ROLBAL

Rolbal is nie soos die meeste mense dink – "Dit is 'n sport net vir ou mense" nie.

Oud en jonk speel deesdaë saam rolbal.

Al hoe meer vind dit interessant en staan verstom oor hoe die beweging van 'n rolbal werk, en dan ook die effek van die bewegings op jou lyf en spiere.

'n Rolbalstel bestaan uit 4 balle.

Wedstryde bestaan uit spanne van 4, 3, 2 en dan die enkelspel.

Sommige spelers woon kursusse by om hulle te kwalifiseer as merkers, afrigters en selfs skeidsregters.

Om vir so 'n rol te kwalifiseer verg bietjie "effort", maar dis beslis die moeite werd.

In Pretoria is daar verskeie Rolbalklubs wat uit heelwat lede bestaan.

Lynnwood Rolbalklub, een van die grootstes, met 'n huidige ledetal van 202 spelers.

Spelers speel die meeste van die tyd sosiaal maar elke klub het ook sy eie klub kompetisies.

Al die Pretoria klubs is geaffileer aan "Bowls Gauteng Noord".

Daar neem jy deel as 'n span teen spanne van ander klubs.

Daar word ook spelers uit die onderskeie klubs gekies om dan as "Gauteng Noord" teen ander klubs in kompetisies te speel.

Een van ons inwoners, Petru Fourie, wat woon in eenheid no 60 het sover die jaar uitstekend gevaar met die balle!

Behalwe die baie pryse en trofees wat sy gewen het is die beste prys, in haar eie woorde, "die fiksheid wat daarmee gepaard gegaan het".

Sy het dan ook by BGN (Bowls Gauteng North), se prysuitdeling onlangs, die Goud en Silwer medaljes verower.

By die Lynnwood Klub het sy terselfder tyd ook nog vele trofees en medaljes verower!

Daar is ook 'n senior klub (bo 60 Jaar) wat Donderdag oggende by Pretoria High School Old Boys (PHSOB) bymekaar kom en beide sosiaal en kompeterend deelneem.

Die ander Senior groep staan bekend as die Nomads.

Hier in Lynnwood Oord is twee egpare wat ook speel en baie entoesiasties oor die sport is.

In Petru se eie woorde bevestig sy haar passie vir die sport.

"Dit is 'n voorreg om in die sport betrokke te kan wees".

BOWLS HELPS TO:
- Improve concentration
- Be more alert
- Reduce the risk of heart disease
- Reduce stress
- Soak up natural vitamin D
- Be more flexible
- Increase muscle tone
- Burn calories – weight loss
- Improve balance
- And last but not least
- IMPROVED BALL SENSE

KOS KENNIS MET SIMPLY FRESH

Protein Alternatives
– Pulses And Legumes

Pulses include beans, peas, chickpeas, lentils, and other pulses. The food group plays an important role as part of healthy, balanced diets. Regular consumption has been linked to disease prevention, including cancer, diabetes and heart disease. The 2013 South African food-based dietary guidelines includes: "Eat dry beans, split peas, lentils and soya regularly". The guideline was introduced to address both under- and overnutrition in South Africa, as these foods are considered to be nutrient-rich, economical sources of protein, slow-release carbohydrates, dietary fibre, various vitamins and minerals and non-nutritive components which may have several beneficial health effects (Venter et al., 2013).

Several studies have shown that pulses and other legume foods are associated with longevity. Examples include the Japanese consuming soy, tofu, natto and miso; the Swedes consuming brown beans and peas; and the Mediterranean populations who consume lentils, chickpeas and white beans regularly.

Pulses have various nutritional benefits:

Pulses are a low fat source of protein. On average, pulses contain about twice the amount of protein found in whole grains like wheat, oats, barley or rice.

Pulses have a low glycaemic index.

Pulses are very high in fibre, containing both soluble and insoluble fibres. Regular consumption of soluble fibre has shown to decrease cholesterol and control blood sugar.

Insoluble fibre helps with digestion and regular bowel movement.

Pulses contain essential vitamins and mineral. Key minerals include iron, potassium, magnesium, calcium and zinc. Pulses are particularly abundant in B vitamins such as folate, thiamine and niacin and various essential amino acids, including lysine.

In addition to contributing to a healthy, balanced diet, pulses nutritional qualities make them an important part of healthy diets to fight the increasing epidemic of non-communicable diseases. The World Health Organisation (WHO) estimates that up to 80% of heart disease, stroke, and type 2 diabetes and more than 1/3 of cancers could be prevented by eliminating risk factors, such as unhealthy diets and promoting better eating habits, of which pulses can be an essential component.

Pulses can help lower blood cholesterol and attenuate blood glucose, which is a key factors in against diabetes and cardiovascular disease.

Eating pulses as a replacement to some animal protein also increases the intake of fibres (Table 1).

Pulses have been shown to be helpful in the prevention of certain cancers, mainly because of their fibre content (Table 1), but also because of their vitamin, mineral and amino-acid contents.

