OEFENINGE BY LYNNWOOD OORD

Voor van L-R. Jade Alves Lucille Groenewald Desiree Buys
Agter van L – R. Marieta Wille Diane Gibbs Pat South Johan Theron (oorl.) Katinka & Nico du Plessis Lorraine Higgs Magdaleen du Plooy Alet Erasmus Julie Nieuwoudt Adia Blignaut Caitlin Miller

Ek het in Januarie in die Oord ingetrek en ingeskakel by die oefengroep op 'n Maandag- en Woensdagoggend van 9:00 tot 10:00 in die sitkamer.

Ons is ongeveer 16 mense wat gereeld saam oefen.

'n Groep biokinetika studente van die Universiteit van Pretoria by die SEMLI (Leefstyl Instituut) kom en gee elke week bal- en rekoefeninge terwyl ons op stoele sit.

Dit is 'n oulike klomp jong-mense; goed opgelei, vriendelik, hulpvaardig en werk besonder mooi met senior mense.

Nie net kry ek 2x per week, goed gebalanseerde oefeninge nie, maar ontmoet ek ook van my mede inwoners in die Oord.

Ons is 'n gesellige groep mense, met lekker humor terwyl ons oefen en na die tyd drink van ons 'n heerlike warm koppie koffie/tee in die sitkamer.

Die skakelpersoon tussen die Oord en UP is Alet Erasmus. Voordat die oefeninge begin is daar 'n paar dames wat die bloeddruk van lede wat dit verkies, neem.

Daar is 'n maandelikse fooi betaalbaar en persone wat belangstel kan bloot opdaag. Die afkondiging word gereeld gedoen, sodat 'n mens nie van die oefeninge kan vergeet nie.

Gereelde oefening het ten doel om jou lewenskwaliteit te verbeter en om voorkomend op te tree by agteruitgaan a.g.v. 'n siektetoestand. Sien jou by die oefeninge!

Lucille Groenewald

Die Trustees by Jaareind

Trustees for the year 2023 / 24

Kobus du Toit	- Voorsitter
Prof. Gerrit vd Merwe	- Onder Voorsitter
Willie Coetee (oorl.)	- Wetsaspekte
Nelie de Kock	- Spyseniering
Lena Bauermeister	- Kommunikasie/Admin
Lorraine Higgs	- Sosiaal/Lief en Leed
Dr Wilhelm Botha	- Versekering
Terrence Cunningham	- Kliniek
Ds Theunis Potgieter	- Sekuriteit

Facility Management Lynnwood Oord
Rossouw Consulting Facility Managers – Louis Rossouw.

INFO
Ininuus is Published By Rossouw Marketing
Editor: Louis Rossouw
Layout and design:
Minuteman Press Lynnwood

ININUUS

WAT 'N JAAR!

Dit was laas nog paasnaweek...

...Nou is dit Desember.
Wat word van tyd?

tyd staan nie stil nie
tyd wag vir 'n iemand
koop die tyd uit

The year started off with a bang – the 2023/2024 budget – This was an extremely trying time as we needed to balance between affordability and what Lynnwood Oord needed urgently. We managed to successfully achieve this.

Die Algemene Jaarvergadering (AGM) vind plaas op 18 Mei 2023.

Belangrike besluite word geneem en die Trustees vir 2023/24 word verkies (p8).

Die klem val op onderhoud en verbetering van die Oord in sy geheel. Daar word dan ook vroeg in die jaar al volstoom daarmee begin. Ons kyk na die opgradering van die haarsalon (p7). Die waterpype is vervang in blok C, die pallisade by die ingang word geverf om in te pas met die Kliniek se kleurtema, die ongelyke areas in die plaveisel asook die padverf word aangespreek en nog vele meer.

In die jaar sover was daar ook aansienlike beweging in terme van nuwe intrekkers en eienaars asook koop en verkoop.

Die boorgat is 'n reuse sukses en verseker watersekuriteit vir Lynnwood Oord. Die toetssertifikaat is uitgereik en bepaal lewering teen 500ℓ/h.

