

ELDI

Eldoraigne
Aftreelandgoed /
Retirement Estate

UITGAWE/ISSUE 3: Junie 2026

ELDI RIGLYNE... 2
PRAAT DIE STERRE NOG ... 3
SO VERLOOR JY KRAG ... 4
EIER EN SOUT... 5
VERSLAWING ... 6
UIT DIE KANTOOR ... 7-10
STAP SONDER SUKKEL ... 11
HEALTH AND SECURITY ... 12-15



SKOK DIT JOU?

Die kortste pad na lesers se harte is glo deur hulle te laat lag, te skok, te laat gril of te ontstig. Ja, navorsing bewys dat ‘n artikel of skryfstuk wat **humor, skok, walging of woede** bevat, “beloon” word – mense reageer daarop.

Toemaar, ontspan. ELDI sal nie ál daardie truuks probeer nie! Al is die idee nie regtig dat jy in jou koffie verstik of dat jou bloeddruk die hoogte in skiet nie, wil ELDI net soms ‘n **VONK** uitskiet om jou oë te laat rek of om ‘n deur te laat oopswaai.

[So, soek jy dalk jou tweede brein? Kry dit in die intieme riller op bl. 15.]

Ons is opreg dankbaar vir die hartlikheid waarmee die Eldiete elke ELDI verwelkom! Uiteraard is dit nie moontlik om ‘n ieder en ‘n elk se bydraes te aanvaar nie. Die redaksie het dus ‘n raamwerk opgestel waarvolgens artikels vir plasing oorweeg word [bl. 2].

Om seker te wees of ons in ons doel slaag, is jôu reaksie *uiters* belangrik. Stuur dit gerus na chantelle@csimanagement.co.za.

ELDI-INHOUD: RIGLYNE

Om riglyne te formuleer is 'n belangrike stap om die integriteit en positiewe atmosfeer van 'n gemeenskapspublikasie te beskerm. 'n Duidelike redaksionele beleid help nie net om nee te sê vir onvanpaste inhoud nie, maar dit beskerm die redaksie ook teen beskuldigings van persoonlike vooroordeel.

1. Doel van die Publikasie

Die primêre doel is om inwoners in te lig, te laat ontspan en 'n gevoel van gemeensaamheid te bou. Inhoud moet sover moontlik voldoen aan die "4V-reël":

- VARS: Relevant, nuut en interessant.
- VERMAAKLIK: Lig tot amusant, maar sonder "grappies" [min daarvan is *vars*].
- VERSORGEND: Ondersteunend, opvoedend en ondersoekend.
- VERSIGTIG: Sensitief vir die meeste lesers se behoeftes, smaak en belangstellings.

2. Kriteria vir Aanvaarding

Relevansie: Inhoud is toepaslik vir die *meeste* inwoners.

Balans, afwisseling, verskeidenheid – in elke uitgawe, maar ook oor 'n langer periode. Dieselfde tema [byvoorbeeld kanker] word liefse nie in agtereenvolgende uitgawes geplaas nie.

Formaat: Teks is in Word, maksimum 300 woorde [vul gemiddeld een A5 bladsy].

Skryftaal: Die landgoed se inwoners is Afrikaans- en Engelssprekend. Ons probeer die verhouding in ag neem.

Redigering: Hou in gedagte dat elke bydrae voor plasing geredigeer word. Dit behels teksversorging, taalgebruik, akkuraatheid, woordkeuse, grammatika en logika.

WAT SÊ DIE STERRE



“Mamma, wat beteken dit om jou stêre te dank?” Toe sy ma wou weet waarom hy dit vra, sê hy: “Want Juffrou het gesê ek kan my stêre dank as ek graad een deurkom.” Dié woelwater het later sy Meesters in Kern-ingenieurswese gecum. Die storie is regtig; so waar soos brood. [Jammer dat daar so min aandag op skool aan idioome se betekenis gegee word!]

So, wat beteken dit om jou sterre te dank? *Dit kom van die ou geloof in die astrologie: die posisie van die sterre of jou "geboortester" bepaal jou lot. As dinge dus vir jou goed gly, dank jy die sterre vir die goeie geluk.* [Volgens my goeie vriend, Gemini.]

