ELDIE nuus news

ELDORAIGNE
AFTREELANDGOED · RETIREMENT ESTATE

November 2024 (94)

# 14 November WȩRELD DIABETES DAG

Diabetes Mellitus is ‛n afwyking van koolhidraatmetabolisme waarby suikers in die liggaam nie geoksideer word om energie te produseer nie, weens ‛n tekort aan die pankreatiese hormoon, insulien. Die opeenhoping van suiker lei tot die verskyning daarvan in die bloed, **(hiperglukemie**), dan in die urien.

Simptome sluit in: dors,massaverlies en oormatige urienproduksie. Die gebruik van vette as ‛n alternatiewe energiebron lei tot versteurings van die suurbasisbalans, die opeenhoping van ketone in die bloedstroom (ketose) en uiteindelik tot konvulsies wat diabetiese koma voorafgaan. Verskeie simptome soos duiseligheid, swaarlywigheid, uitputting, ‛n drang na sekere kosse, senuweeagtigheid en hoë cholesterol- en trigliseriedvlakke, is teenwoordig voordat die toestand tot egte diabetes ontwikkel.

Daar blyk ‛n oorerflike geneigdheid tot diabetes te wees. Die siekte kan deur verskeie faktore aan die gang gesit word, bv fisiese stres. Behandeling is gebaseer op ‛n noukeurig beheerde dieet met voldoende koolhidraat vir die liggaam se behoeftes, tesame met inspuitings van insulien of middels wat oraal geneem word, om bloedglukosevlakke te verlaag. Gebrek aan balans in die dieet of in die hoeveelheid insulien wat ingeneem word, lei tot **hipoglukemie.** Langtermyn komplikasies van diabetes sluit in verdikking van die arteries, wat die oë kan aantas.

(Genesende voeding: Dr Willem Serfontein)

## ELDOGROEP

Die Eldogroep is 'n gratis en vrywillige gespreksgroep op WhatsApp. Dit is gestig in Junie 2017 deur Eddie en is 'n **tweerigting** kommunikasie. Inwoners kan boodskappe plaas en ander inwoners kan daarop reageer.Dit dien as 'n voordeel of hulp vir die lede- meestal inwoners van Eldoraigne Aftree Landgoed. Dit is daar vir ons!
Die **doel** is om inligting te versprei waarby die lede 'n belang het en sluit in kennisgewings oor bv. water-en kragonderbrekings; iemand wat iets wil adverteer vir verkope/of weggee bv. koekies, gras wat uitgehaal is, plantjies, klere, rolstoel, woonstel te huur of te koop ens. 'n Foto van die spesifieke item is belangrik en daarom welkom.
Die hele **idee** is om ons lede van diens te wees en nie te irriteer nie. Daarom geen sinnelose boodskappies of videos nie, of boodskappe te vroeg of te laat stuur nie.
**DIT IS NIE 'n SOSIALE KUIER/KLETSGROEP NIE** en hoofsaaklik bedoel vir geskrewe teks.

(Eddie Otte-Administrateur) (3034)

## ELDORAIGNE WHATSAPP GROEP

Hierdie is 'n amptelike WhatsApp groep gestig deur die HEV in 2024 en is slegs bedoel vir **eenrigting** kommunikasie, maw inwoners kan/mag nie op hierdie WhatsApp boodskappe reageer nie. Slegs boodskappe van algemene landgoedbelang word uitgestuur en slegs die administrateur kan boodskappe plaas. Inwoners moet asb nie eers probeer om boodskappe aan hierdie groep te stuur nie.

Alle boodskappe aan inwoners sal voortaan per WhatsApp gestuur word. Die enkele inwoners wat nie oor die gerief van WhatsApp beskik nie, sal nog steeds SMSe ontvang. Die voordeel van inligting uitstuur aan inwoners per WhatsApp, is dat die HEV, en dus uself, daardeur ekstra koste bespaar, aangesien die data (vaste bedrag) van die wi-fi in die kantoor daarvoor gebruik word.

In future all messages to residents will be sent via WhatsApp. The few residents who cannot receive WhatsApp messages, will still receive SMSs

(Administrateur: kantoor/ontvangs)

## JAMMER is nie 'n vloekwoord nie

Jy hoor so dikwels van vetes tussen mense, vriende en familie, wat jare lank en soms tot die dood toe duur. Dis dikwels oor een of ander iets onbenulligs. Iets onbenulligs kan ook meer komplekse emosies betrokke maak. Hoekom wil ons altyd reg wees? Of hoekom voel ons ons móét deur ons optrede 'n punt bewys? Is dit omdat die ego swaarder weeg as 'n vriendskap wat oor jare opgebou is?

Om jammer te sệ, beteken dikwels soveel meer vir die persoon wat dit ontvang, as vir die een wat dit gee. En dit ontneem niks van jou as mens nie, dit maak jou nie 'n swakkeling nie. Trouens, dit sệ jy is nie die mening toegedaan dat jy perfek is nie.