Ons Spysenieers presteer ook deur die instelling van 'n spek & eier met koffie ontbyt Vrydag oggende. Ook 'n proeflopie met 'n Sondag 3-gang Buffet middagete teen 'n billike prys word gedoen en was 'n groot sukses. Vir seker iets vir die nuwe jaar wat voorlê.

The Lynnwood Oord Rules 2023 have also been finalised and are available in both English and Afrikaans.

Ons het 'n finale plan om die probleme met beurtkrag aan te spreek. Noodsaaklike dienste gaan krag kry van 'n battery. Die dienste sluit in: die hysbak, beide die haarkappersalon en wond kliniek, die kombuis, die kantoor, eetsaal asook die sekuriteitsbeheerkamer en die toegangs-hekke.

Die langverwagte instelling, in samewerking met La Vie Care, die Oordsuster, word ook gefinaliseer. Daar word ook besin oor 'n Lynnwood Oord spesifieke Wi-Fi teen baie billike kostes.

Bogenoemde aspekte gaan oorweeg word tydens 'n spesiale vergadering van eienaars wat die 24ste Januarie 2024 gehou sal word.

Dinge roer by Lynnwood Oord! Alles tot voordeel van inwoners en eienaars.

Tuinspan

First Breakfast Guest

ONS MENSE

Hier leer ons van ons mense. Die onbekende feite, dinge waarin hulle ons daagliks mee kan inspireer – "what makes them tick".

Suster Nicky, ons veilig voel vrou van Lynnmed Kliniek of te wel La Vie Care, kom in dié 3e uitgawe van Ininuus voor aangesien sy so deel van die lief en leed van ons inwoners is. In 2021 sluit Magdalena du Plooy by ons aan in die Oord. Van dag een doen sy die rondte en ontmoet elke inwoner van Lynnwood Oord op haar gawe manier. Uitnemend en vol energie raak haar plekkie al hoe besiger met al die kuiertjies. And then, along came Louis and upset the applecart by meeting Lena. After a whirlwind romance they marry and are busy living happily ever after.

MAGDALENA DU PLOOY.

DIE KAMERA EN DIE KAMERAAD

Lena se eerste kameraad was haar kamera. As jong kind het sy haar Brownie-kamera gereeld gelig en prente vasgevang. Familiebyeenkomste was groot geleenthede: ooms, tantes, ouers, neefs en niggies, Kerstyd, ander vierings. Dan die spannende afwagting voor die film by die apteek ontwikkel is. Die foto's het altyd goed uitgekom. Oos-Londen met sy see en heerlike weer het saamgespeel. Lena speel trekklavier in die bioskoop tydens pouses wanneer mens springmielies en koeldrank koop.

Jare later trou sy en word haar tuisdorp Bloemfontein. Daar het sy en haar man 'n seun, Hanro, en dogter, Anèll, grootgemaak, self gebou aan hulle huis en naas haar sekretariële beroep, het sy gedoen wat haar hand vind om te doen. Die kamera bly aktief.

En toe op 'n dag in die jaar 2000 is Lena se man oorlede. Lena en hulle kinders treur saam. Die lewe gaan aan. Hanro word 'n vlieënier, neem sy ma met vergunning van SAL (toe nog 'n suksesvolle lugdiens) na Hong Kong. Dis 'n berugte lughawe, selfs vir uiters bekwame vlieëniers 'n uitdaging. Hanro neem haar soos 'n toergids op uitstappies deur die opwindende Hong Kong.

Lena se dogter, Anèll, se loopbaan draai om perde, haar tuiste is in Krugersdorp. Anèll is ook gekwalifiseer as finansiële bestuurder. Sy rig haar eie kinders af, Ouma Lena se kamera neem ruiters af. Maar die afstand tussen Bloemfontein en Gauteng, waar die kinders woon, raak 'n kwessie en Lena word oorreed om na Pretoria te trek. Lynnwood Oord word haar adres.

