

**NIE MEER NET COVID-19 nie, nou ook RSV
(Respiratory Syncytial Virus)**

Dit is nou belangriker as ooit om jou teen ander respiratoriese virusse te beskerm.

Virusse soos die RSV (Respiratoriese sinsitiale virus) is dalk nie so algemeen soos Covid-19 nie, maar RSV is een van die hooforsake van respiratoriese infeksies regoor die wêreld. Dit veroorsaak elke jaar 24,8 miljoen infeksies en is die hooforsake van dood by kinders onder die ouderdom van 5 en van hospitalisasies by mense bo 60 jaar en ouer. Suid-Afrika sien tans 'n stygende toename van RSV-infeksiëkoerse, met die hoogste koerse wat vanaf Februarie tot Junie 'n hoogtepunt bereik. En met die wintermaande op ons, is RSV-voorkoming belangriker as ooit.

Wat is RSV dan?

Dit is 'n algemene, hoogs aansteeklike virus wat lei tot verkoue-agtige simptome wat vinnig na ernstige infeksie van die longe en lugweë **kan** verander, soos longontsteking en brongiolitis. **Dit versprei deur die lug via hoes, nies en ander kontak. (Net soos Covid-19!)**

Dit word maklik oorgedra as ons met ons geliefdes interaksie het en omdat dit **hoogs aansteeklik** is, versprei dit vinnig na vatbare kinders en bejaardes. Simptome presenter binne 4-6 dae na infeksie opgedoen is.

(Uit :Junie berig in Beeld)

WAT KAN EK VOORKOMEND DOEN?

- 1.Versterk jou immuunsisteem
- 2.Dra jou masker.
- 3.Saniteer.
- 4.Vermy groot groepe mense in klein ruimtes.

VERSTERK JOU IMMUUNSTELSEL

1. Gesonde voeding

- Die helfte van jou bord kos moet uit groente of vrugte bestaan, kwart uit proteïene en kwart uit koolhidrate.
- Fokus op groen blaar-en peulgroente, kool, ertjies, broccoli (Murgpampoentjies bevat baie yster en sink); heelgrane, en goeie proteïene soos vis en maer hoender.
- aarbeie, lemoene en koejawels bevat baie Vit C

2. Genoeg oefening

- Vergroot jou longkapasiteit met longoefeninge; of met 'n Spiroball. Dit oefen ook die hartspier en maak dit sterker.
- 30-40min se flink stap: 3-4x per week.
- Ry fiets, swem, werk in die tuin of doen self huiswerk.
- Oefening verbeter die werking van die limfsisteem.

3. Genoeg slaap.

- Bou die liggaam weer op na negatiewe gebeurlikhede deur die dag, bv stres.
- Mans: 6-8 ure per nag; vroue: 7-9 ure.
- Liggaamselle word aangevul terwyl ons slaap.

4. Vitamien-en mineraalaanvulling:

- Vitamien D: 15 minute per dag in die son met gesig, hande en bo-arms ontbloot. Ouer persone se vel absorbeer nie voldoende vit D uit die son nie en moet dus 'n vit D aanvulling neem.
- Vitamien C: 500mg per dag in bruistablet, kapsule of tablet. Kan vermeerder word na 3x per dag indien jy "af" voel.
- Sink: 39,5 mg per dag (Zinplex)
- Vitamien B: Maxi-B bevat al die B-vitamines wat nodig is, help met stres, en gee energie.

5. VERMY:

- Kosse wat die immuunstelsel verswak, bv voedsel met suiker en gehidrogeneerde groente-olies; winkelgebak, en alle alkoholiese drank .
- Hou op rook, want rook verlaag immuunselvlakke.

(Dr Ade v Heerden)

VERMAAKLIKHEIDSKONSERT

Op Donderdagoggend 14 Julie 2022 om 10h00 word die inwoners van die Landgoed vermaak deur die jongmense van Zwartkop Hoërskool (Aspirant Me Zwarrie 2022) deur middel van wonderlike musiek, dans, sang en toneel.

Toegang vir die konsert is gratis, maar 'n donasie is welkom wat aangewend sal word vir die ondersteuning van Huis Louis Trichardt, 'n minder bevoorregte ouetehuis.

Weens Covid-19 is daar beperkte sitplekke, so bespreek so gou as moontlik by ontvangs. Moenie wag tot dit te laat is en die beskikbare sitplekke opgeraap is nie.

