê

‘n Drukpomp is egter nodig geag en addisioneel geïnstalleer wat groot verbetering teweeggebring het. Verskeie toetse is met welslae gedoen. Fase twee is begin (Westelike deel) en op die oomblik is die projek ongeveer 96% afgehandel.

Ek wil graag my dank uitspreek teenoor almal wat gehelp het met die projek. Dit word hoog op prys gestel.

Wannies Wannenburg

Ons groet!

Om totsiens te sê is altyd moeilik.
Ek moet totsiens sê nadat ek ‘n lang pad saam met soveel spesiale mense in Montana Renaissance gestap het. As ek my hele lewe in oënskou neem, merk ek gou op dat ek dit in ongeveer 20-jaar tydperke kan verdeel – 20 jaar voor ek gaan werk, 20 jaar in die onderwys, 20 jaar getroud, 20 jaar weer in Pretoria.
Ek het my wooneenheid in Montana Renaissance in Oktober 2004 gekoop en dit aanvanklik verhuur voor ek van koue Potchefstroom na die warm kant van Pretoria verhuis het. Ek het ook die voorreg gehad om as toeristegids met hoofsaaklik Nederlandse groepe deur ons pragtige land te reis en die nuwe veeleisende beroep terdeë geniet. Covid het ‘n einde daaraan gemaak en ek kon die voordele van ‘n ware afgetredene voluit geniet.
Ek kan alleen maar in groot dankbaarheid totsiens sê aan almal wat so ‘n groot aandeel in my gelukkige en geseënde verblyf in Montana Renaissance gehad het. Die lede van die Bestuurkomitee wat met sorg en vriendelikheid my lewe maklik gemaak het, Rika met haar altyd vriendelike sorgsaamheid en perfekte diens aan elkeen in die oord, elke werker wat aan al ons vereistes probeer voldoen, ons getroue wagte wat ons so veilig laat voel en natuurlik elke inwoner wat kosbaar is in my lewe. Soveel mede-inwoners het my lewe opgekikker met ‘n geselsie, ‘n kuier, ‘n vriendelike groet en ‘n woord op die regte tyd; elkeen met ‘n eie interessante lewe, soms voorspoedig, maar dikwels met hartseer en opoffering. ‘n Groot dankie ook aan Elbé, nie alleen vir die professionele oefenklasse nie, maar veral vir haar voorbeeld van toewyding, voorbereiding en omgee vir ons elkeen.
Ek gaan verhuis omdat ek weet dat dit die beste keuse is wat ek kan uitoefen op hierdie stadium van my lewe. Ek weet dat ek nie weer 20 jaar in my nuwe omgewing sal woon nie, maar ek weet ook vir seker dat my Hemelse Vader wat elke oomblik steeds my lewe bestuur en bepaal, vir my sorg. Dit was ‘n voorreg om ‘n Montana Renaissancer te wees.

Hester Kruger

-- *Hester, ons sal jou altyd wyse woorde met 'n tikkie humor, jou omgee en uitreik in MR en veral in die oefenklas mis. Ons weet jy het die moeilike besluit met Sy leiding geneem. Ons Hemelse Vader is ook die Een wat jou daar sal beskerm en seën* - Red.

MONTANA
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

‘n Jaar van dankbaarheid

Onthou!

Wanneer ek die dag Dimensie kry...........

...........sal ek graag wil hê my familie moet hierdie wenslys van my, op 'n muur waar ek woon, ophang. Ek sal graag hê hulle moet hierdie onthou.

Elke keer wanneer jy die kamer binnekom sê: “Dag Pa – ek is Annie.”

MOET NIE VRA: WEET JY WIE IS EK? Dit veroorsaak net spanning!

As ek dimensie kry, wil ek graag hê my vriende en familie moet die realiteit daarvan aanvaar.