Louis Rossouw word groot in Emmerentia, Johannesburg. Na sy skoolloopbaan is dit militêre diensplig, 12 maande; hy voltooi die offisierskursus en tree daar uit as luitenant. Toe moet daar gestudeer word vir 'n beroep. Mediese dokter is die oorheersende rigting in die uitgebreide familie. Maar Louis raak oortuig om 'n nuwe kursus by RAU, BA Kommunikasie, wat nie joernalistiek is nie, te neem. Daar is net 16 studente in die klas, maar sy ekstra vak, Afrikaans-prakties, wat saans aangebied word, se klas is stampvol. Die dosent is Jan Spies.

Louis getuig dat die kennis van sy vier hoofvakke: Sielkunde, Sosiologie, Engels en Kommunikasie, van toentertyd tot vandag 'n bate is. Sy loopbaan neem allerlei rigtings: eienaar-bestuurder van 'n verffabriek (baanbrekerstegnologie in hitte-absorberende verf), skepper van die bekende 0800 03 03 03 PG Autoglass nommer, die koeldrankbedryf (Coca-Cola, Pepsi Cola asook sy eie Pepadilla fabriek in Pretoria) en betrokkenheid in die wynbedryf in die Kaap. Hy was aktief in verskeie Genie-take op die grens gedurende sy 23 jaar in die Burgermag as Kaptein en Eskadron-bevelvoerder. Hy verwerf ook 'n kommersiële vlieglisensie.

Die vader van vier moes soms deel wees van operasies aan die grens. Sy kennis verwerf gedurende die jare van sy diensplig en Burgermag, word ingespan om myne skadeloos te stel en demolisies te monitor. Diep in die nag moes hy soms met 'n helikopter na 'n onstabiele terrein geneem word.

Louis se vrou word weggeneem. Rohan, Jeanine, Marise, en JP treur met hul pa. Hy trek na 15 jaar in die Strand na Lynnwood Oord om nader aan Jeanine en Lourens, sy kleinseun, te wees. Rohan word 'n dokter en bly in Athabasca in Alberta, Kanada. Marise en Louis se ander 2 kleinkinders woon in George. Die lewe is eensaam. Louis bid vir sewe jaar om gelei te word na groen weivelde waar daar rus is.

In die gang op die eerste vloer, sigbaar van waar Louis op sy stoep sit en tob, loop 'n vrou soms. Ander mense beweeg ook in die oord rond maar hierdie vrou vang sy oog. Die gras langs sy stoep is maar droog en een middag sien hy dit is natgegooi. Op die stoeptafel is 'n nota GENIET JOU TUIN. LENA.

Louis merk dat Lena soms dae aaneen weg is. Dit is 2021 nadat die ergste grendeltyd opgehef is. Die volgende keer wat hy haar sien nooi hy haar vir koeldrank. Hulle ruik hoe heerlik die gras ruik wanneer dit natgegooi is, hulle kuier sommer kaalvoet. Louis waag om Lena vir 'n uitstappie uit te nooi. Eers sê sy NEE. Na 'n tweede uitnodiging JA. Hy neem haar na

'n Kykie na Lena en Louis Rossouw, inwoners van Lynnwood Oord

Wonderboomlughawe. Hulle kyk en gesels vliegtuie, kinders, kameras, kommunikasie, katarakke, godsdiens, die natuur, Lynnwood Oord en vele meer.

Elke volgende kuier is ewe spontaan. Dit was bedoel dat hulle moes ontmoet, perfek, 'nseëning, dit voel of hulle mekaar al ewiglank ken. Louis vra Lena om met hom te trou in November 2021. Eers sê sy NEE. Hy vra weer en sy sê JA. Louis kontak sy familievriend, Quintus Swanepoel, om te praat oor 'n huwelik sonder papierwerk. Quintus, a man of the cloth, nooi hulle om oor te kom. Daar aangekom tref dit hulle dat die huis spesiaal uitgedos is en die geur van 'n feesmaal dryf uit die kombuis. Quintus lê sy hande op hulle en seën hulle verbintenis. Maar albei se kinders moet eers geraadpleeg word! Toemaar, sê hulle dan, Quintus beaam dit en wens hulle geluk.