Pulses are included in all 'food baskets' and dietary guidelines throughout the world. The World Food Programme (WFP) recommends 60 grams of pulses daily in its typical food basket.

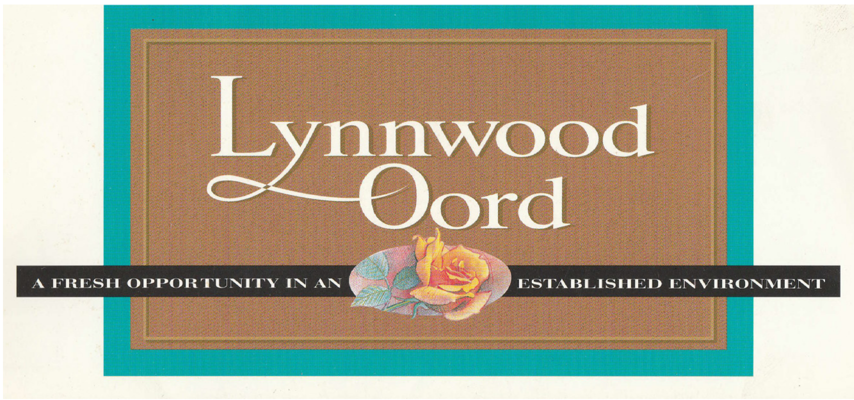
AGTERBLAD NUUS EN SAAMPRAAT

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

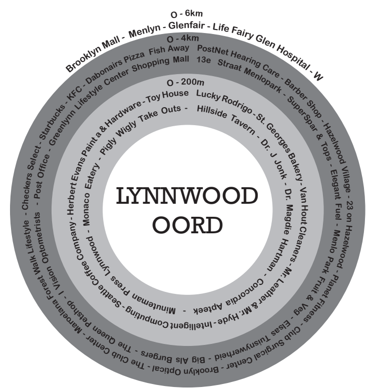
PROMOSIES - OORD KAART

ININUUS

ABSA BEMARKING 1991



2022



DIE BES GELEË AFTREEOORD IN PRETORIA.

BESIGE JAAR SOVER

2022 was tot dusver 'n besige jaar by Lynnwood Oord.

Ons bome is gesnoei, die tuin dames groep onder leiding van Lena & Estelle vorder driftig met die lente uitleg, alle snoeiwerk is gedoen en ons afgeskrewe tuinbankies is gerestoureer en werk lekker saam met ons mooi nuwe beeld.

So is dit dan ook dat aansienlike vordering gemaak is met die algemene administrasie en regsaspekte van toepassing op Lynnwood Oord.

Die Oordreëls 2022 is voltooi en in die proses om geregistreer te word. Ons versekering is op datum en volledig. Die verpligte 10-Jaar Onderhoudsplan is voltooi en relevant.

Ons nuwe sekuriteit diensverskaffer CSI het begin op 16 September 2022 en twee van die drie hekwagte, van ons vorige diensverskaffer, is deur CSI Sekuriteit oorgeneem.

Ons Oord se geskiedenis is nagevors en uiteindelik beskikbaar in hierdie uitgawe van Ininuus (p.3)

Also happening, are many things behind the scenes.

"We are going green" is a reality as some readers would have noticed.

The Ininuus green has been perfected as a paint colour by Universal Paints at Gift Acres Convenience Centre, Lynnwood Ridge. This can be bought and is known as Lynnwood Oord Green.

We have started using this green colour on certain strategic surfaces around our estate. The response so far has been a solid "wow" from many residents.

Ons Groen Energie projek vorder uitstekend! (p.5). Ons verwag eersdaags die projek ontwerp met kostes, en ons vertrou dat Lynnwood Oord vroeg in die nuwejaar gaan bekend staan as 'n "Onafhanklike Energie Verskaffer".

Interactive communication with relevant stakeholders, owners and more is now being done through "Bulk mail". This has resulted in sharing of information super quick and effectively. We are staying informed as a community.

Trustees for the year 2022 / 23

Kobus du Toit	- Voorsitter
Prof. Gerrit vd Merwe	- Onder Voorsitter
Willie Coetzee	- Wetsaspekte
Stina Watts	- Lief en leed
Nelie de Kock	- Spyseniering
Lena Bauermeister	- Kommunikasie en Administrasie
Carl Wille	- Sekuriteit en Kliniek
Dr. Wilhelm Botha	- Versekering

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

ONS MENSE … ONS KYK

Die wonder van mense ontmoet en beter te mag leer ken, is die wonder in sigsell.

So dan ook met die 2e uitgawe van ININUUS.

In the case of Terence and Antoinette the parable of the sower came to mind.

The enormous achievements of their children and their dedication was touching to say the least.

Ds Theunis en Elna het weer die Gedagte van NP van wyk Louw "se meesterstuk, Raka, by my wakker gemaak. "Stille waters diepe grond".

So skamerig soos Theunis kan wees so borrel Elna. Die paartjie doen dit egter in perfekte sterio. And needless to expand, the humor!

