ELDIE nuus news

ELDORAIGNE
AFTREELANDGOED · RETIREMENT ESTATE

October 2024 (93)

National Garden day 20 October 2024

Garden day is an annual movement for green fingered folk to celebrate the fruits of their labour with family and friends. Whether you have a rolling lawn, volunteer at a community garden or have a few plant boxes on your balcony, everyone is invited to participate.

On garden day we invite you to take a break from the hard work of planting, watering, weeding and mulching, and instead celebrate your garden with a party. Your garden gathering could be anything from a lavish luncheon or afternoon tea, to a picnic or simply relaxing with a good book in your favourite spot in the garden. Most importantly, don't forget to wear a flower crown!

-Have a balcony celebration
-Do lunch on the balcony
-Serve platters on the balcony or patio
-Invite the neighbours for a drink
-Toast sundowners in the garden
-Throw a tea party with your best friends
-Make room for more at your table
-Have cake at your closest park
-Braai on the lawn
-Party with your house plants
-Pack a picnic for your grandchildren
-Make flower crowns with your grandchildren
-Enjoy your cup of tea in your favourite spot

Beste Hansie

Na aanleiding van die gebeure op die pas afgelope vergaderings in Augustus net die volgende:

Ek wil hierdie geleentheid gebruik om my opregte dank en waardering teenoor jou uit te spreek vir die uitsonderlike werk wat jy by Eldoraigne Aftreelandgoed verrig.

Jou toewyding en passie om die landgoed se behuising, administrasie, en veral die welsyn van ons inwoners te bestuur, is eenvoudig merkwaardig.

Dit is nie 'n maklike taak om te werk met 'n groot verskeidenheid mense van verskillende ouderdomme nie, en tog slaag jy daarin om nie net die praktiese aspekte van die landgoed foutloos te bestuur nie, maar ook om 'n gevoel van gemeenskap en samehorigheid te skep.

Jou empatie, sorgsaamheid, en die manier waarop jy veral na ouer mense se moraal omsien, getuig van jou groot hart en onselfsugtige gees.

Ons is bevoorreg om iemand soos jy aan die stuur van sake te hệ, en ek wil jou verseker dat jou harde werk en onvermoeide pogings nie ongesiens verbygaan nie.

Dankie dat jy so getrou en met soveel deernis omsien na ons geliefde inwoners. Jou werk maak 'n wesenlike verskil in soveel mense se lewens en daarvoor is ons almal diep dankbaar.

Mag jy steeds die krag en wysheid hệ om hierdie belangrike werk voort te sit. Weereens, baie dankie vir alles wat jy doen.

Met opregte waardering.

Kobus Jacobs (3126)

TERUGVOER: AJV EN SAV: 29 Augustus 2024

Tydens die **AJV (Algemene Jaarvergadering**), met 120 eienaars en gevolmagtigdes teenwoordig, is onder andere die volgende voorgelȩ̂ vir goedkeuring:

-Die finansiële state, soos op 29 Februarie 2024, wat 'n gesonde reserwefonds aantoon;

-die begroting vir 2024/2025;

-die versekeringskedule en vervangingswaardes;

-Eienaars moet weereens kennis neem, dat tydens 'n AJV geen ander besprekings toelaatbaar is nie.

-Dieselfde 5 direkteure is herverkies;

Voorsitter: Wilma vd Berg (+ Dienssentrum); O/voorsittter: Johan du Preez (+ Infrastruktuur); Finansies: Johan Alberts; Sekuriteit: Michael vd Berg en Tuine: Ken Hall

DIE **SAV (Spesiale Algemene Vergadering**) wat net daarna gevolg het, bygewoon deur 153 eienaars en gevolmagtigdes, het lewendige besprekings tot gevolg gehad. Hierdie vergadering is belȩ̂ met die spesifieke doel om die gewysigde Akte van Oprigting (AvO) goed te keur of af te keur.

Indien dit goedgekeur was, sou dit meegebring het dat woonstelle se heffing verhoog en huise se heffing verlaag, (sien vorige Eldie nuus) omdat daar dan 'n gemengde heffingsberekeningsmodel ingesluit sou wees. Dit sou insluit die heffing bereken volgens die eenheid se deelnemingskwota (gebaseer op die eenheid se vloeroppervlak), en ook 'n addisionele vaste koste soos wat deur die direkteure bepaal word.