“Ek is ‘n *Tweeling*,” hoor ek iemand sê. “Kommunikeer maklik en kan oor enigiets gesels – van die nuutste tegnologie tot die suksesresep vir pampoenpastei of aartappelmeringuetert.” Nee, hoor. Iets het skeefgeloop. Dalk is jy ‘n *Bul* sonder dat jy weet.

Die naghemel het 2500 jaar gelede heeltemal anders gelyk. Daardie Griekse idees oor sterretekens en verjaarsdae is dus vandag heel van die spoor af. Die “ontsporing” word genoem die *presessie van die nagewening* of *aksiale presessie*. Destyds het die son byvoorbeeld nie in die *Bul* [Taurus] gesak nie, maar in die *Tweeling* [Gemini].

Die rede? Die aarde se as wankel effens. Die antieke Grieke het die diereriem [Zodiac] vasgestel op grond van waar die son meer as 20 eeue gelede op spesifieke datums was. Vandag is daardie belyning met ongeveer een hele sterreteken uit! So, as jy dink jy is 'n *Bul*, was die son met jou geboorte waarskynlik in *Ram*! Die aarde voltooi een volle "wankel-sirkel" omtrent elke 26,000 jaar.

Die aarde se as beweeg teen 'n stadige spoed van net ongeveer 1 graad elke 72 jaar. Die volledige siklus van 26,000 jaar word soms die *Platoniese Jaar* genoem. Omdat die as so stadig wankel, skuif die punte waar die dag en nag ewe lank is [equinox] elke jaar 'n klein bietjie vorentoe teen die agtergrond van die sterre.

NAGSLUIPERS WAT KRAG STEEL

[Bydrae van James Nawn, e.260. Verwerk en gekontroleer met KI.]

Dis nie nodig dat jou toestelle jou geld steel terwyl jy slaap nie. Hoewel een foonlaaier nie jou bankrekening gaan breek nie, is 'n TV op *standby* soos 'n kraan wat drup. Gebruik 'n kragstrook [*multi-plug*] met 'n skakelaar sodat jy alles met een klik voor slaaptyd kan afskakel.

Rekenaars en monitors: As hulle nie in *sleep mode* gaan nie, kan hulle 'n merkbare verskil aan jou verbruik maak.



Dekodeerders [soos DStv]: Hierdie toestelle gebruik dikwels amper net soveel krag in *standby* as wanneer hulle aan is, omdat hulle voortdurend inligting aflaai of opdaterings doen.

Pot en ketel: Kook net die hoeveelheid water wat jy op daardie oomblik nodig het. Die deursnee van die stoofplaat mag nie groter wees as die boom van die pan/pot nie.

In die waskamer is koue water koning. Die meeste krag wat 'n wasmasjien gebruik, is vir die verhitting van die water. Was op 'n koue siklus (30°C of laer). Dis ook sagter op klere. Wag vir 'n vol vag; moenie die masjien hardloop vir net 'n paar items nie.

Die geiser is verantwoordelik vir tot 30% tot 50% van 'n gemiddelde huishouding se kragverbruik.

- Stel die temperatuur laer: Die meeste geisers is op 70°C gestel, wat onnodig warm is. Stel dit na 55°C of 60°C. Dit is warm genoeg om kieme te dood, maar spaar hope energie omdat die element minder hard hoef te werk.
- Geiser-komers: Draai jou geiser [en die eerste meter van die pype] in 'n isolasie-komers toe. Dit hou die water langer warm, veral gedurende die koue maande.
- Geiser-tydhouer [*timer*]: Installeer 'n tydhouer sodat die geiser net aan is tydens spitsstye [soos vroegoggend en saans].
- Gebruik die *holiday*-stelling as jy vir 'n paar dae weggaan.