Shakespeare se Twelfth Night en die bekende "if music be the food of love, play on" openbaar die persona van Mia Rich, die mens

THEUNIS & ELNA POTGIETER

"Stille waters diepe grond, onder dwaal die Potgieters rond".

Wat 'n vreugde, wonderlike kinders en presteerders daarby ook.

Die twee, in die besonder Theunis en Elna Potgieter, ons nuwe inwoners en eienaars.

Ds Theunis het al vanaf standerd vyf die roeping ervaar om predikant te word. Hy begin dan ook sy studies by die PU vir CHO in Potchefstroom.

As studente predikant ontmoet hy vir Elna waar sy voordeurdiens gedoen het by die koshuis waar sy ingewoon het.

Na sy studentejare is Theunis opgeroep vir militere grensdiens vir 2-Jaar en doen dit dan ook as kapelaan.

Die sprankelpaartjie is getroud op 11 April 1981.

Theunis se eerste gemeente wat hy bedien het was met sy beroep na Burgersdorp in die Oos Kaap.

Hier was hulle betrokke vir 11 jaar voor Theunis se volgende beroep na Bloemfontein.

10-Jaar later word hulle weer ontwortel toe Theunis na sy finale bestemming voor aftrede, Port Elisabeth toe, beroep is.

Die Potgieters was woelig. Theunis speel oa. gholf en Elna ontwikkel in 'n bekwame Pre-primere skoolhoof.

Theunis word in Burgersdorp aangewend as 'n leke-assessor in verskeie hofsake, en dien op die beheerraad van die laerskool. Die wysheid ontbreek beslis nie.

In Port Elizabeth was hy vir 7 jaar lank die voorsitter van die Suid-Oostelike Streek van die Bybelgenootskap

Die toegewyde skoolhoof was in haar tyd tot dusver by 4 skole betrokke in dié hoedanigheid. So 'n dame verdien beslis 'n staande ovasie!

14 Jaar later, en siedaar, ons erf hulle in die finale "beroep" na Lynnwood Oord in Pretoria.

Die Potgieters is geseën met 3 kinders, twee seuns; Francois en Martin en 'n dogter Ansulet.

Altemit, al drie, presteerders in hulle eie afsonderlike gebiede.

Op 6 Junie 2022 neem die Potgieters intrek by Lynnwood Oord, na eenparige aanbeveling deur hulle kinders en na al die alternatiewe wat hulle ondersoek het.

Duidelik was Lynnwood Oord," die blyplek van voorkeur vir ouer mense in Pretoria" vir hulle gewees.

Op sy dag was Theunis 'n kranige maraton atleet maar verkies deesdae rolbal en voëlsoort studies en identifisering van hulle.

Ten slotte dan ook nog 'n laaste sprankel!

Ansulet was op ouderdom 17, en in die kategorie onder 18, 'n Junior Springbok en die sewende beste hekkies atleet in die wêreld.

Lekker bly in Lynnwood Oord.

TERENCE & ANTOINETTE CUNNINGHAM

Have you heard of, or do you recall, the Arthur Murray Dance Studio from the 70's.

Terence and Antoinette, as in their everyday life, do everything with pace enthusiasm and joy.

The couple meet at said Studio in Pretoria, had their first "date" on 7 August 1971, are engaged on 9 October of the same year and married soon afterwards on 17 June 1972 whew!

They recently celebrated their 50th wedding anniversary.

And here the parable of the sower kicks in – their crop of success, successful children, both PhD graduates, and making a difference wherever they were stationed.

During their time at Arthur Murray Dance Studios the couple were both instructors. This also involved assessing of potential students to become professional dancers.

Dancing was their passion. More precisely, ballroom dancing and all its various

Styles. Waltz, Rumba, Foxtrot, Cha-Cha-Cha, Samba, Paso Doble, Jive and many more.

Should any of this sound familiar, I would suggest you have a "sun downer" chat with them.

As ballroom dancing became less popular Terry decided the time had come for him to activate his primary Trade qualification as Electrical Technician.

In 1975 they moved to Warrenton where he worked for the Local Government as an Electrical Technician.

In 1983 they moved to Heilbron where he

worked as Senior Technician Electrical until his retirement in 2013. This is also where they enjoyed their retirement doing everything they loved with passion.