En hier het die lewendige bespreking begin!

-Eienaars het gevoel dat, alhoewel direkteure deur hulle verkies is om namens hulle sake te behartig, dit **noodsaaklik** is om **vooraf inligtingsessies** met eienaars te hou, ten einde aan almal die implikasies van sekere finansiële besluite te verduidelik **voordat** daar 'n SAV belȩ̂ word vir stemming.

-Korrekte feite moet aangebied word en nie verdoesel word nie.

-Aangesien die tabelle op die skerm onleesbaar is vir die meeste mense, moet die volledige verduideliking ook skriftelik aan eienaars verskaf word.

-Die wysiging is afgekeur, omdat daar nie 75% daarvoor gestem het nie. (Red.)

SONPANELE OP DIENSSENTRUM DAKKE

Die installering van sonpanele op die dienssentrum en woonstelle se dakke is deur die HEV goedgekeur tydens ‘n AJV gehou op 14 Aug 2018. Die diensverskaffer(SolarAfrica) het die volle kapitale koste van die installasie gedra; die onderhoud en ook die versekering daarvan. Die aanvanklike termyn van die kontrak is 10 jaar, waarna die kontrak, onderworpe aan sekere voorwaardes , hernu kan word.

Dit is belangrik om daarop te let dat die sonpanele nie enige bystandkrag tydens kragonderbrekings aan inwoners verskaf nie-ook nie aan die woonstelle nie.

Die Landgoed koop slegs op ‘n maandelikse basis die sonkrag-opgewekte elektrisiteit teen ‘n ooreengekome goedkoper tarief aan van SolarAfrica. Hierdie stelsel bring dus ‘n kostebesparing tov die totale kragverbruik van die hele Landgoed mee, wat insluit elektriese omheining, straatligte, ligte rondom woonstelle, hysbakke, noodligte in woonstelgange, dienssentrum en interne telefoonstelsel.

INLIGTINGSESSIE

Die Inligtingsessie vir eienaars vind plaas op Dinsdag 8 **Oktober** 2024 om 10h00 in die saal. **Hierdie inligtingsessie rakende die hersiene heffingsberekeningsmodel** is uitsluitlik bedoel vir eienaars.

Bywoning is beperk tot diegene wat eienaarskap van eenhede binne die landgoed het, aangesien die inhoud en besprekings spesifiek betrekking sal hệ op sake wat relevant is tot hul regte, verantwoordelikhede en belange as eiendomseienaars. (Bestuur)

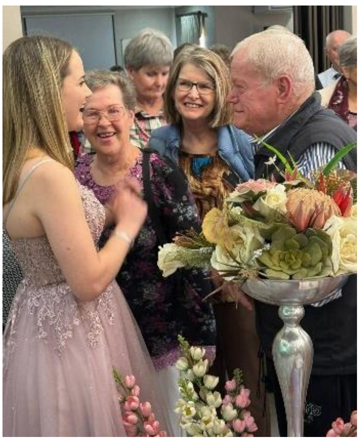
INFORMATION SESSION

The Information session regarding the **revised levy calculation model** will be held on Tuesday **8 October** 2024 at 10h00, in the hall. This information session is exclusively intended for unit owners. Attendance is restricted to those who hold ownership of units within the estate, as the content and discussions will specifically pertain to matters relevant to their rights, responsibilities and interests as property owners. (Management)

VROUE-DAG ONTBYT

AMIRA VERMAAK DIE INWONERS

24 AUGUSTUS 2024



AMIRA EN HAAR GESELSKAP

KAMELIA (Camellia Japonica)

Hierdie genus is die bron van die tee wat ons drink, maar dit is om die voortreflike wasagtige blomme dat hierdie gewilde ornamentele struike aangeplant word.
Die blink immergroen loof maak die plante te alle tye aantreklik. In hulle natuurlike habitat is hulle halfstruike wat effens suur grond, wat maklik dreineer en ryk is aan blaarmolm, verkies, asook dennebas en – naalde. Plant hulle in gefiltreerde skadu omdat die warm middagson die kroonblaarkante brand. Gee baie water, anders word blomknoppe bruin en val vroeg af.
Plante kan boomgrootte bereik, maar is gewoonlik stadig groeiende struike tot enkele meter hoog. Blomkleure in skakerings van pienk, rooi, wit, bont, gevlek en gemarmer is van die mooistes. Hulle is rypbestand en blom van laat somer tot vroegherfs en gedy ook as houerplante.

