ELDI

Eldoraigne Aftreelandgoed / Retirement Estate

UITGAWE/ISSUE 2: Mei 2026

BOEMBABAS OORLEEF ... 2
WORDS/WOORDE ... 3
STOF IS JY ... 4
VREEMDE PLANEET ... 5
HELP ANDER ... 6
AKTIWITEITE ...7, 15
LANG LIEFDE ... 10
HEALTH AND SAFETY ... 11-13
SPIRITUALITEITE ... 14

BOEM-ERANG: DIE VERLEDE PRAAT TERUG

Chuck Norris kon glo alle KI-inligting op 'n geheuestokkie stoor, dan was daar nog plek oor vir sy vakansiefoto's!

Ja, hy is/was ‘n bewys dat die ouer garde steeds ‘n verskil kan maak. Vir *Baby Boomers* is hy die simbool van hul grootword-waardes: dissipline, fisieke krag, en onderskeidingsvermoë tussen reg en verkeerd.

Ons het egter ook ons eie Anton Goosen as voorbeeld van verskuilde oudword-potensiaal, wat op 80 gaan pa word. As sy vrou 80 is, sal sy seun 40 wees. Wys jou net.

Hierdie uitgawe van ELDI wil jou help om ouderdomsgepas te dink. En jou eie psige beter te verstaan.

Die Boomer sê: Seun, kom luister gou hier:
Ons het hard gewerk, sonder bier of plesier.
Geen selfoon of internet; vroeg genoeg in die bed.
Maar kom help my tog net met die tjêt-djiepietie.

BOEMBABAS OORLEEF

En toe is jy tòg nog steeds in lewende lywe, al het jou swanger ma soms ‘n glasie geklink of Aspro’s vir hoofpyn gedrink. Al het sy nog nie van ‘n ginekoloog gehoor nie, en al het jy nooit as ‘n onverstaanbare massa op ‘n sonar jou voete probeer vind nie.

Jy het floreer, al kon jy nie waag om ooit ‘n tantrum te gooi nie. Want boeta, jy’t geweet wat sou volg! Selfs dekades later, toe jy self ‘n ouer was, was dié woord nog onbekend.

Witbrood met koeibotter en dikgesmeerde konfyt, sonder om vet te word. Want jy was besig: klip-klippe, kennetjie, tolgooi... [Obesiteit het van 1998 en 2017 met ongeveer 38% gestyg.]

Dorpskinders speel Vrydagaande toktokkie. By die pastorie word daar nie geklop nie; dis mos groot opwinding om die klokkie ‘n paar keer met mening te druk – en betyds te laat snol. Geen regsgeding oor hierdie betreding van privaat eiendom nie.

In jou skooltyd was daar nie iets soos ‘n *tiener* wat verstaan moet word nie. Jy was een, ja, maar sonder om dit agter te kom. Ai tog, en sonder ‘n *selfbeeld*. [Dié woord is steeds afwesig in die jaar 2000 se HAT (Handwoordeboek van die Afrikaanse Taal)].

Dames mag nie op die kampus langbroek gedra het nie, tot in die middelsewentigs. Wat nog te sê van in die kerk!

Ná alles is Baby Boomers een van die mees invloedryke demografiese groepe in die moderne geskiedenis. Hulle het grootgeword in 'n tyd van na-oorlogse ekonomiese groei en het 'n unieke stel waardes ontwikkel, o.a. sterk werksetiek, vaste morele beginsels en gesonde huwelik- gesinsverhoudings.

Agtergrond: Gedurende 1946 [net ná die Tweede Wêreldoorlog van ses jaar] is ‘n rekordgetal babas gebore in lande soos die VSA, die VK en ook Suid-Afrika. Dit was die begin van ‘n nuwe generasie, wat demograwe sou definieer as *Baby Boomers* [1946 tot 1964].

OH MY WORD!