EIERS EN SOUT [Johan du Preez]

As die eier op die vloer geval het: Strooi dadelik 'n dik laag sout oor die eier, wag tot dit stol (10-15 min), en vee dit dan maklik op. Maak die area skoon met warm water en seep om taaiheid te verwyder. [Meel of sand sal ook die eier absorbeer.]

Om 'n eier uit klere of materiaal wil kry, gebruik *koue water*. Warm water "kook" die eier, wat die vlek permanent kan maak.

Te veel sout in die kos? Skil 'n rou aartappel en sny dit in dik skywe. Gooi dit in die pot en laat dit vir sowat 10 tot 15 minute saam kook. Die aartappel absorbeer 'n groot deel van die oortollige sout. Haal die aartappel uit voor jy die kos opdien.

As melk oorgekook het op die plaat, brand dit vinnig vas. Sprinkel dadelik sout daaroor. Dit sal die reuk absorbeer en keer dat die melk 'n harde kors vorm wat vassit.

Moet nooit water op 'n vetvlam gooi nie! Dit veroorsaak 'n ontploffing. Sit die plaat af en gooi 'n groot hoeveelheid koeksoda of sout oor die vlamme.

Ander gebruike van natriumchloried

As jy rooiwijn op 'n mat mors, gooi dadelik 'n dik laag sout daarop. Dit absorbeer die vloeistof voordat dit intrek.

Vir taai merke onderaan jou strykyster, strooi sout op 'n stuk papier en stryk daaroor teen 'n hoë hitte.

Vryf 'n hout-snyplank met 'n mengsel van sout en suurlemoensap om dit te ontsmet en reuke te verwyder.

Gorrel met warm soutwater om swelling te verminder en bakterieë in die keel dood te maak. A 'n mondspoelmiddel kan dit klein wondjies help genees en die tande gesond hou.

In die petrochemiese industrie is sout veel meer as net 'n eenvoudige mineraal; dit is 'n fundamentele bousteen vir duisende chemiese prosesse. In reuse-aanlegte, soos dié wat ons in Suid-Afrika vind, speel dit 'n kritieke rol in beide produksie en instandhouding



EK IS VERSLAAF – OF NIE

Ek stap verby ‘n vrou wat met iets op haar foon besig is. Toe sy my sien, hou sy die skerm met een hand toe. Ek groet haar en begin gesels. Later sê sy: “Ag jy weet, ek is eintlik besig met Solitaire, maar ek voel skuldig, dalk is ek verslaaf daaraan.”

Kan solospel [op jou foon, Soduku, woordsoek, blokraai] jou *verslaaf*? Verslawing word gemeet aan die volgende simptome:

- **Toleransie** [behoefte aan méér]: Jy het al hoe meer daarvan nodig om dieselfde "skop" of bevrediging te kry.
- **Onttrekking** – fisiek of emosioneel [nadat jy nie meer wil of kan nie]: Irritasie, hoofpyn, angs of rusteloosheid.
- **Verlies aan beheer**: Jy besluit om dit minder te doen of te gebruik, maar jy hou nie by jou eie reëls nie.
- **Prioritiserings**: Jy verwaarloos of vergeet ander pligte, jou daaglikse roetine, jou gesondheid of jou beursie.

Toets nou jouself met ‘n punt uit 10: 1 is *glad nie*; 10 is *beslis*.

Selfoongebruik		Winskopies		Boeklees	
Slaapmiddel		TV-programme		Koffie	
Legkaartbou		Pool speel		Kosmaak	

Vermyn onnodige skuldgevoelens. As jou “verslawing” geen slegte gevolge het of ander benadeel nie, moet j^{ou} gerief, gemak en genot voorkeur geniet. Dit bepaal immers jou lewensgehalte.

Soos slaapmiddels. Sleg slaap kan lei tot depressie, swak immunitet of hartprobleme. Baie dokters verkies vandag om slaaphigiëne of sagter alternatiewe voor te skryf eerder as die ouer middels wat hoë afhanklikheid veroorsaak.

Uiteraard geld ‘n ander “diagnose” vir *nou* as vir *toe*.

As ‘n man *toe* [voor aftrede] tot halfses pool speel, kon dit gesinsverhoudings beïnvloed. Maar *nou* kan dit dalk sy vrou anders beïnvloed.