Kom beleef hierdie tieners nog voordat hulle naam maak en op die groot skerm verskyn.

Navrae: Johan du Preez 3192

SOSIALE JAARPROGRAM VIR 2022

Maand	Item	Besonderhede
Julie	Verskeidenheidskonsert	Zwartkop Hoërskool
Augustus	Gaskunstenaar	Sang en optrede
September	Gaskunstenaar	Sang en optrede
Oktober	Gaskunstenaar	Sang en optrede
November	Gaskunstenaar	Sang en optrede
Desember	90-plussers+kunstenaar	Ons drink tee saam met ons 90-plussers om hulle mylpaal te vier

ADVERTENSIE

Woonstel 1304 in Noordblok te huur
Kontak nuwe eienaar Michelle van Till by 078 458 3699

WEEKLY ACTIVITIES

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
08.00-09.00: Fitness classes in hall	9.30-12.00 Busy Hands clubhouse 14.00-15.30 Sing'a'long in hall 14.30-16.30 Jukskei at back of flats	8-9: Fitness classes in hall 9.30-10.30 Church in hall 10.30-12 Bible study in hall 10.00-12.30 Bridge in clubhouse 15.00-16.00 Prayer session hall	15h00-16.30: Bingo in hall	08.00-09.00: Fitness classes in hall

BELANGRIKE DATUMS OM TE ONTHOU

Besprekingsgroep elke tweede Dinsdag van die maand om 10h00 in die saal, waartydens interessante aktuele onderwerpe deur kenners bespreek word. Daar sal egter geen byeenkoms plaasvind op 12 Julie nie. Hervat weer op 9 Augustus (al is dit 'n publieke vakansiedag)

Nasionale Ouerdag word gevier op 24 **Julie**. Indien jou kinders en kleinkinders oorsee is en jy het bure wat ook sonder kinders en kleinkinders is: Bederf mekaar! (24 July is also National Tequila day!)

Nasionale Vrouedag 09 Augustus

Nasionale Boomplantweek vind plaas eerste week in **September**. Die Nasionale Boom van die Jaar vir 2022 is die Kannabas/ Basboom/ Pompon tree/Dais Cotinifolia met pragtige pink blomme. Dis ook op die Landgoed se goedgekeurde boomlys. Gaan jy een aanplant?

Die Landgoed se **AJV** is geskeduleer vir **29 September**

Nasionale Tuindag vind weer plaas op Sondag 9 **Oktober**. Wie gaan hulle tuine oopstel vir mede-inwoners?

WEER BYMEKAAR!

Hierdie is 'n uitsonderlike situasie wat seker nog nooit in die geskiedenis van hierdie landgoed gebeur het nie.

In 1958 was Johann Henrico (1315) in matriek, Edith Hiemstra (1209) in st 9 en Marie Geldenhuys (1316) in st 8 in die Hoërskool op Lydenburg in die destydse Oos-Transvaal.

'n Bietjie meer as 60 jaar later en hier is al drie woonagtig te Eldoraigne Aftreelandgoed en loop mekaar raak in die eetsaal. Kan jy jou voorstel hoe dit geklink het toe die 3 mekaar die eerste keer weer sien. Dieselfde skoolhoof, dieselfde onderwysers, dieselfde klasmaats en ander leerlinge! Dieselfde hoogte-en laagtepunte van die skoollewe van daardie jare! Dit was 'n onvergeetlike belewenis!

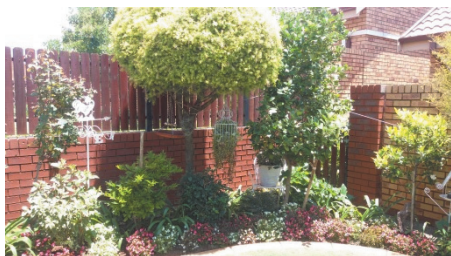
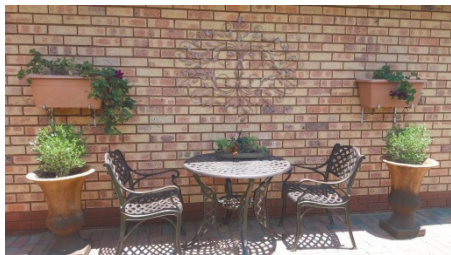
Ons het nog jaarblaaie van daardie tyd opgespoor en dit het soveel herinneringe opgeroep! Voorwaar 'n uitsonderlike situasie.