- In the 1400s a law was set forth in England that a man was allowed to beat his wife with a stick no thicker than his thumb. Hence, we have 'the rule of thumb'.
- Many years ago in Scotland, a new game was invented. It was ruled 'Gentlemen Only, Ladies Forbidden' Thus the word ‘GOLF’ entered into the English language.
- In Shakespeare's time, mattresses were secured on bed frames by ropes. When you pulled on the ropes the mattress tightened, making the bed firmer to sleep on. Hence: 'goodnight, sleep tight'.
- It was the accepted practice in Babylon 4,000 years ago that for a month after the wedding, the bride's father would supply his son-in-law with all the mead he could drink. Mead is a honey beer and because their calendar was lunar based, this period was called the honey month, which we know today as ‘honeymoon’.

VIR SEKER VIR-WARREND

Vir seker en *verseker* hoort in verskillende sinskonstruksies – al word *verseker* soms [foutief] in albei gevalle gebruik.

Vir seker [bywoordelike frase] wil beklemtoon of bevestig. Jy kan dit vervang met *beslis* of *definitief*:

“Ek gaan *vir seker* môre braai en ek weet *vir seker* dat jy die vleis gaan bring.” [Sê meer van die werkwoorde *gaan* en *weet*.]

Verseker as werkwoord beskryf 'n handeling [gerusstelling of waarborg] Dit kan vervang word met *waarborg* of *beloof*:

"Ek kan jou *verseker* dat ek gaan eis vir die skade. Terloops, my voertuig is nie by Outsurance *verseker* nie, want ek hou nie van hul advertensies nie. Ek is by Virseker *verseker*.”

EN TOT STOF SAL JY TERUGKEER

"Dominee Hannes moet my begrawe, met my imbuia-kis voor die kansel. Sara moet die blomme doen en sy moenie snoep wees met die krisante nie. Die seuns en skoonseuns kan draers wees, behalwe Joos. Hy vat nie aan my nie; skuld my nog die geld wat hy voor sy troue vir sy kar se diens geleen het."

Tradisies rondom begrafnisse het in die laaste tyd taamlik drasties verander. In plaas van die tradisionele kerkdiens, kis en lykswa is daar nou 'n verskeidenheid moontlikhede wat fokus op persoonlike voorkeure en praktiese oorwegings.

Verassing het wêreldwyd een van die algemeenste keuses geword, saam met meer informele prosedures. Dit kan ook 'n lang tyd na die afsterwe plaasvind, wat dit makliker maak vir familie van ver om dit by te woon.

Die samesyn vind al hoe minder in kerkgeboue plaas – eerder in 'n saal/saaltjie, 'n groot huis, 'n tuin-opset of in 'n restaurant of hotel. In baie gevalle is daar ook nie 'n predikant betrokke nie – een van die kinders, 'n ander familielid of 'n vriend kan die leiding neem. Saam daarmee is dan dikwels persoonlike insette deur familielede, soos musiek, voorlesings of staaltjies.

Tegnologie speel ook hier 'n belangrike rol. Dit raak algemeen om dienste aanlyn beskikbaar te stel vir die wat nie teenwoordig kan wees nie. Digitale gedenkblaaie word op webwerwe of op sosiale media-groepe geskep, met foto's, stories en video's.

Die as: Mense raak kreatief met die hantering van die oorskot:

- As-diamante: Die koolstof uit die as word onder hoë druk in 'n laboratorium-diamant verander.
- Lewende briewe: Die as word met saad en kompos gemeng om 'n spesifieke boom of 'n plant te laat groei.
- Verspreiding op water, in die lug, ens.: Baie mense kies simboliese areas wat vir die oorledene spesiaal was.

OP ‘N VREEMDE PLANEET

Dis Vrydag. Het sy aan als gedink? Haar kleinkind moet tog nie oor haar oumensgeite by haar maats gaan klik nie.

Dinge is darem na ‘n kant toe. ‘n Week gelede al ‘n handdoek op die bed se voetenent gesit, met vars blommetjies en ‘n BarOne.

Die vet weet, sy voel al meer onseker in die jonges se geselskap. Soos ‘n alien wat sukkel om staanplek op ‘n onbekende planeet te kry. Dink hulle nie sy’s koekoes nie, of verbeel sy haar?

Nadat sy gisteraand onthou van die piesangs wat sy vergeet het, sukkel sy om aan die slaap te raak. Sal netnou Spar toe moet ry.