Lena met die kamera het 'n nuwe kameraad en liefling gekry, Louis ook.

(Mia Rich)

NICKY BOTES

Suster Nicky, soos almal haar ken, is gebore in die mooie Barberton, Mpumalanga. Sy matrikuleer in Standerton in 1979 en begin dadelik met haar loopbaan.

Haar verpleegkunde opleiding begin by die bekende Andrew McColm hospitaal in Pretoria. Sy voltooi haar opleiding by die HF Verwoerd Hospitaal en skop af by die Urologie Hospitaal in Sunnyside.

Die rustelose siel trou in 1982 met 'n Paramedikus en in 1984, waar sy by die SWA gebiedsmag aansluit as 'n verpleegkundige, word sy na die rang van Sersant bevorder.

In 1986 Sersant Nicky oorgeplaas na 1 Militêre Hospitaal in Pretoria.

Sy begin met opleiding as Kandidaat Offisier. Die kursus behels algemene verpleegkunde en sy kwalifiseer met die rang van Luitenant.

In die weermag staan sy nou bekend as Militere Verpleegkundige.

En dan skakel dié offisier oor na hoogste rat!

Kraam, Teater – vir 18 maande, en nagdiens in die Ortopediese saal en dan Potchefstroom Universiteit.

Tot 2001 kry sy spesialis opleiding op die volgende gebiede:

Gemeenskapsgesondheid, Beroepsgesondheid en Audiologie asook Verpleeg Onderwys en Administrasie.

In 2002 word sy oorgeplaas na die Verpleegkollege in Voortrekkerhoogte waar Kaptein Nicky as dosent in Primêre Gesondheidsorg praktiseer. Haar spesialiteite is Farmakologie en Ortopedie. Sy is ook instrukteur in gevorderde lewensondersteuning.

En dan is dit "uuuiittreeeeee!"!

In 2005 bedank Suster Nicky en begewe haar na die privaat sektor met militêre presisie.

Sy begin as Verpleegdiens Bestuurder by Pretoria-Oos Hospitaal in die Ortopediese Sale.

ANDRE SE LAG

ONS HAARSALON

PLEASE ESKOM, PLEASE!

Mantashe and co. went out to a party

They left the country without electricity

The masses cried and begged to switch it back on

But the board wouldn't give up on their fun.

The workers went on strike, and got huge pay-outs

But they did not listen to the country's plea

South Africa cried and begged in unison

Please Eskom please, we want the power on.

The board and workers left the party feeling dizzy

They slugged on back with money in their head

The country blanketed in darkness

The mines are closed, the economy dead

The world took note and looked on sadly

Eskom's hopeless they can see

The country dies, the words repeating

Please Eskom please, we want electricity

(Sini Wright)

ONCE UPON A TIME…

There was a farmer who grew excellent quality corn. Every year he won the prize for growing the best corn.

One year, a reporter interviewed him and discovered something interesting about the way he grew corn.

The reporter discovered that the farmer shared his seeds with his neighbours. "Why do you share your best seeds with your neighbours, if every year they compete with your own?" the reporter asked him.

"Why, sir?" the farmer replied, "don't you know? The wind picks up the pollen from the ripe corn and swirls it from one field to another. If my neighbours grow inferior corn, cross-pollination will constantly degrade the quality of my corn. If I want to grow good corn, I must help my neighbours grow good corn."