1. As ek sou glo my eggenote lewe nog, of as ek dink ons kuier by my ouers vir ete, laat my dit glo, dit sal my net gelukkiger maak.
2. As ek dimensie kry, moenie met my stry oor wat ek glo is waar en wat jy glo is waar nie.
3. As ek dimensie kry en ek is nie seker wie jy is nie, moenie dit persoonlik opneem nie. My tydlyn is reeds verwarrend.
4. As ek dimensie kry en ek gebruik nie langer eetgerei nie, skakel my oor na 'n vingerete dieet sodat ek nog steeds myself kan voer.
5. As ek dimensie kry en ek is treurig en angstig, hou slegs my hand en luister. Moenie my vertel my gevoelens is ongegrond nie.
6. As ek dimensie kry, moenie my soos 'n kind behandel nie. Praat met my soos die volwassene wat ek is.
7. As ek dimensie kry wil ek graag nog steeds dit doen wat ek geniet het. Vind maniere om my te laat oefen, lees en by vriende te kuier.
8. As ek dimensie kry, vra my om vir jou 'n storie uit my verlede te vertel.
9. As ek dimensie kry en ek raak geïrriteerd, neem tyd om te probeer uitpluis wat my pla.
10. As ek dimensie kry, behandel my asseblief soos wat jy behandel sal wil word.
11. As ek dimensie kry, sorg dat daar baie lekkernye beskikbaar is, selfs al eet ek dit nie nou nie, mag dit vir my moeilik wees om te verduidelik waarvoor ek lus is.

‘n Jaar van dankbaarheid

Wanneer ek die dag Dimensie kry...........

13. As ek dimensie het, moenie skuldig voel omdat jy nie 24 uur 'n dag of 7 dae 'n week my kan versorg nie. Onthou dis nie jou skuld nie, jy het jou beste gedoen. Kry iemand wat jou kan help of kies 'n goeie plek vir my om in te bly met aktiwiteite.
14. As ek dimensie kry en ek bly in 'n dimensie versorgingseenheid, besoek my asseblief gereeld.
15. As ek dimensie kry, moenie gefrustreerd raak indien ek name, gebeure en plekke deurmekaar gebruik nie. Haal diep asem en onthou, dit is nie my skuld nie.
16. As ek dimensie kry, sorg asseblief dat my geliefkoosde musiek heeltyd hoorbaar speel.
17. As ek dimensie kry en ek tel items op en dra dit rond, help my om dit weer op die regte plek terug te sit.
18. As ek dimensie kry, moet my asseblief nie uitsluit van partytjies en familie-byeenkomste nie.
19. As ek dimensie kry, besef asseblief dat ek nog steeds smag na drukkies en 'n bladskud.
20. As ek dimensie kry, onthou dat ek nog steeds die persoon is wat jy ken en lief het.

- Hierdie is vir almal wat al daar deur was, wat moontlik tans daarmee deel of in die toekoms daarmee te doen gaan kry.

Beslis nie 'n aangename onderwerp nie, maar tog baie belangrik.

(Vry vertaal uit Engels deur 'n onbekende skrywer)

At van Rooyen

Betekenis van Demensie

***Demensie** is nie 'n spesifieke toestand nie, maar eerder 'n sindroom wat die geheue, aandag, taal en probleemoplossingsvermoë aantas. Dit kom meestal voor ná die ouderdom van 65, maar kan in uitsonderlike gevalle ook vóór 65 voorkom. Veral in later stadia van **demensie** kom persone wat hieraan ly gedisoriënteerd voor.*

'n Jaar van dankbaarheid

Huweliksherdenkings 60+

Nic en Barbara Alberts sal DV op 18 Desember 2025 hul sestigjarige verbintenis vier. Hulle het mekaar ontmoet as studente by die Pretoriase Onderwyskollege waar Nic as ouderling gedien het in die gemeente van die Hervormde kerk en Barbara as diaken by haar koshuis. Na voltooiing van hul opleiding het beide onderwysposte aanvaar op verskillende plekke, maar die skeiding kon die liefde nie stuit nie en op 18 Desember 1965 is hulle in die eg verbind. Uit hierdie verbintenis is drie kinders, Hendrik, Mariè en Ben gebore. Saam met geloof in God en Sy leiding in hulle lewe het wedersydse respek, samewerking, liefde, en geduld gelei tot 'n baie gelukkige huwelikslewe. Dis 'n wonderlike genade van Bo dat hulle nog gesond en gespaar vir mekaar, die lewe kan geniet.