Brood het sy Dinsdag in die yskas gesit vir as die kind nie vanaand vol kom nie. Word mos glo droog in die yskas; die brood se plêstiek sê jy moet hom vries, maar as die Israeliete droë brood kon eet, wie is sy om haar neus daarvoor op te trek.

Aartappelkoekies en tamatieslaai darem ook Dinsdag gemaak. Eintlik is die kos klaar, dis nog net sy. Jammer Gerty kan eers vanmiddag haar hare kom indraai, gaan glo eers lyndans toe. Gerty, van alle mense! Was altyd so proppers. Dans glo op die onheiligste deuntjies, soos *Waterloo* en *Rivers of Babylon*.

Wag, sy sal haar moet lig en gaan koffie maak. O gonna, die koffie! Die kind drink net van daai dure goed met ‘n man se naam en van op. Vir wat betaal mens jou ore van jou kop af vir iets wat vandag by jou mond in is en môre anderkant uit? En wat kan jy agter als vir ‘n ander mens daarvan wys? Swietblouniks. Nou, dan is dit piesangs én koffie by Spar.

Seker die tuinman wat so vroeg by die voordeur is. Soek die sleutel vir die agterjaart. Sy bodder nie met ‘n kamerjas nie, trek darem slippers aan om nie koue te vang nie. Ai vir wat bewe sy nou so om die deur oop te kry? Sal net ‘n skrefie oopmaak en die sleutel deurgee.

“Ouma? Sorry, is als oukei? Ek het mos gesê ek kom sewe-uur. En dis actually halfagt. OUMA!?”

HELP ANDER OM JOU TE KEN

[Wys die artikel vir jou naby-mense.]

Mense tussen 60 en 80 is soms vinniger op hul perdjie as toe hulle jonger was. Hulle neem hulself glo te ernstig op. Redes hiervoor is dikwels sielkundig en sosiaal van aard.

Beheerverlies: Na dekades van besluite neem by die werk of in die huis, ervaar afgetredenes soms 'n verlies aan status. In ‘n wêreld wat al hoe vinniger draai, verloor hulle balans; voel “uit” en irrelevant. Dit kan as defensiewe liggeraaktheid. manifesteer

Fisieke ongemak: Dinge soos chroniese pyn, slaapsteurnis of gehoorverlies maak enigeen krapperig. As jy nie mooi kan hoor nie, is dit maklik om te dink mense lag vir jou of ignoreer jou.

Kultuurskok: Die wêreld het in die laaste dekades onherkenbaar verander. Dinge wat eers taboe was, is nou algemeen. Boomers voel soms asof hulle op eiers moet loop tussen hul eie mense. Dit lei tot frustrasie of ‘n gevoel van verwerping.

Onttrekking: Soms is “aanstoot neem” 'n manier (bewus of onbewus) om aandag – positief of negatief – te ontlok.

Benader ‘n Boomer so: Vermy ‘n oog-vir-‘n-oog respons of resiproke gedrag [*re*=terug; *pro*=vorentoe]. Geduld en Luister is die sleutel. As ma of pa ontplof of stilstuipe het, is dit miskien die petrolprys, of voel hulle dalk net eenkant of oorgesien?

- Bekragtig hul waarde: Gee hulle take waar hul ervaring tel. Iemand wat nuttig voel, is selde liggeraak.
- Weet hoe om te verskil: As dit ‘n kleinigheid is, sê net “o”, al stem jy nie saam nie. Is dit iets wat reggestel móét word, bly kalm: "Ek hoor jou, maar ek voel só daaroor.” [Ek-boodskap.]
- Tegnologie: Gee opregte aandag. Help hulle om die moderne wêreld te verstaan – sonder om hulle “dom” te laat voel.

Onder die harde dop lê dikwels vrees dat die wêreld hulle sal vergeet. Broosheid en onsekerheid, wat hulle self nie verstaan nie.