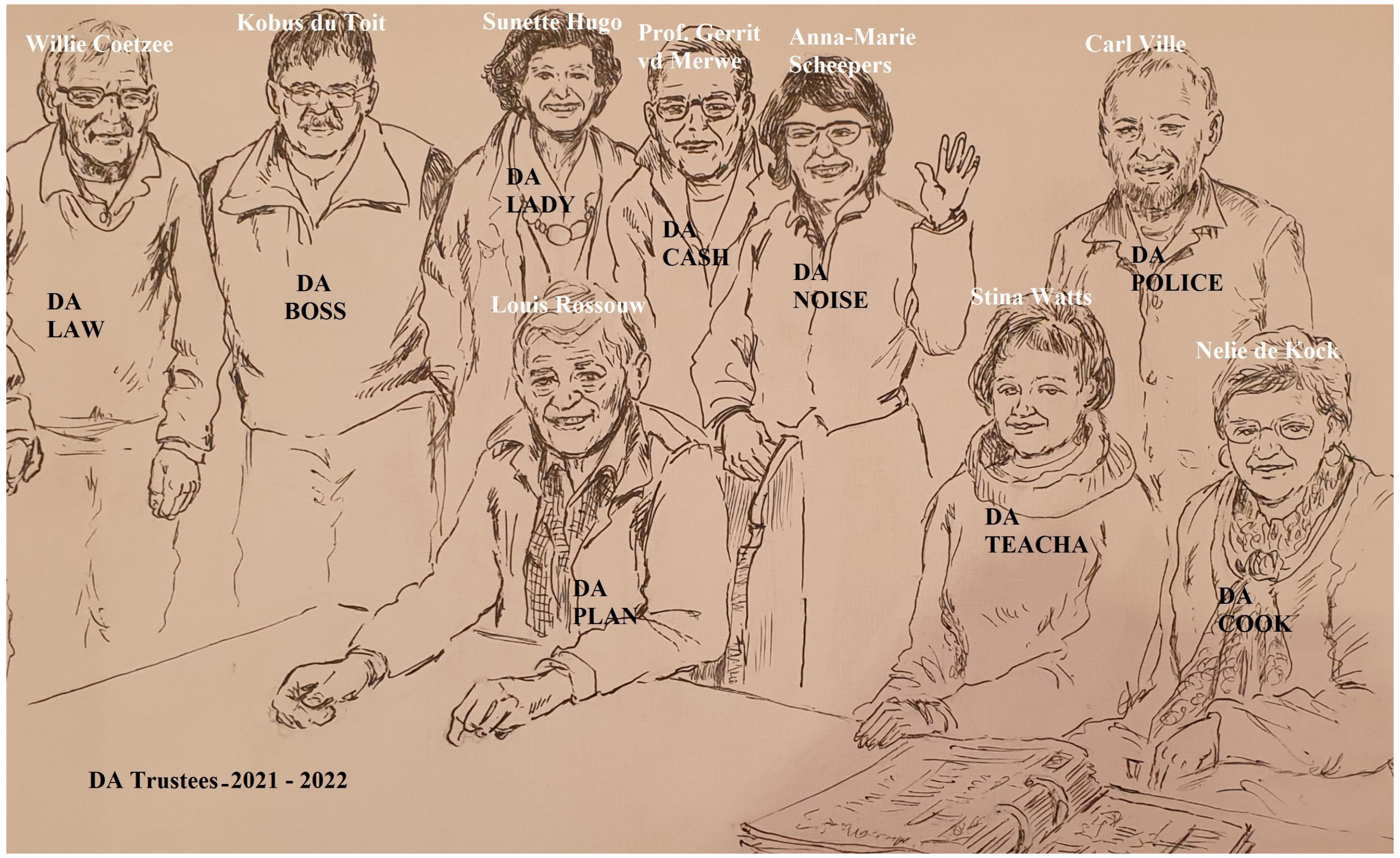
As with so many residents, the children eventually intervened and on 1 April 2022, "April fools day "nogal", they moved in at Lynnwood Oord.

It was our first impressions that convinced us. The lovely gardens, the fact that the house had a veranda was an enormous plus as was the cost of living here.

Certainly the place of choice for older people to live in Pretoria. And finally the proximity to an array of services and amenities practically sealed the deal. Certainly the best located retirement village we had seen.

Shawn, the couple's son, resides in Pretoria and is a qualified Mechanical Engineer. He completed his Masters degree in Compac, has an MBA and a PhD in Engineering. He is also a Professor at the University of Pretoria and involved with Economic Innovation Systems.

DA TRUSTEES



DA TRUSTEES

Dankie Andre de Beer van eenheid no 91 vir dié historiese en besonderse aanbieding van die Trustee groep van 2021 – 2022. Die gepaste titels is werklik 'n opsomming van die talente wat tot diens van Lynnwood Oord was vir die periode.

70 JAAR GETROUD!

Lynnwood Oord se inwoners Wim en Tineke Verhagen

70 jaar getroud

Die egpaar Verhagen was op 29 Julie 2022 sewentig jaar getroud wees, wat 'n mylpaal!

Tineke en Wim is in 1952 in Nieuw Lekkerland, Nederland, getroud, Tineke se pa was die predikant. Drie kinders, Hanneke, Wim en Pauline is gebore en die gesin Verhagen het in 1960 na Suid-Afrika geïmmigreer.

Wim was op 'n stadium die hoof van elektronika aan die destydse Potchefstroomse Universiteit vir Christelike Hoër Onderrig. Tineke is steeds 'n voltydse tuisteskepper en albei is musiekliefhebbers. Die egpaar verlustig hulle in die besoeke van hulle kinders, kleinkinders en agterkleinkinders waarvan sommige ver woon.

Hulle woon reeds 17 jaar in Lynnwood Oord en het oor die jare hegte vriendskappe hier gesmee. Hoe jammer dat 'n paar vriende al weg is, onder andere vanwee COVID19.