Kan jy nog onthou.....?

Johann Henrico



VALKSTRAAT 162



GOEDVERSORGDE GESONDE ROSE MEI 2021

Tussen woonstelle



By Sorgsentrum



SWAK VERSORGDE SIEK ROSE MEI 2022

Tussen woonstelle



In braai-area



Tuis Rehabilitasie

Van Rooy Fisioterapie

Neurologiese rehabilitasie in die gemak van jou huis.
Behandeling vir Beroerte-, Breinbesering-, Parkinsons- en
Veelvuldige Sklerose pasiënte.

Rehabilitasie vir verswakte pasiënte asook na chirurgie.

Kontak Nicola van Rooy.

083 380 0671

JOIN OUR PENSIONERS CLUB

AND GET **10% OFF EVERY DAY**

**10%
OFF**



T's and C's apply
Only valid at Centurion Mall
012 663 8712

Ocean Basket



Moenie pla nie, ek is besig.

Vandag het ek beplan om klere te maak. En dit kos beplanning om vir jouself 'n klompie ure uit die dag se bedrywighede opsy te sit. Geen kokery vandag nie-die kombuis kan aflewer of ek kan die blyksnyer uithaal. Geen gevee of gestof nie-ek het mos gister. Selfoon is afgesit, nadat ek eers my kind in kennis gestel het.

Ek haal die getroue Bernina uit sy houer waar hy gestoor word onder my bed, want die woonstelletjie is mos maar klein. Ek slaan die opvoutafel op wat nou die hele sitkamer volstaan, want die ontbythoekie se oppervlakte is te klein. Ek gooi die materiaal oop en gooi sommer 'n gebedjie boontoe: "Liewe Heer, U weet mos hoe skaars my tyd is. Laat die foon so 'n bietjie stil wees en as U gaste in gedagte gehad het, laat hulle asseblief anderdag kom kuier."

In antwoord op my woorde klop die buurvrou se tuinwerker aan my deur- hy weet dis nie sy dag nie, maar kan ek hom asseblief help want sy vrou is siek en hy het geld nodig vir medisyne. Ek krap in my beursie en gee hom 'n paar rand om van hom ontslae te raak. Ek vra nie uit oor sy vrou se siekte nie, want hoe meer tyd ek aan hom bestee, hoe minder het ek vir my belangrike projek.

Toe ek my skêr optel, lui my foon en hy hou aan lui-seker 'n noodgeval. Dis die buurvrou wat dieselfde storie nou al die hoeveelste maal oortel-my gedagtes dwaal en ek luister skaars. Sy bedank my omdat ek altyd luister en dat sy altyd beter voel nadat sy met my gepraat het.

Ek stap skuldig kombuis toe vir tee-my entoesiasme is sommer gedemp. Ek sien my ander buurvrou met haar vol mandjie wasgoed verby loop, maar roep haar nader vir tee. (Eintlik het ek net 'n luisterende oor nodig gehad vir my eie belange) Sy kom onmiddellik en ons drink sommer 3 koppies tee.

"Here, hoekom het ek die tuinwerker sommer net belangeloos weggestuur en hoekom het ek verveeld geraak met 'n storie wat ek al baie gehoor het? Dalk sou 'n vriendelike woordjie van my kant af 'n stukkie sonskyn in hulle harte ingedra het. Ek het vandag vir niemand tyd gehad nie, behalwe toe ek my vriendin nodig gehad het om my belange te bespreek, toe gee ek nie om wie se tyd ék in beslag neem nie.

Dankie Here, dat U nie te besig is om na óns te luister nie en dat ons maar kan pla"

(Verwerk uit "Verskoon my voorskoot" deur Reinette de Villiers.

OEFENGROEP

Almal word hartlik uitgenooi om die oefengroep sessies by te woon op Maandae, Woensdae en Vrydae in die saal.

Daar is twee sessies:
08h00 tot 08h30, of
08h30 tot 09h00

U is welkom om enige sessie by te woon en doen die oefeninge volgens u vermoë, aangebied deur ervare gim-instrukteurs . Klim van u rusbank af, laat die hart vinniger klop en geniet u mede-inwoners se geselskap.