ONS HEEL EERSTE KARAOKE-AAND (aangebied deur "JONO")

Ons het onlangs ons heel eerste karaoke-aand in die landgoed aangebied, en dit was 'n groot sukses! Inwoners het saamgekom vir 'n aand vol musiek, lag en lekker saamkuier. Van toeka tot nou se treffers – almal het deelgeneem en die gees was aansteeklik. Baie dankie aan elke inwoner wat deel was van hierdie spesiale aand. Ons sien uit na nog baie sulke gesellige geleenthede saam!

LIEFDE WAT DEKADES OORLEEF

Oom Gert en tannie Rosie Page van eenheid 1002, was op 11 April 62 jaar getroud.
Dié liefdesverhaal het in Junie 1963 in Rhodesia-Umlati begin toe hulle ná ’n kerkdiens aan mekaar voorgestel is. Oom Gert het nie op hom laat wag nie en die volgende dag daag hy by tannie Rosie se werk op en nooi haar vir ete saam met sy ouers.
Hul eerste amptelike afspraak was na die bioskoop vir *Bridge over the River Kwai*. Oom Gert se pa het egter die vrede nie vertrou nie en hy het saamgegaan!
Sedert 1964 is hul verhouding verryk deur die liefdesband tussen hul vier kinders. Een van die moeilikste tye was toe hul tweede oudste seun as baba ernstig siek word en op tweejarige ouderdom met ’n hartprobleem gediagnoseer is.
Hul raad aan jonggetroudes: “Geduld, respek en vertroue.”

DIABETES

THE FACTS [Johan du Preez]

[From: *British Heart Foundation* and *American Diabetes Association*]

Numerous myths regarding diabetes are in circulation; therefore it is essential to acquaint oneself with the actual facts.

Danger: Diabetes causes more deaths annually than AIDS and breast cancer combined. It may lead to severe complications, including heart disease, stroke, blindness, and amputation.

Two types: Type 1 is genetic/autoimmune, not caused by diet. While excessive sugar and fat intake can cause obesity and increase the risk of Type 2, it is not the sole cause.

Obesity is a major risk factor for Type 2, but Type 1 is often diagnosed in children and normal-weight individuals. While Type 1 cannot be prevented, Type 2 can often be prevented or delayed by lifestyle changes.

Sugar intake: People with diabetes can consume sugar as part of a balanced diet, although it should be limited. Fruits are healthy, but portion control is of great importance.

Products labelled *no sugar added* or *sugar-free* can still increase blood sugar levels, often contain fat and calories, and are not necessarily healthier.

Cure: There is no cure for diabetes, only management techniques [diet, exercise, medication] to control blood glucose.

There is no such thing as "mild" diabetes. All types are complex, require management, and can lead to serious health issues.

Insulin: Diabetes can progress over time. Needing insulin does not mean you have failed; it is a normal part of treatment it as the body’s natural insulin production drops, especially for Type 2.

Diabetes is not contagious; you cannot catch it like a cold.

SECURITY AND SAFETY [Submitted by a resident]

The purpose of this article is to raise awareness and promote a secure and enjoyable living environment for all residents of Eldoraigne Retirement Estate.

Personal Safety Tips

- Stay alert when entering/exiting the estate.
- Avoid isolated areas after dark.
- Alert security immediately should any unusual activities be observed.
- Use the panic button for any emergency.
- Participate in community activities to build relationships and awareness
- Think Before You Click: Never share OTPs [one-time passwords], ID numbers, bank details, or passwords – even if the caller sounds official. Review privacy settings on social media; limit what strangers see. If it feels urgent or too good to be true, stop and verify independently – call the real organisation using a known number [not the one in the message].

Home and Property Security

- Do not leave a door open in the absence of security gates or having direct sight on the door.
- Avoid leaving valuables visible.
- Report maintenance issues to the administration staff for prompt resolution.

Emergency Procedures

- Medical/fire: Press panic button or dial estate emergency line.
- Crime or suspicious activity: Contact security immediately.
- Evacuation: Follow estate management's instructions; assembly points are marked.

Together, we can create a secure and enjoyable haven.

JOU LYF: <u>F</u>EITE EN <u>M</u>ITES: DINK en DRAAI

[DINK goed na oor 1-9. **DRAAI** dan die bladsy om!]