Hulle beskryf hulself as gesonde mense wat nie kla nie, nie mag kla nie. Humor en dankbaarheid geniet voorkeur.
Dit klink soos ware wysheid, 'n eienskap wat 'n huwelik lank laat hou. Hartlike geluk aan die Verhagens!

Deur Mia Rich

STILTETYD – DR JOHAN

Lewe in oorvloed

Johannes 10 : 10 Ek het gekom sodat hulle die lewe kan hê, en dit in oorvloed.

Ek lees weer die aangrypende toespraak deur Anna Quindlen, wenner van Pulitzer prys.

Ek haal n stukkie aan: So here is what I wanted to tell you today: Get a life.

A real life, not a manic pursuite of the next promotion, the bigger pay cheque, the larger house.

Do jou think that you care so very much about those things if you blew an aneurysm one afternoon or found a lump in your breast?

Get a Life in which you are not alone,

kind people you love and who love you. And remember that love is not leisure, it is work.

Pick up the phone. Send an e-mail.

Write a letter.

Get a life in which you are generous.

And realise that life is the best thing ever, and that you have no business taking it for granted.

Care so deeply about its goodness that you want to spread it around

Take money you would have spent on futility and give it to charity.

Work in a soup kitchen, be a big brother or sister.

All of you want to do well.

But if you do not do good too, then doing well will never be enough.

Sonder dat ek weet wat Anna Quindlen se geloofsoortuigings is, wil ek sê dat hierdie toespraak suiwer evangelie is.

Kry lewe en Lewe. Dit, sê Johannes 10, is wat Jesus kom doen het. Hy het vir ons lewe gebring en dit in oorvloed.

Hoe groot behoefte is daar by die mense van ons land aan iemand wat uitbundig wys dat dit wel moontlik is om in hierdie land en in hierdie tyd in ons land se geskiedenis te Lewe?

Is daar 'n beter manier om Jesus te verkondig as om te lewe?

Is daar 'n sterker bewys en demonstrasie van die opstanding van Jesus as wanneer sy kinders Lewe?

Die mens wat die Lewe praat en die Lewe doen sal werklik 'n verskil maak

WAT HET VAN ONS MA GEWORD?

Die skrik spiraal soos 'n orkaan van my kop tot in my voete toe ek sien die hek staan oop, Alzheimersiekte het weer my 90-jarig ma op 'n uitstappie geneem.

In hoëhakskoene klikklak ek benoud straataf. By die tweede afdraai kry ek die strompelende figuurtjie. Die krom rug is stille getuienis dat osteoporose en swaartekrag die eens trotse postuur geknak het. Sy beur doelgerig vorentoe.

"Waar gaan Mamma heen?"

Haar kop draai 30 grade na my toe, 'n dowwe gordyn oor die eens helderblou oë-oë wat herinner aan my ma s'n, maar sonder 'n flikkering van herkenning of liefde daarin te bespeur. "Los my uit! Jy knip my vlerke!"

Kom , Mamma , kom ons gaan huis toe. Ons maak 'n lekker koppie tee. Met lippe in vasbeslotenheid saamgepers skuifel sy met moeite tot by die T-aansluiting, 'n Sweet druppels pêrel op haar bolip;'n vraagtken plooi op haar voorkop.

"Waar gaan Mamma heen?" probeer ek help.

Die skouertjies sak in moedeloosheid: "Ek soek my ma!" stotter sy deur die trane.

Ek sit my arms om haar en ons twee huil saam in die middle van die straat, want ons albei soek ons ma. Waar is ons ma's?

MIDDAG BIDDAG –

Uit die pen van Fanus Rautenbach
Of So Iets
Swart en wit het saam gebid:
Gereformeerd en Anglikaans bid
Latyn en Afrikaans.
Sonder baadjie, sonder hoede het die
volk hom verootmoede.
Oor haar pruik 'n spiewit tjalie, bid sy
om reën – net tog nie hael nie.
Spoorwegstoker, roet besmeer, sing
gelowig : "prys die Heer"
Eenkant ween 'n weduwee:
sy't haar offer reeds gegee.
Pleitend praat die predikant:
"Bid tot God – Hy seën ons Land
Vader, moeder, doger, seun
sê dankie vir die goeie reën,
Op sy knieë, hare skimmel
Sien 'n boer sy land verkrummel.
Bid hy om liefde waar net haat is
En om die reën wat reeds te laat is.
Erns kenmerk hul gebede oor die
toekoms en die hede;
Bid vir môre en vir gister en vir krag
vir ons Minister;
Bid vir die wêreld en al die nasies en
twyfel oor die Obligasies;
Bid vir Suidwes en sy mense, dink aan
selfsug, eie wense;
Bid vir iedereen se nering bid om
krag vir die Regering ;
Bid vir die volk in sak en as: Ons sal
rou en vas
Op die land verdroog die sooie
Verbreking van die Tien Gebooie?
Ons oes is koringlose kaf
Is dit ons sondelas se straf?
Een ding is seker, een ding 'n feit:
God duld nie skynheiligheid.
Almal bid en almal smeek
Luister na die mooie preek
"Is ons vergete, sonder rade?
Glo in God se groot genade!"
Baie mense is nie gepla nie:
God gee selfs as ons nie vra nie.
So bid almal, al ons mense
Tot aan ons land se verste grense:
En deur die korrel van die loop
Bid my boetie een oog oop
Fanus