Nic & Barbara Alberts

In die 21 jaar wat Nic en Barbara in Montana Renaissance woon, was hulle baie aktiewe en meelewende inwoners van die oord. Nic het 10 jaar op die bestuur gedien en Barbara was die afgelope 10 jaar verantwoordelik vir die uitleg en instandhouding van die oordtuine. Omgee, getrouheid en hardwerkendheid is eienskappe waarmee hulle steeds hulle Christenskap in die oord uitleef. Die mooi van hulle verhouding is die "saamwerk". As Nic 'n projek aanpak, is Barbara sy getroue ondersteuner en andersom. Baie dankie Nic en Barbara vir julle spanwerk in MR.

MANNATECH

‘n **Belegging** in jou **Gesondheid**!
Is die voorkoming van **siek wees**!
Voorkoming van **siek wees**
Is ‘n **belegging** in **gelukkig wees!**

Is jou **gesondheid** vir jou belangrik?
Of
Wil jy jou **inkomste** aanvul?

Raak betrokke by **Mannatech**!

Mannatech Transformeer lewens deur **Glycans,** verbeter jou natuurlike **lewensdoelwitte.**

meer inligting kontak:
Karin Cronje: 084 512 6090
Gert Cronje: 082 498 4024

‘n Jaar van dankbaarheid

Huweliksherdenkings 60+

Veels geluk ook aan Herman en Dirkie Barnard van #53 asook Piet en Hester Bezuidenhout van #125

Herman en Dirkie het op 12 Oktober hulle 62ste huweliksherdenking gevier.

Hester en Piet sal DV op 21 Desember hulle 63ste huweliksherdenking vier.

‘n Huweliksherdenking van sestig jaar en meer is ’n buitengewone mylpaal wat min mense bereik. Dit is ’n stille getuienis van lewenslange trou, opoffering en ’n liefde wat deur dekades se vreugdes, uitdagings en groei nog net dieper geword het. Sulke paartjies is ’n inspirasie vir jong en oud - ’n herinnering dat ware verbintenisse gebou word op geduld, begrip en die bereidheid om elke dag weer vir mekaar te kies. Om meer as ses dekades saam te stap, is nie net ’n viering van jare nie, maar van ’n lewensverhaal wat saam geskryf is en steeds voortgaan.

Strange but true………

Pink Lake Hillier, Australia

Fly over Western Australia for a rare visual treat: nestled among dense emerald-green woodlands surrounded by the deep blue of the Southern Ocean are a series of lakes in a shocking shade of bubblegum pink.

One of the most well known is Lake Hillier, a 600m-long lake on the edge of Middle Island in the Recherche Archipelago off Western Australia’s south coast. Surrounded by a thin ring of sand and an expansive forest of paper-bark and eucalyptus trees, the rosy pink lake punctuates a stunning land-scape.

But even more surprising than its Pepto-Bismol shade is that “nobody seems to be able to definitively explain its distinctive colour,” according to Quora user Garrick Saito. Possible causes include the presence of green algae that can accumulate high levels of beta-carotene, a red-orange pigment; haloarchaea, a type of microorganism that appears reddish in large blooms; or a high concen-tration of pink brine prawn.

Most tourists admire the chromatic splendour of Lake Hillier from a heli-copter or plane ride. For on-the-ground visitors, there’s an added treat: Lake Hillier is highly saline but the water isn't toxic, so pack your swim-suit and go for a swim. Thanks to its high salinity, you’ll bob like a cork.

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

HOE GOED VEROUDER JY?

Sit tot staan.........*vervolg van bladsy 33*

Byvoorbeeld, vir 'n persoon tussen 60-64 jaar oud, is die gemiddelde 14 vir 'n man en 12 vir 'n vrou. As jy egter tussen 85 en 89 jaar oud is, is die gemiddelde telling agt. Hierdie gemiddelde tellings neem egter nie 'n persoon se mediese geskiedenis in ag nie – byvoorbeeld as die persoon onlangs 'n operasie ondergaan het of 'n besering het.