Hierdie struike blom pragtig in die tuin van Marie de Wet, huis 3081

NUWE INTREKKERS

U word hartlik verwelkom deur die HEV hier by ons pragtige Landgoed. Alle riglyne en prosedures is vervat in die Leefstylgids, maar alle navrae kan ook by Ontvangs gedoen word Daar is ook 'n 32-bladsye A5 boekie (Neutedop) beskikbaar by blokleiers tov praktiese aangeleenthede

48 Lettie Otto
102 Pieter Claasen
1122 Lettie Kleynhans
1123 Sarah v Blerk
1133 Ronell du Toit
1309 Louise Botha
1340 Hetta Nezar
101 Elsa Lombard (vanaf 214

STERFTES

Die HEV maak met leedwese die sterftes bekend van:

22 Jan Lindeque 25 Aug
81 Speedy de Wet 20 Aug
202 Willie Erasmus 21 Aug
1235 Elaine Bosman 27 Aug

Inwoners, wees dankbaar vir geleende tyd saam met u kinders en kleinkinders en ander familie.
Dink met dankbaarheid aan die herinneringe wat saam bymekaar gemaak is.

SPEED LIMIT

It is again noticed that the speed limit of 20km per hour is regularly exceeded by residents and visitors in the estate.
You are again requested to adhere to the speed limit and obey all traffic signs.
Owners must also ensure that their visitors are aware of the speed limit.

Please report details of speeding vehicles at Reception.

SILVER VIOLET HAARSALON

Dienstye: 08h00-16h00

Maandae: Gesluit
Dinsdae: Colleen
Woensdae: Rhona
Donderdae: Colleen+Rhona
Vrydae: Colleen+Rhona
Saterdae: Colleen (tot 1 uur

Die salon is gerieflik geleë in die Dienssentrum.
Vir jou afspraak en spesiale haarsorgprodukte skakel die salon by 2007

SENIOR SHENANIGANS 1: The Wifey had a dream

I'm sitting alone in one of the parks here on Kieriekampus (our retirement estate) in the lonely evening hours. Not all alone, you know? One of the red soldiers is doing guard duty-a wonderful Deetlefs Estate 2018 de Hageveld Blend. Now let me tell you about the Wifey's warring mood today and why I'm sitting here.

This morning as she was waking, I leaned over to her and sweetly asked whether she would like some coffee. "No!" she answered in a very irritated voice. Confused, I immediately moved away as she continued: "I had a dream!" she said. And I knew this was not going to be a good day.
"So, what did you dream?" I asked, somewhat carefully, not wanting to know as I'm always the villain in her dreams. "I dreamed a lot you lost a bet. And then a man came here, and he said I had to pack my clothes, I was going to stay with him for the weekend". Then I moved away from her more.
"And," She continued, "I dreamed I couldn't find my clothes….!" Now here's where I got a lot more confused, and began to wonder. "And then I went to the bathroom, and I dreamed I hung myself!"
At this stage, I was as lost as a light breeze in a big bag filled with small nails. "I don't know why I dream such s**t!" she said. And then I moved away a lot more because she never swears!

"Yes, well, what the heck!" I said, got up and went to the kitchen, only to escape her presence, just in case she was going to tell the rest of her dream. So later the morning we drove to the shops. She was very quiet, not the usual quietness, one of those loaded, icy silences, you know? After a while I asked her, "Now the man in your dream, was he at least something to get excited about?" "Well," she said in a sweeter voice, "he was young and attractive."
"Oh!" I said. And after a while, I asked: "Now why did you hang yourself?"
"Because I couldn't find my clothes!" she replied.
And then it hit me! "So you did want to go with that scoundrel for the weekend, after all" I said! Then she gave me that look! That one that petrifies everything in the immediate area and makes it crumble into small bits and pieces! The one that lets the fire and brimstone and ice down on you. I knew this was going to be one of those weekends when I don't know how I screwed up, but I believe that I screwed up!