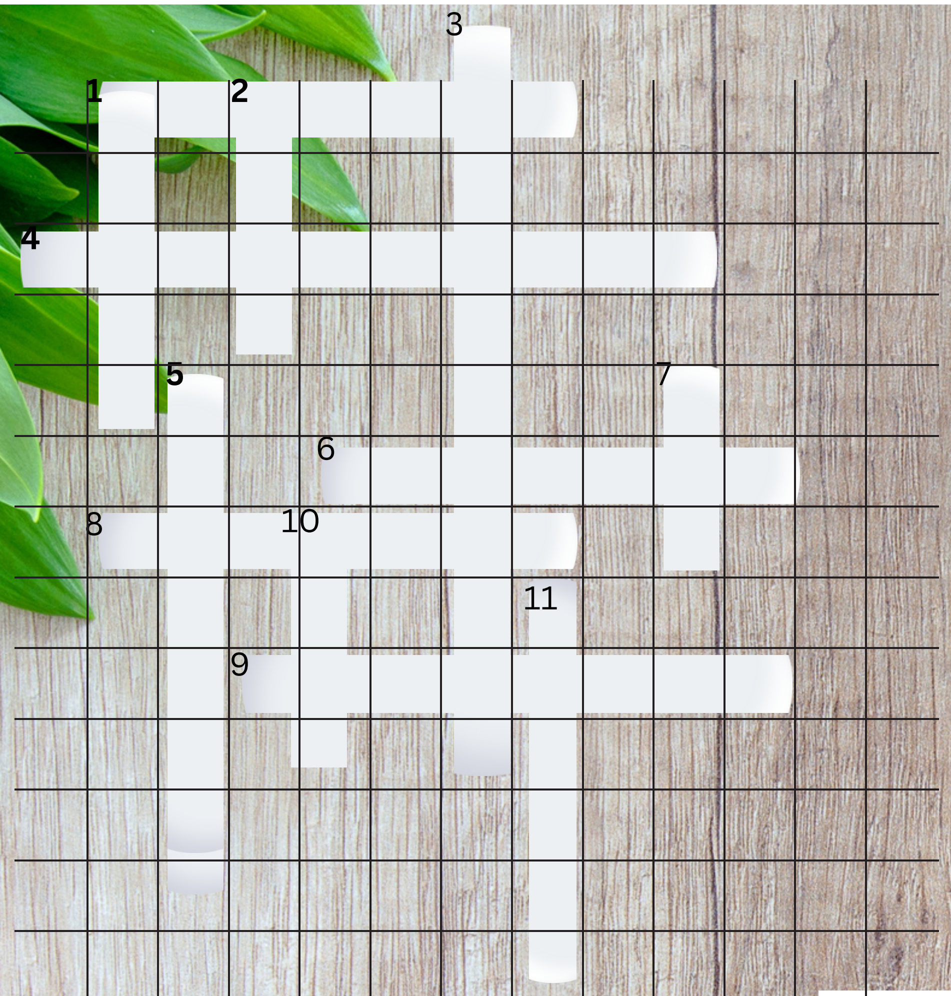
The same can be applied to our lives. If you want to live a happy, meaningful life, you must help enrich the lives of others.

The real value of a life is measured by the lives it touches; it is the number of people you have positively impacted that shows the wealth of your spirit, the kindness of your heart, the integrity of your character and therefore the abundance and happiness you will enjoy.

We mistakenly see ourselves as separate beings, but we are connected through a web of life that sustains us all and the well-being of each one is linked to the well-being of all.

This is the lesson humanity still needs to grasp, but there is an ever-increasing number of people who get it, and it is encouraging to watch.

(Anna-Marie Scheepers)



Lynnwood Meat Orders

Fresh Meat Available on Order!

- Lean Mince 500g - R50.00
- Lean Mince 250g - R25.00
- Boerewors 500g - R55.00
- Boerewors 250g - R30.00
- Rump Steak 2 x 200gr - R65.00
- Pork Loin Chop 2 x 150gr - R25.00
- Pork Stir-Fry 250gr - R20.00
- Rump Stir-Fry 250gr - R40.00
- Chicken Breast 400gr - R28.00
- De-Boned Rib 4 x 100gr R38.00

Vergelegen

Simply Fresh Foods — Healthy meals delivered to your door

Blokraai 01 - Afrikaans

Vrae Af:

01. Suid Afrikaners se gunstelling manier van kos maak
02. n Pers Groente wat gekook word, kan n slaai gemaak word van
03. Watter Maatskappy maak etes vir Vergelegen?
05. Afrikaanse naam vir n "Brinjal"
07. Jellie se beste Vriend?
10. n Fyn Wit produk waarmee gebak of gekook kan word?
11. Bestuurderes by die Kombuis?