Vind uit hoe jy vergelyk. Volgens die CDC is die gemiddelde STS-toetspunte vir elke ouderdomsgroep:

- 60-64, die gemiddelde telling is 14 vir mans en 12 vir vroue
- 65-69, die gemiddelde telling is 12 vir mans en 11 vir vroue.
- 70-74, die gemiddelde telling is 12 vir mans en 10 vir vroue.
- 75-79, die gemiddelde telling is 11 vir mans en 10 vir vroue.
- 80-84, die gemiddelde telling is 10 vir mans en 9 vir vroue.
- 85-89, die gemiddelde telling is 8 vir beide mans en vroue.
- 90-94, die gemiddelde telling is 7 vir mans en 4 vir vroue.

https://www.bbc.com/future/article/20250404-sit-to-stand-the-simple-test-thatreveals-how-youre-ageing?at_campaign_type=owned&at_medium=em

Glo jy in spoke ?

Tokai Herehuis

Aan die bopunt van Tokaiweg waar die straat teen Tafelberg se rugkant doodloop, staan dié indrukwekkende herehuis met sy hoë stoep, vandag die Tafelberg Nasionale Park se hoofkantoor. Meestal lyk Tokai Manor net soos ’n elegante ou Kaaps-Hollandse gebou in die Suidelike voorstede en op die meeste aande van die jaar is dit nét dit, maar nié op Nuwejaarsaande nie ….......

In die vroeë 1800’s is die herehuis deur meneer Hendrik Oswald Eksteen besit. Hendrik en sy seun, Frederick, was gaande oor oproerige partytjies en Nuwejaar was veral ’n groot gedoente ─ al die Kaapse elite wou na ’n Eksteen-nuwejaarspartytjie toe gaan. Een jaar het die wyn ’n bietjie té sterk gevloei. Die windmakerige Frederick het by die gaste gespog oor wat ’n goeie ruiter hy is. Natuurlik het een van die gaste die pierewaaier uitgedaag om dit te bewys deur met sy perd by die steil stoeptrappe op te ry en in die onthaalkamer ’n draai te maak en Frederick was natuurlik tog te gretig. Nie lank daarna nie het die gaste gehoor hoe klein-Eksteen sy perd by die trappe opry en by die eetkamer inbars. Vol bravade het hy sommer ’n bottel wyn oopgemaak en vir die perd ’n sopie aangebied, maar die verskrikte dier wou niks weet nie. Daarna het die skouspel na die voordeur se kant toe weggetrek, maar, in sy dronkenskap, op die rug van ’n vervaarde perd en met min houvas op die houtvloer wat vroeër die dag blinkgepoets is, het die paartjie oor die eetkamer se vloer gegly en oor die rand van die hoë stoep getuimel. Die nuwejaarskare se luide toejuiging het vinnig in ’n geskokte stilte verander en van Frederick en sy hings se kant af was daar ook geen geluid meer nie. Frederick se nek het in die val gebreek en sy arme perd moes net daar voor die stoep uitgesit word. Die Nuwejaar is met ’n sombere skoot ingelui. Tot vandag toe weergalm die onreëlmatige galop-geluid van die verskrikte perd se hoewe op die houtvloer en die toejuiging van die skare op Nuwejaarsaande deur die herehuis se vertrekke. Die enigste blywende bewys van die tragedie wat hier afgespeel het, is die merk van ’n perdehoef wat nog steeds op die eetkamervloer sigbaar is.