La Vie CARE

TERENCE & ANTOINETTE CUNNINGHAM. VOLG

Not far behind but a little further away is Charmaine, their daughter who lives in Houtbay in the Western Cape. Her field of expertise is with Emergency Medical Services, in which she also holds a PhD. She, not shying away from brother Shawn, also holds an MBA and lectures to medical Doctors on Essential Medicine and Paramedic procedures at UCT.

Apart from mountaineering and adventure sport she is the tomboy and daredevil in the family.

Terry is not sitting around idle at this time. He is an active member of the Lynnwood Bowling Club where he and Petru Fourie seem so be taking trophies regularly. And if that is not enough, he also manages the bar.

Last but most definitely not least, Antoinette.

This ballroom dance instructor, mother and wife is also a retired, qualified nurse. She obtained this qualification at Kimberly hospital and did both general and maternity duty.

Welcome to Lynnwood Oord. May your presence here be enjoyed not just by yourselves but all the fellow inmates".

MIA RICH

Hoeveel keer al het iemand by eenheid no. 67 verbygestap en net tot stilstand gekom. Die mooiste, strelende en opwindende klanke wat deur die lug aangesweef kom, dwing jou.

"If music be the food of love, play on".

Mia is die stil vrou, verantwoordelik vir dié klanke.

Mia se lewe begin in Kroonstad vanwaar die gesin, toe sy graad 6 bereik, na Pretoria verhuis. Hier matrikuleer sy aan Affies en verkry haar graad aan die Universiteit van Pretoria.

Met haar BMus graad in die hand begin haar eerste loopbaan as orkeslid (altviool) by KRUIK in Kaapstad.

Na vier jaar in die Kaap verhuis Mia terug na Pretoria waar sy as altviolis vir TRUK-orkes in diens is. Sy is as't ware deel van die die oprigting en inwyding van die nuwe Staatsteater in 1981.

Sy het as orkesspeler die voorreg gehad om onder talle internasionale dirigente en Suid Afrikaanse dirigente soos Dawid de Villiers en Anton Hartman te werk. Laasgenoemde was haar oom van wie sy 'n biografie gepubliseer het.

Mia se tweede loopbaan, wat tegelyk met die eerste afspeel, is as musiekonderwyseres en meer spesifiek in klavier. Sy is ook betrokke met klavierbegeleiding wat sy by uitstek geniet. Tog het die altviool nie tweede viool gespeel nie en sy tree dekades lank op as altviolis in 'n strykkwartet.

Behalwe vir haar voorliefde vir kamermusiek, waarmee sy intens betrokke is, tree sy ook op as aflos orrelis by onder andere die NG Gemeente Skuilkrans en nog vele ander.

En toe, ses maande gelede, word sy formeel een van ons burgers. Sy koop eenheid 67 en raai! Die eerste meublement wat afgelaai en ingedra word is haar vleuelklavier. Juis dié een, wat van ons inwoners hier, tot stilstand dwing.

Aangesien Mia die meeste van haar latere Pretoria verblyf in Menlopark woonagtig was, het sy en haar familie besluit dat Lynnwood Oord haar blyplek van voorkeur sou wees.

Mia het twee wonderlike kinders. Antonia, ma van 'n kleinseun en William, pa van 'n kleindogter.

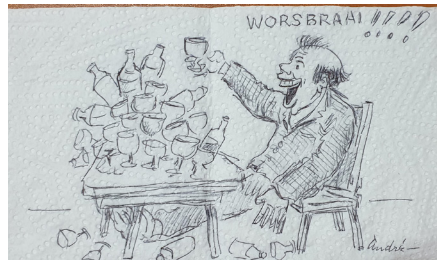
Hoogtepunte in haar lewe -

Mia praat met entoesiasme hieroor. Stap die Visrivier Canyon in vyf dae, is gaande oor die see, meer spesifiek branderswem en dan die kleinkinders bederf.

Ten slotte, nimmer te nie, is sy deel van U3A se Pretoria tak. Vir die wat nie weet nie – dit staan vir University of the 3rd Age. Almal mense van 60+. By die organisasie is Mia betrokke by die Musiek en Ekonomie groepe. Vra haar gerus daaroor uit. Julle mag dalk net belang stel.

Welkom by Lynnwood Oord Mia Rich! Mag ons almal jou vir baie jare vorentoe geniet as mede inwoner.

Intelligent Computing
Quality Refurbished Computer Equipment
Shop 113, St George's Court, 426 Rodericks Road, Lynnwood Pretoria
012 329 2125 :: 081 534 1473
www.intelligentcomputing.co.za
CALL US TODAY



ONS JAARLIKSE WORSBRAAI AAND

Vrydagaand, die vierde November, was weereens 'n reuse sukses.