Vrae Dwars Oor:

01. Kaap-Maleisiese dis meet Maalvleis?
04. Ondanks sy naam het dit niks te doen met die appelsoorte wat ons ken nie. 'n Boom in tropiese oerwoude.Sy vrug het 'n geur van 'n roos en 'n soet smaak.
06. Ronde Broodjies wat in n toevou rooster gaargemaak word met vulsel
08. Simply Fresh Area Bestuurder (Dame)?
09 Afrikaanse naam vir "Beef Fillet".

info@simplyfreshfoods.co.za

Daarna is dit Berea Verpleeg Agentskap en begin haar verhouding met Lynnwood Oord as diensverskaffer deur hulle.

Sy tree op in hoedanigheid van Saalsuster en Gevallebestuurder.

En die res is geskiedenis!

2018 word Nicky die Verpleegdiens Bestuurder by Lynnmed Kliniek asook La Vie Care versorgingseenhede.

Na 17 Jaar ken Nicky die Oord en al sy dinge agteruit en geblinddoek.

In haar vrye tyd lees sy graag misdaad fiksie en kuier by haar dogter en die twee kleinkinders in Brakpan.

Uit die aard van die saak is haar ander dogter en die kleinkinders bietjie moeiliker om by uit te kom – hulle bevind hulle in Nieu Seeland.

Nicky het 'n paar merkwaardige hoogtepunte in haar lewe gehad, en raai waar, in die weermag!

Sy was die eerste verpleegkundige om 'n SWAPO gevangene in die Windhoek siekeboeg te versorg.

Sy onthou ook hoe sy tydens 'n veldopleiding sessie as instrukteur inisiasie uit 'n Puma helikopter gestamp is met die opstyg, en sy na die groot skrik, plat in die stof en sand gaan sit het.

Lynnwood Oord wil vir Suster Nicky baie dankie sê vir al haar liefde, omgee en besorgdheid teenoor die inwoners.

MAGDALEEN DU PLOOY

Magdalena is gebore in Newcastle KZN. Die gesin woon op die plaas Vlakfontein naby Memel.

In dié tyd ry sy soggens, saam met haar pa, te perd na die plaasskool waar hy die skoolhoof was. Natuurlik leer sy ook die plaaslike taal, Zulu, praat met die familie wat in die huis werk.

Soos dit dan ook met onderwysers en skoolhoofde gaan, word die gesin verhuis, en voltooi sy haar matriek aan die Hoërskool Vredefort.

Die onderwys is vanweë haar grootword 'n uitgemaakte saak.

In Potchefstroom by die Onderwys-Kollege voltooi sy haar studies. Haar eerste pos as onderwyseres is by President Pretorius Laerskool, ook in Potch.

Maar Magdelena bly aan die gang! Verdere opleiding in klavier, orrel en sang doen sy by die Konserwatorium in Potchefstroom.

Magdaleen is getroud en in 1961 vestig sy en haar man hulle in Stellenbosch.

Hulle twee kinders, Sarona en Fanie, is Stellenbosch gebore. Na 8 jaar verhuis hulle na Pretoria.

Hier is dit onderwys by Laerskool Riviera vir een jaar. En toe gebeur die wonderwerk! In 1970 kry sy, wonder bo wonder vir daai tyd, 'n voltydse aanstelling by die Laerskool Menlopark.

Vir 32 jaar trap Magdaleen diep spore, nie net in kinders se lewens nie, maar in Menlopark as geheel.

Sy rig beide die junior en senior kore af. Hiermee saam neem sy ook verantwoordelikheid vir atletiek afrigting en spesialiseer vanaf 1970 in naellope en hoogspring.

In 'n stadium doen Prof. Kotze, van die Onderwysdepartment, na vele navorsing, 'n aanbeveling dat dit gewens sou wees as Afrikaans en Engelse kinders 'n swart taal moet aanleer.