Ek kry soms die idee dat mense huiwerig is om om verskoning te vra, want dit is 'n erkenning van skuld en as hulle nie skuldig voel nie, hoef hulle nie om verskoning te vra nie. 'n Mens moet egter soms om verskoning vra, nie omdat jy erken dat jy verkeerd is nie, maar omdat jy erken jou optrede het moontlik iemand anders seergemaak. Hierdie oortreding hoef nie op die skaal van moord en doodslag te wees nie-klein goedjies maak ook seer en om dit te ignoreer, beteken jy minag die ander mens se gevoelens.

(Maretta Bellingan)

En met die feestyd wat nou op ons drumpel is, moet ons die afgelope jaar in oënskou neem. Wat het ék gedoen wat iemand anders seergemaak het?
Het ek geskinder van my bure? Was ek naywerig op my vriendin se goeie geluk toe sy 'n nuwe lewensmaat ontmoet het? Was ek 'n boelie deur ongelukkig te wees oor my bure se kleinkinders wat met gelag en gesels haar lewe kom opkikker het en haar toe verkla het oor die "lawaai"? Was ek ongelukkig oor my buurvrou se mooi tuin en het haar verkla oor waterverbruik? Het ek boeliegedrag getoon deur van my finansieel-minder bevoorregte bure te praat as "armgatte." Was ek 'n "neus-in-die-lug" inwoner wat ander stappers nie groet wanneer ons by mekaar verby loop nie? Wat ander se kleredrag, voorkoms, eetgewoontes, familie en vriende, minder-luukse voertuig, woning ens negatief bespreek?

**Vir wie kan ék jammer sệ?**

## 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

136 Boet en Margie Diedrechsen
172 Herbie en Ellie Brand
1337 Roy Grace
1307 Fransie Bissett en Phil Janneke (vanaf 136)

## STERFTES

Die HEV maak met leedwese die sterftes bekend van:

87 Marianne Masenkamp 9/9
28 Irma Uytenbogaardt 24/9
1228 Marie Holtzhausen 12/9

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.

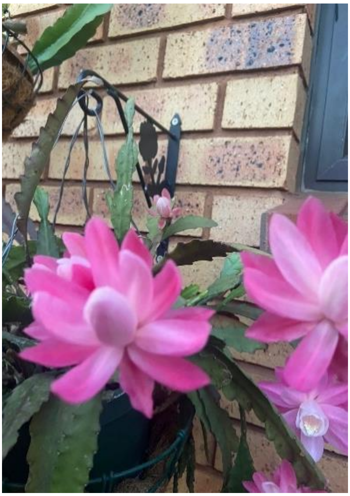
## 9 JAAR OUD!

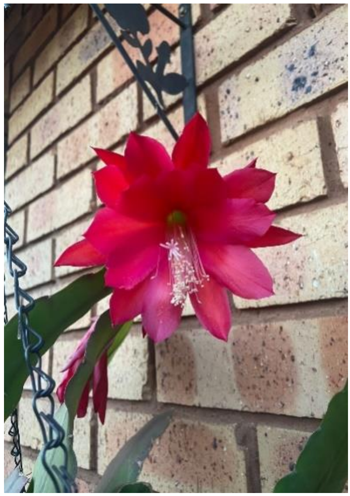
Eldoraigne Aftreelandgoed is op 1 November 2024 reeds 9 jaar oud. Die eerste intrekkers het op 1 November 2015 hier ingetrek en die laaste groep op 1 Mei 2016. Volgende jaar op 1 November is ons 10 jaar oud. Aangesien dit op 'n Saterdag val, sien ek met verwagting uit na die moontlike feesvieringe wat daar rondom kan plaasvind. 'n Minimark? 'n Fotojoernaal van die afgelope 10 jaar? 'n Spesiale ete met 'n kunstenaar? Maak voorstelle aan die HEV asb.

Projekte reeds afgehandel die afgelope paar jaar, wat nie deel was van die gewone maandelikse uitgawes nie:
Noodwatertenks met 'n kapasiteit van 80 200 liter is aangebring; sonpanele op die dienssentrumdakke om die landgoed se elektrisiteitsrekening kleiner te maak; vervanging van houtheinings met duursame plastiekheinings oral op die landgoed ten einde te bespaar op jaarlikse instandhouding; herstel en verf van gange in dienssentrum en woonstelgange; herstel van die sinkgat in Riethaanstraat vroeg 2018 en vele meer."Your tax dollars at work!" (Red.)

# MY LENTETUIN – MARIE DE WET

# LENTETUIN – MARIE DE WET





# KERMIS 2024

# KERMIS 2024

## DIE DANKIE-SÊ STAP IS GEREËL DEUR MAGDEL GRICIUS

**MAGDEL WAT DIE STAP GEREËL HET**

Corine Swart Biokineticist
Movement Is Life

# BIOKINETIESE DIENSTE

**Ons lewer die volgende dienste:**

- Beweeglikheids oefening
- Operasienasorg - rehabilitasieprogram;
- Bestuur van Chroniese toestande; en
- Gewigsbestuurprogram, ens.