1 Een menslike haar kan 3 kg gewig dra.
2 Menslike dybene is sterker as beton.
3 'n Vrou se hart klop vinniger as 'n man s'n.
4 Jy het omtrent een triljoen bakterieë op elke voet.
5 Vroue knip hul oë twee keer so gereeld as mans.
6 Normaalweg weeg ‘n mens se vel dubbeld soveel as sy brein.
7 Jou liggaam gebruik 300 spiere om jouself te balanseer wanneer jy stilstaan.
8 As speeksel nie iets kan oplos nie, kan jy dit nie proe nie.
9 Dit is onmoontlik om jou elmboog te lek.

1 **M:** 'n Enkele haar kan eintlik net sowat 100 gram dra. 'n Kop vol hare sou egter tonne kon dra!
2 **F:** Been het 'n hoër druksterkte as beton – as jy gewig teen gewig vergelyk.
3 **F:** Vroue se harte is gewoonlik kleiner en moet vinniger klop om dieselfde hoeveelheid bloed te pomp.
4 **F:** Dis waarskynlik, want jou liggaam huisves triljoene bakterieë; voete is 'n „hotspot" weens sweet en skoene.
5 **M:** Daar is geen wetenskaplike bewys dat daar 'n duidelike „twee keer soveel" verskil is nie, hoewel iets soos kontaklense of hormoongebruik dit kan beïnvloed.
6 **F:** Die vel is die grootste orgaan en weeg sowat 4kg tot 5kg, terwyl die brein sowat 1.4kg weeg.
7 **M:** Dis oordrewe. Jy gebruik baie spiere, maar die getal 300 is 'n skatting wat nie presies vir almal geld nie.
8 **F:** Smaakknoppies het vloeistof nodig om chemikalieë na die reseptore te vervoer.
9 **F:** Vir 99% van mense is dit onmoontlik, maar daar is 'n paar lenige uitsonderings!

SPIRITUALITEIT? TOETS JOUSELF; DEEL MET MEKAAR

Eendag was daar 'n botsing tussen twee voertuie naby 'n Shell Ultra City. Een ou is ernstig beseer en het sy bewussyn verloor. Maar toe die ambulans-manne probeer om hom op die draagbaar te tel, begin hy skielik skop en baklei. Uiteindelik raak hy rustig en hulle neem hom hospitaal toe.

"Hoekom het jy so aangegaan toe ons jou op die draagbaar wou sit?" wou een van hulle toe weet. Na 'n lang stilte kom die antwoord: "Jy sien, net toe julle daar aankom, het ek begin bykom. Toe ek my oë oopmaak, sien ek die Shell bordjie. Maar iemand het voor die S gestaan."

As kind het jy dalk na een of meer skree-predikers geluister. Met die stem op vol volume word vertel hoe *grim* dit in die hel sal wees. Uit vrees besluit jy dan om liewer die ander pad te volg. Party mense het daarvan gehou en gedink: Wonderlike preek, vandag het hy hulle darem góéd gesê. Ander was egter ongemaklik daarmee. Die rede: Mense se spiritualiteit verskil.

Godsdiens word verskillend ervaar en beoefen – nie net in die erediens nie, maar as ‘n manier van lewe. Breedweg word vier tipes van spiritualiteit onderskei, maar dit oorvleuel dikwels.

- **Intellektueel of rasioneel:** fokus op feitelikhede; hou van Skrifstudie, preke met Skrifuitleg en teologiese leesstof.
- **Liturgies of sakramenteel:** Kies tradisionele orde en rituele. Volg die kerkkalender. Hou van simbole [kerse/kruise].
- **Kontemplatief** [hart-benadering]: Soek stilte en innerlike konneksie; meer mistieke aanbidding, wil God se teenwoordigheid ervaar, eerder as baie woorde. Meditasie/stilgebed.
- **Aktivisties** [diens-benadering]: Beskou aanbidding as gehoorsaamheid aan die groot gebod [*liefde* as ‘n werkwoord]. Verleen aktief hulp op verskillende maniere

NUWE INTREKKERS

‘n Hartlike welkom deur die HEV.