Die dames was uitgevat, die manne het gebraai en André het geteken.

Die eetkamer uitleg het gesorg dat dié funksie werklik 'n uithang geleentheid was.

Sunette het die nuwe inwoners verwelkom. Die wors was gemsbok met pap en sheba.

Dankie almal wat deel was van die aand!

BEING A BABY BOOMER

I am glad to see some silver hair and balding heads where I live now. It is so good not to be the only Baby Boomer. I am talking about people who were born between 1946 and 1964. The phrase Baby Boomers originated in the USA and describes the spike in births after the Second World War, particularly in Europe and the USA

Baby Boomers like me try to convince ourselves that 'You are only as old as you feel', 'It is all in the mind'. But much of the all-in-the-mind-stuff crosses over to reality very quickly when the person at the till of your supermarket offers you discount-for-pensioners… The same youngster at the till has to use a calculator to work out the change for R67.59 on a R100 note while I, Baby Boomer, can do the math in my head in less time than it takes to say 'retirement resort'. I call it RET RES. You see, after the frenzied pace of the RAT RACE comes the calm phase of RET RES.

Retirement resorts or other forms of abode in retirement are not cheap. The little nest egg of past years should by now have morphed into multiple larger eggs in several baskets.

Many Baby Boomers have been the big consumers of the past 50 years. The largest industry ever, MARKETING, lured us everywhere.

The credit card was born in 1966 when the first Baby Boomers earned an income. The products and services we bought were provided by fellow Baby Boomers: Richard Branson, Bill Gates, Steve Jobs and the South African Johann Rupert, to name a few. Their companies are thriving today because their products and services are now aimed at us and younger generations.

Female exponents of the spending culture include Oprah Winfrey, also a Baby Boomer. However, Ms. Winfrey is a symbol of what female Baby Boomers contributed to society at large: The independent, strong, compassionate, resilient, but not overly feminist (there is still a bit of Barbie Doll there), career woman. This woman expresses herself well and was responsible for a revolution in house design. Since the 1960's open plan living areas and especially the kitchen became common. The kitchen was no more a private place for a domestic darling to form feasts.

Baby Boomers cracked other taboos in the 1960s: For the first time in centuries men wore their hair long. And for the first time ever women wore their dresses and skirts short. We listened to musicians still rocking the world today: The Beatles, The Rolling Stones, The Band, The Doors, Bob Dylan, Simon and Garfunkel and many more.

I want to defend the older portion of communities: People-of-older-age is a sign of a healthy community. When the population of a society reaches on average a high age, a good standard of living in that society is a given. As soon as more people live longer the birth rate drops. Soon after the birth rate drops that society becomes economically stronger. Economically strong countries like Japan and the northern European countries have a proportionally large number of older aged citizens. In fact, in Japan there are more elderly people wearing nappies than babies.

Being a Baby Boomer means you realize how time flies. It seems as if only last month you were a teenager, now you call yourself a recycled teenager. When you reach a frail old age, will you be entitled to a recycled mid-life crisis?

Father Time marches on we have to deal with some disadvantages. From personal experience I can refer to 'Have I taken my pills today?', 'Where did I park my car?' And the worst embarrassment: when a friendly, familiar face greets me and asks about my children and my dog by name … and I am wondering

WHO IS THIS?

Mia Rich

ONS STORIE

LYNNWOOD OORD

Ontstaan - Lynnwood Oord het sy ontstaan te danke aan 'n inisiatief geloods deur die NG Kerk Lynnwood.

Reeds in 1976 besef die kerkraad dat daar 'n behoefte aan 'n ouetehuis/aftreë oord in Lynnwood bestaan.

Op 28 Junie word opdrag gegee en 'n kommissie tot stand gebring, wat die saak deeglik sou ondersoek.

Die Kommissie sou bekend staan as: "Die Kommissie vir die tuiste van gegoede bejaardes".

Die sameroeper van hierdie Kommissie is ouderling H.B. Marais.

Die Eerste moontlikheid was die Hotel Kronendal wat in die mark te koop was vir 2 Miljoen Rand. Dit was na verdere ondersoek van die hand gewys aangesien dit nie prakties sou wees om oor gemeente grense saam te werk nie.

Die kommissie bevind dat 'n groot getal gemeentelede begin aandring op so 'n blyplek in die omgewing. Die klem hier was sekuriteit, versorging en ondersteuning as hulle nie meer na hulle self sou kon omsien nie.

Vele van Lynnwood inwoners se ouers het elders gewoon en wou graag nader hulle kinders bly.

As gevolg van hulle hoë inkomste het hulle egter nie gekwalifiseer vir ander gesubsidieerde tehuise in die stad nie. Indien hulle wel kwalifiseer was die waglyste so lank dat hulle nie net opgeneem kon word nie.

Aangesien beskikbare persele steeds skaarser en duurder word, keur die kerkraad goed dat 'n tuiste vir bejaardes opgerig kan word.