Mobiele biokinetikadienste in u huis of in u aftree-oord

Kan eis van mediese fonds.

Vir enige navrae kontak

072 728 7602 CSBiokinetics@gmail.com

WORLD OF VISION
OPTOMETRISTS
QUALITY • VARIETY • SERVICE
PENSIONARIS DAG
ELKE DINSDAG
(BO 60'S)
KLINIEK DAG
ELKE DONDERDAG
(KONTANT AANBOD, NIE MEDIES)
Oog Toets: R170
Enkel visie begin by R490
Bifokaal begin by R920
Multifokaal begin by R1200
Prys sluit lense en raam uit sekere reeks in.
Verdonkering ens. kan bygevoeg word.
Vir meer inligting
KONTAK ONS
012 653 2288
Centurion Lifestyle Sentrum
Hoek van Lenchen South en Castanet straat

# Your IN-HOUSE Real Estate Specialist

# ELDORAIGNE RETIREMENT ESTATE

*Client Testimonial*

**FOR: MICHELLE WILKE**

" I had the opportunity to get to know Michelle when she recently sold my house in Zwartkop Golf Estate and assisted me with the purchase of my new home in the Eldoraigne Retirement Estate.
She was always willing and able to assist the buyers and myself with all the obstacles that can emerge from any sales transaction.
She was friendly and considerate and never lost her cool, which made the whole process a pleasurable experience.
I can recommend her to any client who wants to buy or sell a property. " **Ingrid Du Toit**

**JUST**PROPERTY

*Client Testimonial*

**FOR MICHELLE WILKE**

"I can second the professionalism of Michelle Wilke from Just Property.
She assisted myself and the buyer of my mom's property. Her many years of experience as a paralegal secretary gives rise to an agent with a thorough understanding and knowledge of legal systems on the one hand. Then on the other, she is passionate, friendly, professional and on the ball. You have a gem of an agent who lives in your midst in the Eldoraigne Retirement Estate." **DEBBIE SHAW**

**JUST**PROPERTY

**2 Bedroom 2 Garages**

**3 Bedroom Townhouse**

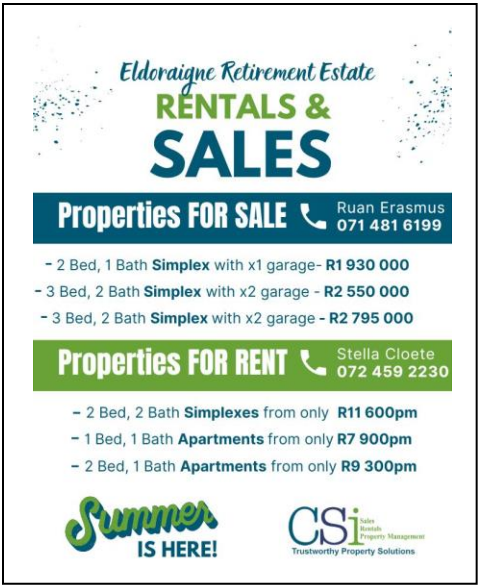
**2 Bedroom 1 Garage**

**PEACE OF MIND DELIVERED**

**MICHELLE WILKE**
PROPERTY PRACTITIONER
Registered with the PPRA
076 648 3238
michellew@just.property
087 288 4137
Office 01, Byls Bridge Promenade,
Bloukrans Road,Highveld, Centurion, 0157

**JUST PROPERTY**

In-House No. 3068



## INSPIRASIE: VOER GESPREK REG

Iemand vertel van hul dogtertjie wat gevra het of gesprek 'n soort kos is. Sy wou toe weet hoe voer jy iemand daarmee. Toe hulle frons, vertel sy 'n oom wat by hulle gekuier het, het vir Pappa gesệ hulle moet gesprek voer. Maar sy self is nog nooit met sulke soort kos gevoer nie.

By elke universiteit waar ek al betrokke was, en regdeur die kerk, is hierdie dis altyd op die tafel. Mense moet gesprek voer. Dis die groot oplossing vir alles.Dit het my al laat wonder of gesprekvoering 'n grootmensding is.Volwassenes wil altyd gesprek voer, terwyl jonges die lewe wil ontdek. Nou ja, ons moet met mekaar praat. Ons sou selfs 'n saak kon uitmaak dat dit tuishoort tot die hartklop van geloof.

Maar gesprek kan ook manipulerend wees. Gesprekleiers en vraagstellers kan gesprekke openlik of subtiel stuur soos wat hulle wil. Gesprek is reg as dit die waarheid dien en mekaar opbou. Gesprek is reg as dit die Here se vergifnis en genade in enige verhouding innooi en as dit brûe bou. So nie, is gesprekvoering se voedingswaarde nie te hoog nie! (Stephan Joubert)