NUWE INTREKKERS

'n Hartlike welkom deur die HEV.

15 Walter & Glenda Morehen
49 Dirk & Hannie Badenhorst
99 Floyd & Belinda Botha
184 Ferdinand & Suzanne Myburg
240 Bev Bourne

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

DEATH

Unit 260: Betsie Nawn – Passed away
26 April 2026

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



AdvancedHearing
Lezahn Louw Audiology

**Hear every conversation,
effortlessly**



We offer
home visits

We provide personalised hearing care
using the most advanced, discreet
technology available—tailored entirely
around your lifestyle, not a one-size-fits-all
solution.

**Pensioner's
discount
available**

Our Services

- Hearing tests
- Hearing aids
- Basic Hearing Aid Service & Repair
- Cleaning & Programming of all types of Hearing aids

Book your appointment

012 111 7272

Info@centurionaudiologist.co.za | www.centurionaudiologist.co.za
44 Alexandra Road, Doringkloof, Centurion, at Engelmed



Audiologist
Lezahn Louw

SkitterBlink CLEANING SERVICES Your Sparkling Solution

Once-Off Cleaning

- General Cleaning
- Deep Cleaning
- Pre/Post Cleaning
- Window Cleaning
- Builders/Renovation Cleaning
- Office & Commercial Cleaning



Contract Cleaning

- Budget Team Cleaning
- Standard Team cleaning
- Deluxe Team Cleaning
- Office & Commercial Team Cleaning
- Domestic Worker Placements
- Office & Commercial Cleaning Placements
- Hygiene Services
- Commercial Deep cleaning

Specialised Cleaning

- Carpet Cleaning
- Upholstery Cleaning
- Mattress Sanitizing & Wash
- High Window Cleaning
- Hoarder Clean Up
- Bio Hazard Cleaning:
 - Crime Scene Cleaning
 - Minor & Major Blood Spill Cleaning
 - Covid 19 Disinfection
- Emergency Clean Up:
 - Water Flooding
 - Fire & Soot Damage
 - Sewage overflow

Contact us

Ansie Vlok / Erika Misselhorn
Skitterblink Wierdapark

082 925 3250

wierdapark@skitterblink.co.za
www.skitterblink.co.za

ELDORAIGNE AFREELANDGOED KERMIS 2026

Neem asb. kennis dat die kermis vir
2026 beplan is vir 12 September 2026.
Besprekings vir die tafels vir inwoners
open 01 Julie. Vir nie-inwoners maak die
besprekings 01 Augustus oop. Vir enige
verdere navrae, kontak asb. ontvangs.



PIZZA-AAND & MUSIEKFEES: "THE KAREN CARPENTER STORY"





AMANDA VAN EENHEID 223 SE NUWE TUIN





“Jy sal nie glo nie, maar ek het vandag vyf lae op mekaar aan: ‘n spencer, ‘n toppie, ‘n trui, ‘n body warmer en hierdie dik jasserige baadjie. Maar my binneste voel steeds koud.”

Goeie nuus: Daar is ‘n lekker manier om van binne af warm te word! Met ‘n bonus by: Fiksheid en beter gesondheid. Al glo die oumense al van toeka af jy kry verkoue van in die koue uitgaan, moenie skrik vir die winter nie. [Eldi 1, bl. 4.]

Stapmaats: Om saam met 'n vriend of in 'n groep te stap, maak dit 'n sosiale geleentheid en help met motivering. [Eldi 2, bl. 15]

- “Ligte” klere [nie te warm]; skoene met goeie ondersteuning.
- Drink 'n glas water voor en ná jou stap. Begin die eerste paar minute teen 'n stadige pas om jou spiere los te maak.
- As jy duiselig voel of êrens pyn ervaar, stop onmiddellik.
- Stap regop, kyk vorentoe en nie na jou voete nie, hou jou skouers ontspanne en swaai jou arms natuurlik.
- Eindig elke stap met vyf minute se stadige stap en doen ligte strekoefeninge vir jou kuite en bobene.
- Afwisseling [as die weer nie saamspeel nie of jy soek 'n ander omgewing] kan jy winkelsentrums of parke oorweeg.