Talle parke in Lynnwood is identifiseer wat geskik sou kon wees vir so 'n projek. Die kommissie verneem toe egter dat die Stadsraad nie bereid sou wees om sulke eiendomme te vervreem nie.

Op 21 Junie 1978 ontvang die kommissie 'n aanbod van ene F.F Kossuth om sy eiendom bekend as "River House" aan die kerkraad te verkoop vir R230,000.00.

Die aanbod word egter afgekeur aangesien dit te veel van die gemeente sou verwag om te ontwikkel.

Die volgende keuse het geval op Erf 757 Lynnwood wat bekend gestaan het as Strubenpark.

Die stadsraad is ingelig dat indien hulle die eiendom sou vervreem hulle te vinde sou wees vir die oprigting van 'n "Tuiste vir Bejaardes".

Op 31 Augustus 1981 word die kerkraad meegedeel, dat ondanks besware, die gedeelte bekend as Strubenpark, groot 2,2 ha van erf 757 gesluit sou word en dat die NG Gemeente Lynnwood, die koste daarvan sou dra.

Dis sluiting sloer egter lank en die sluiting van Strubenpark word eers op 28 Maart 1984 goedgekeur.

Ondanks vele besware teen die sluiting van Strubenpark en die oprigting van 'n "Ouetehuis" aldaar, gee die destydse Administrateur van Transvaal die groen lig hiervoor op 27 Augustus 1984.

Die kompleks sou 120 mense kon huisves.

40 in huise/woonstelle

40 in kamers en

40 in die verpleegafdeling.

Eers gedurende Mei 1986 word die kommissie meegedeel dat die park hersoneer is vir die oprigting van 'n "Ouetehuis".

Die hele storie van Lynnwood Oord se totstandkoming word so bekend gestel in die Citizen van 29 Mei 1986:

"NGK home for the aged approved in Pretoria".

"The home has been in the pipeline for the past 6 years after original objections to it's erection on Strubenkop were overruled by the Administrator".

Tien jaar na die aanvanklike ondersoek na die moontlike oprigting van 'n "Tuiste vir Bejaardes", is goedkeuring verkry om met die projek voort te gaan.

Die Tuiste vir Bejaardes word 'n realiteit!

GREEN ENERGY PROJECT

LYNNWOOD OORD GROEN ENERGIE PROJEK

AS DEEL VAN ONS VISIE OM DIE "BLYPLEK VAN VOORKEUR VIR OUER MENSE IN PRETORIA" TE WEES, IS DAAR BESLUIT -

Die begin van die projek – Installasie van Loggers.

Voltaic Electric is 'n Dinamiese Instituut met 'n progressiewe span wat by hou met die nuutste tegnologie in ons veld en bied professionele en kwaliteit dienste aan al ons kliënte.

Ons is Lynnwood Oord asook Lynnmed Kliniek se elektriese diens verskaffer sedert 2017 en is ook tans besig met 'n opgraderings projek om die Oord na Sonkrag oor te skakel.

Voltaic Electric

Om die hele perseel onafhanklik van ESKOM krag te vestig.

Die projek behels eerstens die bepaling van die hele perseel se krag behoefte.

Dit word tans gedoen deur wyse van energieverbruik-loggers, wat oor 'n periode van tyd, bepaal wat die hoogste energievraag is.

Dit sal dan die ontwerp van so 'n stelsel tot gevolg hê.

Die ontwerp behels, in volgorde van gebeure, die toerusting benodig om die doel van eie krag voorsiening te bepaal.

1. Die analise en bepaling van sonpanele benodig. Dit sal insluit of die bestaande panele van Solar Africa voldoende is.

2. Indien nog panele benodig mag word, sal sinvolle oppervlaktes op die dakke bepaal word waar addisionele panele aangebring kan word.

3. Siviele ingenieurs sal die lasbepaling op die dakke moet bevestig alvorens die panele (hoeveelheid en gewig) geinstaller sal word.

Dit word dan deur omskakelaars (invertors) gebruik om Lithium batterye te laai wat dan weer die krag voorsien wat die perseel benodig.

Die stelsel word moontlik ook ondersteun deur 'n kragopwekker.

Om te verseker dat enige tekortkominge in kragvoorsiening vanaf die sonpanele (bewolkte periodes en reen) nie die stelsel benadeel nie, bly die ESKOM aansluiting as deel van die network.

Die munisipale krag sal dan minimaal aangewend kan word indien nodig.

Die finansiering van so 'n projek is ondersoek om die beste voordeel vir Lynnwood Oord te bekom.

ABSA Bank is besonder gefokus op sulke projekte aangesien dit oor die vermoë beskik om lenings oor 'n 5 jaar periode te kan terugbetaal.

Alle inkomste verkry van energie, so voorsien aan eiendomme in Lynnwood Oord, word dus nou nie aan ESKOM nie maar onsself betaal.

Die kontantvloei sal van so 'n aard moet wees dat die lening binne 5 jaar vereffen sal word en nog fondse oor het om vir dringende opgradering, instandhouding en onderhoud van geboue te voorsien.

Ons sien uit om die vordering dop te hou!