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

Aristokrasie

Wat is in ‘n naam, of ‘n van, of ‘n plek? Die HAT praat van die aristokrasie as fyn beskawings, die aansienlikes, die beste kringe, en vernaamheid. Stambome praat hul eie taal. Sommige families se bloedlyne loop ver en diep, party baie prominent, ander gewoon. Praat nie eens van die bloubloedlyne nie! Sit nou en dink, wat is koning Charles se van? Vreemd dat die “royals” so op die voorname werk. Is die Oosthuizens oorspronklik van die Ooste met hulle huisie daar en nou doen baie mense “online shopping” van hulle af? Wat van die Van der Westhuizens. Was hulle huisie in die Weste?
Daar waar Hawai se “hoola girls” dans. Mej van Rooyen bloos gedurig oor haar kort rokkies, maar dra dit steeds. Daar is mense wat nie baie siek word nie, dit is die Minnaars. Die bietjie-siek mense is die Pienaars, en hulle wat nogal redelik deurloop met kwale is die Kotzes. As jy nou al groot agies teëgekom het, hulle wat nooit ophou soek na waar die vis is nie, van vroegoggend tot laataand, is dit sekerlik die familie Visagie. Die ou met die groot mond en wat altyd beter weet is van die Bekker familie, mos die trappe van vergelyking, die bek-ding. Daar moet sekerlik baie wedywering in so ‘n familie wees. Meneer Bosman is die hoof houtkapper in die Knysnabos. Die heer Snyman is die “taylor” op die dorp. Markgraaff is die plek waar jy daardie soort grawe koop. Ek weet nie waarvoor dié grawe eintlik bedoel is nie, lyk maar vir my soos al die ander soorte. Die Van Vuurens braai omtrent elke dag. Vleis het so duur geword en gaan skynbaar nog duurder word, sê die slimmes, so hoe kry hul dit reg? Die Van Niekerks is nie kerkmense nie. Die mens is nie noodwendig die van nie, tog word jy daaraan gekoppel sonder ‘n keuse, jy word daarin gebore. Vanne kan jou kuitspiere styf laat, dié wat ons land so bankrot steel. Grappies oor die van der Merwes was volop in ons jonger dae. Daar is die storie van die tweeling babatjies se oom, ‘n ene Koos van der Merwe, wat die geboortes moes gaan registreer. In die harwar en deurmekaargeit met die verrassing dat dit toe twee goedjies is in plaas van een, vergeet almal om die name vir oom Koos te gee. Met sy terugkeer vertel hy dat hy die dogtertjie as Denise geregistreer het. En toe, die seuntjie? vra almal. Wel, ek het hom geregistreer as De-nephew. I rest my case.

Plekname het sekerlik ‘n geskiedkundige agtergrond, maar ek’t bietjie gedelf. Met Holfontein vang ek jou uit. Nee, die plekkie lê ver diep in ‘n laagte, so in die holte van die landskap. Dalk is dit nie waar nie, ek raai maar om dit beter te laat klink. Waarmee sukkel die mense so in Strydenburg? Moes seker ‘n groot storie gewees het as daar ‘n dorp daarna vernoem is. Op Reddersburg het ‘n klompie mense amper weggeraak en ander verdwaal, maar gelukkig is hulle gevind en gered, danksy ‘n baasspeurder op die dorp. Op Philippolis is ‘n baie goeie versekeringsmaatskappy wat goeie polisse bemark, jy kan gerus navraag doen by Philippus.

………Aristokrasie

Petrus Steyn verhuis na Steynsrus en gerugte het geloop dat die lewe daar baie rustiger is. Klink my asof Riviersonderend se rivier geen begin of einde het nie, wonderlik! Op Putsonderwater, aan die ander kant, word daar gegrawe en gegrawe en gegrawe vir water, maar alles tevergeefs. Hoe dankbaar is ons dat ons dorpie nie dié naam gekry het nie, ons hét water gekry, met gróót dankbaarheid.

Vir eers roep ek halt, want oor vanne, name en plekname kan mens dinge vér gaan haal. Praat met vriende of vreemdelinge en baie stories val in jou skoot. Ons is trots op ons name, vanne en dorpe. Dis goed so, ons mag wees. Ons is 'n dankbare nasie, self 'n fyn beskawing met ons eie vernaamdhede en aansienlikheid. In moeilike tye sien ons boerenasie altyd die positiewe en kom met gevatte kwinkslae wat 'n glimlag op 'n gesig bring te midde van sleg en só 'n klein bietjie verligting gee. In ons eie dorpie beweeg ons gereeld met groot dankbaarheid in die beste kringe.

Ek sluit af met twee persone in die Bybel. Die een het nie 'n snor gehad nie, sy naam is Kaleb en Kajavas is die man wat vreeslik huisvas is.

Vanuit Klaarstroom

Groetnis
Snuif

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).*