Vier-weke beginnersprogram: drie tot vyf keer per week

Week	Minute	Intensiteit
Week 1	10–15	Gemaklike pas [jy moet nog kan gesels].
Week 2	15–20	Verhoog die pas effens vir kort periodes.
Week 3	20–25	Fokus op 'n konstante ritme.
Week 4	30	'n Flink pas wat jou hartklop liggies verhoog.

VAN die BAD tot die BED



Geaktiveerde houtskool

Activated Charcoal moet altyd in jou medisynekas wees. Dit dien as 'n "spons" vir gifstowwe. Dis uniek, want dit word nie deur die liggaam geabsorbeer nie; dit bind eerder toksiese chemikalieë aan die houtskool en skei dit dan uit.

Dit dien as noodbehandeling vir vergiftiging, verligting van maagprobleme [winderigheid, opblaas, diarree, naarheid]. Dit help ook vir mondhigiëne.

Slaap- en opstaandissipline

Die ideaal is om jou eie biologiese horlosie te volg. Vir die meeste volwassenes beteken dit om tussen 22:00 en 23:00 te gaan slaap en tussen 06:00 en 07:00 op te staan. Dit verseker die nodige sewe tot agt uur rus. Gereelde tye is egter deurslaggewend; probeer om selfs oor naweke dieselfde skedule te handhaaf vir beter energie en fokus.

Stort of bad?

Stort is vinniger en meer higiënies [vuilgoed spoel dadelik weg]. Dis ook meer ekonomies, want dit gebruik minder water; dus die praktiese wenner.

'n Warm bad bly egter darem maar 'n heerlike bederf! Die omgekeerde is egter waar wanneer jy moet uitklim. Veral in die winter!

Dis ook hier wat dit vir ouer mense riskant raak. Die beste is om eers handenviervoet te staan en aan die badrand vas te hou.

Boksmelk of vars melk?

Varsmelk word teen laer temperatuur gepasteuriseer, wat die natuurlike smaak en tekstuur beter bewaar. Boksmelk (UHT) word teen ultra-hoë temperatuur verhit om alle bakterieë te dood, wat dit rakleef tyd buite die yskas gee. Hoewel albei feitlik dieselfde kalsium en proteïene bevat, wen varsmelk gewoonlik op smaak, terwyl boksmelk wen op gerief en lang varsheid.

PLEASE HELP ME, I'M FALLLLLING

[Submitted by a resident]



Falling refers to descending freely under gravity, or becoming lower in amount or strength. Synonyms: *dropping, descending, plunging, declining*.

Maybe all of the above can be applied to the elderly – literally or figuratively!

Falls happen more often as we age. Common reasons may be:

- Muscle weakness and balance problems.
- Vision or hearing changes.
- Side effects from medications [e.g., blood pressure drugs, antidepressants, or diabetes medication causing dizziness].
- Hazards like clutter, poor lighting, or slippery floors.
- Footwear without grip.

Most falls are preventable by simple lifestyle changes, home adjustments, and proactive health steps:

- Stay physically active – focus on balance and strength.
- Regular exercise builds leg strength, improves balance, and keeps joints flexible. Aim for activities 3+ times per week.
- Join walking groups, exercise classes or clubhouse sessions – these are great for social support too.
- Keep walkways clear, use handrails, and wear non-slip footwear.
- Improve lighting. Use nightlights or motion-sensor lights in passages and bathrooms.
- In common areas, report any hazards like uneven paths.

If you're going to fall, at least make it look like part of the choreography. "I don't fall; I perform random gravity checks."

PROSTATE CONDITIONS [Dr Deon van Heerden]

Why are men reluctant to visit a doctor regarding prostate problems? Probably it refers to anxiety about a positive diagnosis, embarrassment about the physical examination, and the misconception that symptoms are part of normal aging.