NUWE INTREKKERS

U word hartlik verwelkom deur die Bestuur en Direksie hier by die Landgoed. Doen asb gerus navraag by die vriendelike ontvangsdames oor enige onsekerhede tov landgoed-bedrywighede en aktiwiteite. U word ook aangemoedig om na buite te lewe; u entoesiasme oor die lewe te versprei en u aftreejare te geniet.

1205 Petrus Lombard en Anina
Moller
123 Lorraine Cross

GELUKWENSE

met verjaardae ouer as 90
Kwartaal 3

118 Salmon Crafford
17 Julie 1926
88 Adam Swarts 21 Jul 1931
1126 Anne vd Merwe
27 Julie 1931
249 Frikkie Coetzee
21 Augustus 1932
148 Steven Lategan 26 Aug 32

IN SORGSENTRUM

Ms W Papp 11 Aug 1928
Ms CH Snyman 19 Sept 1932
Ms H Rossouw 26 Okt 1021

STERFTES

Die Bestuur en Direksie maak met leedwese die sterftes bekend van die volgende inwoners:

11 Mei	Marie Botha	1339
13 Mei	Solomon Fouche	57
29 Mei	Jan le Roux	1202

BESPREKINGSGROEP

Die Besprekingsgroep sal nie 'n praatjie aanbied gedurende Julie nie, maar wel weer vanaf Augustus 2022

KERKDIENSTE / CHURCH SERVICES 2022

Church services will be held every Wednesday in the hall at 09h30.

There will be no services during school holidays or a public holiday.

Kerkdienste sal plaasvind elke Woensdag in die saal om 09h30.

Daar sal geen dienste wees gedurende skoolvakansies en publieke vakansiedae nie.

Datum	Gemeente	Prediker	Taal
20 Julie	Eldoraigne Familielkerk	Christiaan Ackerman	Afr
27 July	West View Methodist	Ian France	Eng
3 Aug	NG Raslouw	Francois Esterhuizen	Afr
10 Aug	Centurion West Presb	Wayne v Heerden	Eng
17 Aug	Eldoraigne Familielkerk	Andre Joubert	Afr
24 Aug	Herv kerk Eldoraigne	Adriaan Roets	Afr
31 Aug	West View Methodist	Siphiwe Madi	Eng
7 Sept	NEOS Gemeente	Douw Venter	Afr
14 Sept	GK Wierdapark	Awie Verhoef	Afr
21 Sept	Eldoraigne Familielkerk	Christiaan Ackerman	Afr
28 Sept	West View Methodist	Ian France	Eng
12 Okt	NG Raslouw	Francois Esterhuizen	Afr
19 Oct	Centurion West Presb	Wayne v Heerden	Eng
26 Okt	Eldoraigne Familielkerk	Andre Joubert	Afr
2 Nov	Herv Kerk Eldoraigne	Adriaan Roets	Afr
9 Nov	West View Methodist	Siphiwe Madi	Eng
16 Nov	NEOS Gemeente	Douw Venter	Afr
23 Nov	GK Wierdapark	Awie Verhoef	Afr
30 Nov	Eldoraigne Familielkerk	Christiaan Ackerman	Afr
7 Des	West View Methodist	Ian France	Eng
14 Des	NG Raslouw	Francois Esterhuizen	Afr



HAPPY Parents' DAY
—24 July 2022—

CSi Sales
Rentals
Property Management
Trustworthy Property Solutions

ELDORAIGNE AFTREE LANDGOED

3 slaapkamer / 2 badkamer / dubbel motorhuis / simpleks / **R2 475 000**

2 slaapkamer / 1 badkamer / parkeer afdak / woonstel / **R1 350 000**

1 slaapkamer / 1 badkamer / parkeer afdak / woonstel / **R920 000**

Ruan Erasmus
071 481 6199 | ruan@csisales.co.za



**AVAILABLE
RETIREMENT RENTALS:**

APARTMENTS:

1 Bedroom, 1 Bathroom

44 square meters

From R7 300

**excluding a kitchen levy of R255,97
and Pre-paid electricity**

Stella Cloete
072 459 2230
stella@csiproperties.co.za

ELDORAIGNE
AFTREELANDGOED · RETIREMENT ESTATE

**FROM
AGE
50 +**

011 805 6316
www.csi-euf.co.za

CSi Sales
Rentals
Property Management
Trustworthy Property Solutions

*Registered with the PPRA