As gevolg van Magdaleen se grootraak begin sy dan ook Zulu te gee vir die Graad 3 leerlinge.

Na haar aftrede gee Magdaleen steeds klasse vir blokfluit, klavier en sang by Menlopark Laerskool.

Dis toe dat haar kinders begin besin oor ma se toekoms en besluit Lynnwood Oord sal haar perfek pas. Dit is "after all", die "bes geleë Aftreeoord" in Pretoria!

En dis hier, in 2021, waar sy besig bly met allerhande dinge – materiaalverf, skilder, klavier speel, koek en beskuit bak vir mede inwoners, asook Brug en Canasta speel. Sy geniet ook om blomme te rangskik en ons sit-en eetkamer vrolik te hou.

Magdaleen besoek dan en wan die kinders en kleinkinders.

Sarona, haar dogter woon in Vancouver, Kanada waar sy ook haar musie talent uitleef. Sy is 'n koordirigent en is betrokke by verskeie verwante musiekaktiwiteite.

Fanie aan die anderkant is 'n groenteboer in Wenen, KZN. En natuurlik, wanneer Magdaleen daar kuier, geniet sy die voorreg om die plaaslewe te ervaar.

Magdaleen bly positief oor die lewe en geniet die omgee vir ander.

Haar loopbaan en baie van haar leerlinge se onderskeie suksesse is haar grootste vreugde.

Sy verf ook graag op klippe. Betrokkenheid by liefdadigheid is vir haar 'nlewenspassie.

Sy beskou dit as 'nvoorreg om 'n mede inwoner van ons Oord te wees.

Magdalena is beslis 'n vrou van FORMAAT!

FUN & GAMES

Braaidag

Lentetee Hoed Wenner

Inligting Sessie

GEDAGTE VIR DIE DAG - THOUGHT FOR THE DAY

Ons gedagte vir die dag hoogtepunte – Our thought for the day highlights.

1. Hoender- Die troeteldier wat ontbyt skyt
2. Everyone wants to be successful. Until they see what it takes.
3. Climb the mountain, not so that the world can see you, but you can see the world.
4. Laat jou dade vandag harder praat as jou woorde.
5. Ek is mal oor Skinderstories. Ek vind goed van myself uit wat ek nooit van geweet het nie.
6. Think different but don't believe everything you think.
7. Jy verdrink nie as jy in die water val nie. Jy verdrink as jy daarin bly.
8. Wees gaaf met jou kinders. Hulle kies dalk eendag jou ouetehuis.
9. Goodness is the only investment that never fails.
10. My hele lewe kan in een sin beskryf word: Dit het nie verloop soos beplan nie, en dit is oukei.
11. Ek raak nou moeg daarvoor om wakker te word en ek is nie by die see nie.
12. Opportunities don't happen, you create them.
13. Geduld is 'n stadige manier om jou moer te strip.
14. Soms moet jy die wêreld opsy skuif om jou eie hartklop weer te hoor.
15. Bly poietie ! Die enigste verskil tussen 'n goeie en 'n slegte dag is jou gesindheid.
16. Plat op die aarde… is die beste plek om te wees.
17. If you want to be STRONG learn to enjoy being alone.
18. Train yourself to find the blessing in everything.
19. Hoe minder jy praat hoe meer word daar na jou geluister.
20. I AM. TWO OF THE MOST POWERFLL WORDS: FOR WHAT YOU PUT AFTER THEM, SHAPES YOUR REALITY.
21. Party mense is soos bome, hulle vat vir ewig om groot te word.
22. Fear is a reaction, Courage a decision.
23. Life is not a problem to be solved, but a reality to be experienced.
24. Lag is Tydloos.
25. Fantasie is nie aan ouderdom gekoppel nie EN drome is vir… ALTYD.