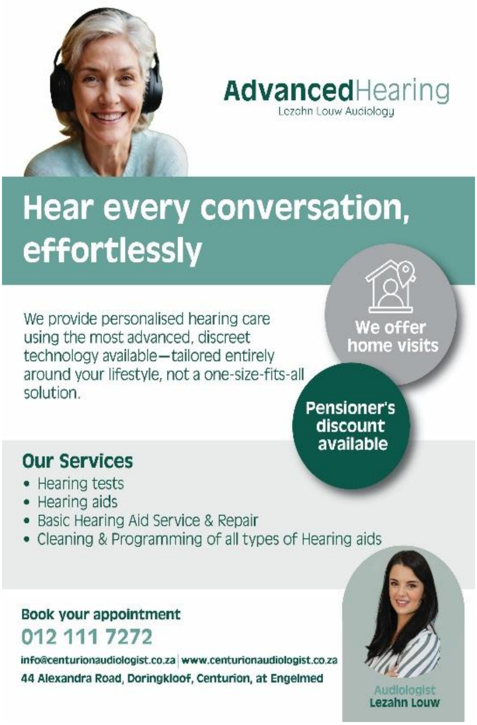
1115 Neville Joseph Smith
215 Andries Steyn & Engela Gertruida Steyn
1135 Dina Dorothea Botha
1322 Elsie Maria de Beer (v1007)

Kontak asb. die vriendelike dames by ontvangs vir enige navraag.

DEATH

Unit 184: Ray Walker – Passed away 23 March 2026

Condolences from the HOA to the family of the abovementioned resident.



ELDIE’S SOCIAL CLUB

The purpose of the Eldie’s Social Club is to build friendships and foster a supportive community through regular weekly events. We aim to provide a sense of community and combat the loneliness that many of our residents may experience.

Exciting future plans

- **Wednesday morning walks** at 10:30 (after the church service): This is a perfect opportunity for those who enjoy walking but prefer company. Whether you are "fit as a fiddle" or haven’t been active in a while, everyone is welcome!
- **Friday Social Nights:** We are expanding our Friday nights! In addition to dancing, we will soon be hosting board game sessions in the estate hall/lounge for a more relaxed way to connect.

We would like to thank *everyone* for their support so far!
For information, input or advice, contact Brian at unit 1132.

50+ Welcome

Hello there,

I'M RUAN ERASMUS

I'm a property practitioner specialising in helping people find their ideal retirement homes at **Eldoraigne Retirement Estate.**

CSi Sales Rentals Property Management
Trustworthy Property Solutions

LOOKING TO BUY OR SELL?

011 805 6316
WWW.CSI-EUF.CO.ZA

2 BED, 1 BATH
SIMPLEX FOR SALE

R1895 000

Lovely property featuring 2 bedrooms, 1 full bathroom, comfortable living area, patio, neat garden, single garage and carport—this is a must see property!

SCAN TO VIEW **PROPERTY**

Features

- ✓ 2 Bedrooms
- ✓ 1 Bathrooms
- ✓ Single Garage
- ✓ Modern Kitchen
- ✓ Covered Patio
- ✓ Neat Garden

1 BED, 1 BATH
APARTMENT FOR SALE

R1095 000

Well-maintained ground-floor unit featuring 1 bedroom, 1 bathroom, a comfortable living area, well-appointed kitchen, and single carport—offering practical, easy living in excellent condition.

SCAN TO VIEW **PROPERTY**

Features

- ✓ 1 Bedroom
- ✓ 1 Bathroom
- ✓ Single Carport
- ✓ Ground-Floor
- ✓ Cozy Living Area
- ✓ Neat Kitchen

1 BED, 1 BATH
APARTMENT FOR SALE

R1020 000

Cozy 1-bedroom, 1-bathroom apartment featuring a spacious living area and well-appointed kitchen, ideally positioned for easy living—perfect for enjoying a relaxed and convenient lifestyle.

SCAN TO VIEW **PROPERTY**

Features

- ✓ 1 Bedrooms
- ✓ 1 Bathroom
- ✓ Single Carport
- ✓ Balcony
- ✓ Comfortable Living Area
- ✓ Spacious Kitchen

Contact me today! **060 018 7679**