And so, here I sit with my buddy, the red soldier, wining away into the night, staring into the darkness, wanting to whine like a lonely jackal sitting outside his hole, calling for a mate. But it knows too much whining will attract the attention of the nocturnal beasts of prey! And perhaps I should stop whining and wining. The Wifey is in one of those preying beasts mode, only more ferocious! (Johan K)

KORTISOL

Streshormone, met **kortisol** as die hoofspeler, word deur die byniere afgeskei. Ons liggame skei voortdurend streshormone af, wat noodsaaklik is vir oorlewing en ons aanspoor tot aksie. Elke gebeurtenis kan 'n positiewe óf negatiewe stressor wees, bv bevordering by die werk (positief) of boeliegedrag deur jaloerse kollegas (negatief)

Die normale kortisolkurwe vorm 'n dagritme. Soggens wanneer jy wakkerword is die streshormoon op sy hoogste sodat ons die dag met genoeg "brandstof" kan begin. Daarna neem die kortisolvlak stelselmatig af en bereik die laagste punt wanneer dit buite donker is. Terwyl ons slaap, word ons "tenk" weer aangevul. Sommige mense het egter afwykende kortisolpatrone-hulle word met lae vlakke wakker en namate die dag vorder, neem kortisolvrystelling toe, sodat hulle snags 'n hoogtepunt bereik-dit beteken hierdie persone sukkel om tot bedaring te kom en 'n goeie nagrus te geniet.

'n Omgekeerde kortisolkurwe kan veroorsaak word deur langdurige spanning-een of ander stresverwante situasie word nie doeltreffend hanteer nie; of soms is dit 'n infeksie of inflammasie wat druk op die liggaam plaas en 'n chroniese stresbeeld skep.

Wanneer hoë kortisolvlakke deur die bloedstroom bly sirkuleer en nie verminder en na normaal terugkeer nie, kan dit immuunfunksie beperk of tot toestande lei soos diabetes, hartsiekte en ander gesondheidsrisiko's en ook gewigstoename.

Oormatige kortisolafskeiding:

-Kortisol fasiliteer die vrystelling van glukose in die bloedstroom en verhoogde kortisolvlakke ontwrig die regulering van glukose, wat glukose-intoleransie, insulienweerstandigheid en **diabetes** kan veroorsaak.

-Te veel glukose in die bloedstroom lei ook tot **gewigstoename**.

-Kortisol het 'n omgekeerde verhouding met die hormoon **DHEA**. Hierdie hormoon help ons om goed te voel en te lyk en dra by tot die handhawing van spiermassa. Langdurige verhoogde kortisolvlakke kan 'n vermindering in DHEA teweegbring en dus verloor ons spiermassa. Saam met hoër insulien-en glukosevlakke lei dit tot gewigstoename, veral in vet rondom die middellyf.

-**Kanker**pasiënte het dikwels verhoogde kortisolvlakke wat neig om die immuunfunksie te onderdruk. DHEA onderdruk kortisolvlakke; en het ook immuunversterkende eienskappe

-**Hoë bloeddruk** is 'n ander moontlike gevolg.

Bloedtoetse kan aantoon hoeveel kortisol in die bloedstroom is.

Versterk jou immuunsisteem en raak ontslae van gifstowwe in jou omgewing. Drink gesuiwerde water; vermy chemiese stowwe soos plaagdoders; voedselpreserveermiddels; gerookte, gepekelde kosse en stres.

1. Genesende Voeding: Dr W Serfontein
2. Naturopatiese medisyne: Dr Faryal Luhar

NUWE KLINIEKURE

Neem asb kennis dat die nuwe kliniekure van die landgoedsuster Maandag tot Sondag van 10h00 tot 12h00 sal wees vir bloedtrek, bloeddrukmeting, wondsorg ens. Die suster sal geen inwoner (behalwe noodgevalle) buite hierdie ure sien sonder 'n afspraak nie.

NEW CLINIC HOURS

Please take note that the new clinic hours of the estate sister will be Monday to Sunday from 10h00 to 12h00 for taking blood, blood pressure, wound care etc. The sister will not see any resident (except emergencies) outside these hours without an