MAGDALEEN SE STORIE - PLEASE ESKOM

Liewe Leser,

Hiermee wil ek graag insluit- hulle wat elke dag nog die voorreg het om die lewenspad saam met my te stap. Eerstens 'n ode aan Eskom. Dis nou 04:00 in die oggend. Die lig wat ek gisteraand 18:00 aangeskakel het (wat natuurlik as gevolg van Eskom se besluit dood was), skyn met 'n skok in my oumensgesig. Die boodskap van Eskom. Nou is die aangeleë tyd: "staan op, was jou wasgoed, maak tee, maak pap" - (nie soos vannag wat ek testament gemaak het nie). Eskom! Wat maak jy met ons land? Die woord sê: "Laat daar lig wees!" Jy sê: "Duister vir julle wat nie steenkool het nie! Julle wat boetie-boetie speel met die vyand, die Levitiata in ons binnekring. My volk gaan gebrek ly - as gevolg van 'n gebrek aan kennis." Ek rig graag 'n waarskuwing aan ons wat hier in die Aftree-oord woon, wat saam met my gebuk gaan onder die dag-tot-dag se tree-vir-tree stap. Met die vooruitsig van 'n toekoms. Sonder skete, kwale, soeke na goeters wat ek nou net neergesit het.

1. Moenie jou ore uitleen vir stories nie. Jou gehoor apparaat is al 3 dae soek - en die batterye is pap.

2. Moenie die toekoms probeer sien nie. Jou bril is weg. Seker vergeet in die leeskamer toe jy die Huisgenoot se skinderstories wou lees of miskien is hy in die yskas!

3. Moenie probeer saam gesels met hulle wat beter weet nie. Ons almal het al vergeet wat ons wou sê. Luister aandagtig maar moet dit nie glo nie.

4. Hou goeie moed. Iemand sal help op die trappe - onthou die hysbak is toe. Eskom sê: "Voorwaarts! Klim die trappe! Buig jou krom en moeë knieë!"

5. Moenie probeer taai vleis eet nie. Jou nuwe gebit is reg vir roereier en "2-minute noodles".

6. 'n Waarskuwing: jou selfoon is vir gesels met jou kleinkinders.

7. Pasop vir beleggings! -jou bankrekening is leeg voor jy jou ogies knip. My pa het gesê: "Ouma, moenie jou uittrek voor jy gaan slaap nie".

Tot volgende keer! Magdaleen

1ste Boorgatwater - 9 April 2023

Boorwerk

TIPS FOR A BEAUTIFUL LIFE

Take a ten to thirty minute walk every day

While you walk, smile

Sit in silence for at least ten minutes each day

When you wake up in the morning: remember your purpose in life

Live with the three Es : Energy, Enthusiasm, Empathy and the three F's: Faith, Family, Friends

Spend more time with people over the age of seventy; And under the age of six

Dream more while you are awake

Try to make at least three people smile each day

Realise that life is a school, and you are here to learn

Pass all your tests

Problems are simply part of the curriculum, That appear and fade away like algebra class, But the lessons you learn will last a lifetime

Smile and laugh more – it will keep the energy vampires away

Life isn't fair but is still good

Life is too short, so don't waste time hating anyone

Don't take yourself so seriously, No one else does

You don't have to win every argument

Agree to disagreements

Make peace with your past, So it won't mess up the present

Don't compare your life with others, You have no idea what their journey is all about

Burn the candles, use the nice sheets, Don't save it for a special occasion

Today is special – no one is in charge of your happiness except you

Forgive everyone for everything

What other people think of you is none of your business

Time heals almost everything

Give time, time – however good or bad the situation is, it will change

Your job won't take care of you when you are sick

Your friends will stay in touch

Get rid of anything that isn't useful, beautiful or joyful

The best is yet to come

Believe, no matter how you feel

Get up, dress up and show up

Do the right thing: call your family often

Each night before you go to bed complete the following statements:
I am thankful for today and what I have accomplished

Remember that you are too blessed to be stressed

Enjoy the ride

Remember that this is not Disney World
And you certainly don't want to fast pass

Make the most of it and enjoy the ride

Don't take yourself so seriously
No one else will

(Pierre van Rooyen - Naboomspruit)