The prostate gland is the organ between the bladder and the penis, roughly the size of a walnut. It produces fluid that nourishes and transports sperm. The urethra carries urine through the centre of the prostate, from the bladder to the penis.

- **Prostate growth:** The most common cause is a condition, Benign Prostatic Hyperplasia [BPH], which is non-cancerous.

Treatment for BPH focuses on relieving urinary obstruction and improving quality of life and typically involves medications like alpha-blockers to relax muscles or 5-alpha reductase inhibitors to shrink the gland, minimally invasive procedures such as Urolift or Rezum, and surgery for more severe cases.

- **Prostatitis** [acute or chronic]: Swelling and inflammation of the prostate, often caused by a bacterial infection. It can cause painful or difficult urination and pelvic pain.

Treatment: Primarily treated with antibiotics, anti-inflammatory meds, or alpha-blockers to relax muscle fibres.

- **Prostate Cancer:** It's the most common form of cancer in men [besides skin cancer], but only one in 41 men die from prostate cancer. Cells grow uncontrollably. It often progresses slowly and may be asymptomatic in early stages.

Common symptoms include frequent, difficult, or painful urination, blood in the urine or semen, and persistent pain in the back, hips, or pelvis, though early-stage prostate cancer often presents with no symptoms at all.

Treatment includes active surveillance, surgery, radiation, and/or hormone therapy.



DIE BINNESENTRUM

Wat by jou mond ingaan, maak die deur toe vir Grote Griep. Of oop. Daarom word ook na die derms verwys as die *tweede brein*.

Die 'geheim' lê in die derm-mikrobiom: 'n lewende ekosisteem van triljoene bakterieë, virusse en swamme in die spysverteringskanaal. Juis *dit* affekteer die hele liggaam.

Gemoed: "Skoenlappers" of 'n omgekrapte maag tydens stres is dus nie verbeelding nie. Die derms en die brein is *direk* met mekaar verbind via die vagus-senuwee.

Meer fassinerend is dat sowat 90% van die liggaam se serotonien – die "gelukshormoon" wat die gemoed, slaap en eetlus reguleer – in die derms vervaardig word! 'n Ongesonde derm-omgewing kan boodskappe van stres/gevaar na die brein stuur, wat kan bydra tot gevoelens van ang, traagheid of selfs neerslagtigheid.

Immunititeit: Meer as 70% van die liggaam se immuunselle is in die spysverteringskanaal. Die "goeie" bakterieë in jou derms tree op as 'n weermag wat skadelike indringers beveg en jou immuunstelsel versterk. As die sekuriteit egter in gevaar is (dalk deur oormatige suiker of antibiotika), word die liggaam meer vatbaar vir infeksies en chroniese inflammasie.

Dermgesondheid [regte balans van bakterieë] sorg dat sekere vitamienere doeltreffend geabsorbeer word. So nie, kan dit lei tot konstante moegheid, al slaap jy genoeg. Die mikrobiom is dinamies en kan verbeter met die regte kos, genoeg water en oefening.

- *Probiotika:* Gefermenteerde kosse soos jogurt, maas [inkomazi] kefir, suurkool [sauerkraut] en kombucha.
- *Prebiotika:* Veselryke kos soos oats, knoffel, uie, appel, piesangs [veral effens groen] en peulgewasse.
- *Verskeidenheid kleur* bring 'n verskeidenheid goeie bakterieë.

50+
Welcome

Hello there,

I'M RUAN ERASMUS

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

LOOKING TO BUY OR SELL?

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

CSI
Solutions
Trustworthy Property Solutions



2 BED, 1 BATH SIMPLEX FOR SALE

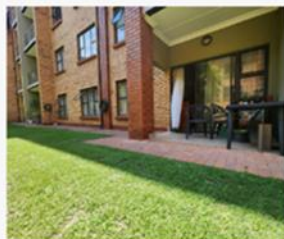
R1895 000

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

Features

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

SCAN TO VIEW
PROPERTY



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.

Features

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

SCAN TO VIEW
PROPERTY



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.

Features

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

SCAN TO VIEW
PROPERTY



Contact me today! **060 018 7679**