

UITGAWE/ISSUE 4: Julie 2026

Digitaal geverifieer

CLEAN AUDIT ...	2
WAAR GAAN JY KLA ...	3
DEMENSIE ...	4
SUPERSENIOR ...	5
KIES RYKDOM ...	6
UIT DIE KANTOOR ...	7-10
KIES JOU EMOSIE ...	11
HAAI, JY'S OUD ...	12
'SOUT' IS GOUD ...	13
'JELLIE' ...	14
PERFECT THOUGHT ...	15



OEPS, EK HET VERGEET

“En waar dink jy kry ek my kredietkaart? In die wasmasjien, sê ek jou! Nee kyk, demensie is nie ‘n oumens se maat nie.”

Demensie kry dikwels die skuld as jou varkies net ‘n bietjie koers verloor. Maar gewoonlik is dit ‘n verkeerde diagnose.

As jy vergeet, het jy nie noodwendig demensie nie. Maar as jy demensie het, sal jy noodwendig vergeet.

In die HAT van 2000 word *demensie* verduidelik as “kranksinnigheid” [‘n geestesiekte dus]. Verbeel jou! Gelukkig het die wetenskap nie daar geëindig nie. [Bewyse op bladsy 4.]

ELDI wil die lesers teen demensie beskerm, daarom [onder andere] die brein-oefening op bladsy 8. Sterkte met die uitdaging!

ONS HET 'N VOËLTJIE HOOR FLUIT

dat “iemand” ‘n veertjie verdien!

This feather has already come a long way, because over the past decade our estate has maintained a culture of **safety discipline**.



SAFETY STANDARDS AT OUR ESTATE

Inspections by Scott-Save [occupational health- and safety specialists] are carried out at the estate every six months. Strict standards are applied to ensure that all legal requirements regarding health and safety are met.

During the recent inspection that took place 21 April 2026, a **clean audit report** [valid for 12 months] was again issued to the estate. The CSi team was once again able to achieve 100%!

This is truly a great achievement and residents are set at ease because they can sleep soundly.

VEILIGHEIDSTANDAARDE BY ONS LANDGOED

Inspeksies deur Scott-Save [beroepsgesondheid- en veiligheidsspesialiste] word elke ses maande by die landgoed uitgevoer. Streng standaarde verseker dat daar aan alle wetlike vereistes ten opsigte van gesondheid en veiligheid voldoen word.

Tydens die onlangse inspeksie op 21 April 2026 is daar weer ‘n **skoon ouditverslag** [geldig vir 12 maande] aan die landgoed uitgereik. Die CSi span kon toe weereens daarin slaag om 100% te behaal!

Om ‘n skoon oudit te kry, is skaarser en moeiliker as wat mense besef. Maar dis wat vir inwoners gemoedsrus bring – om te weet dat daar volgehoue toesig en kontrole oor hul veiligheid is.



“Waaroor het daai vrou nou met jou gepraat? En watter sleutels het sy die hele tyd om haar vinger geswaai?”

“Karsleutels. Sien jy daai nuwe blink SUV? Jy vra wat was haar toppiek. Sy *kla*. Oor die effektebeurs, wintersvoete en hul duur vakansie in die Maledive.”

Mense *kla*. Party *kla* oor hul man/vrou se oumensgeite; ander weer oor die alleenheid wat hul vang ná die maat se dood. Sommige *kla* oor ‘n vol program; ander is verveeld van niksdoen.

Kla het tog ook sosiale voordele. Jy’t dalk al so iets gehoor as jy in ‘n tou staan: “Toe ek by hierdie tou gekom het, was my hare nog donker.” Of: “Gaan hulle ons laat betaal vir oorslaap?”

DIE REGTE MANIER: Maar soms het jy as inwoner dalk rede om oor iets op die landgoed te *kla*. Die **verkeerde manier** is om direk by die direksie te *kla*. Die **regte prosedure**: Rapporteer alle klagtes **by die kantoor of per e-pos**.

Dan is daar ‘n netelige saak wat telkens stres veroorsaak: Bure wat van hulle bure verwag om versorgers [*carers*] te wees.

’n Ander inwoner kan egter nie die verantwoordelikheid van enige soort daaglikse versorging dra nie. ‘n Mens sal natuurlik graag wil help, maar as die verantwoordelikheid te groot word of dalk jou eie vryheid of gesondheid aantast, is jy verplig om grense te stel. Jy doen niemand ‘n guns deur jouself uit te brand nie.

DIE REGTE MANIER: Rapporteer die geval by die suster aan diens. Tipe versorging sluit in:

- **Dag/nag inloerdiens:** kleding, bed-opmaak, stap, voeding, ens.
- **Ses-ure diens:** basiese higiëne, [stort/bedwas], hulp met etes, bed-degoed ruil, oefening [soos stap en voorskif-fisio-oefeninge], monitor bloeddruk, polsslag en alle ander vitale tekens.
- **Twaalf-ure diens** [06:00–18:00]: Ondersteun alle behoeftes van daaglikse versorging, asook voorbereiding vir die nag.

Elke sorgplan word by die spesifieke behoeftes aangepas.

DEMENSIE: FEIT OF FABEL?



VERGEETAGTIGHEID is normaal met veroudering. Die brein raak, nes die liggaam, stadiger. Soos om te vergeet waar jou bril is. Of 'n naam lê op die punt van jou tong. Met **demensie** vergeet jy egter nie net die naam nie, maar ook wie die persoon is.

DEMENSIE word gediagnoseer deur 'n proses van eliminاسie, waar 'n neuroloog of geriatrier na die hele prentjie kyk.

Nagenoeg **minder as 50%** mense kry demensie. Voorkoms na raming: Bo 65: 1 uit 20 / Bo 80: 1 uit 5 / Bo 85: 1 uit elke 2 of 3.

Dis 'n mediese toestand veroorsaak deur progressiewe beskadiging van breinselle. *Demensie* is 'n sambreelterm, waarvan Alzheimer se siekte die algemeenste vorm is.

“Vergeetagtigheid is dieselfde as demensie en niks kan daaraan gedoen word nie.” Nee, tydelike of skielike vergeetagtigheid en verwarring by ouer mense word gereeld deur ander, behandelbare oorsake veroorsaak. 'n Blaasinfeksie, tekort aan vitamien [soos B12], dehidrasie, skildklierprobleme of selfs die nuwe-effekte van nuwe medikasie kan presies soos demensie lyk. Sodra dit behandel word, herstel die geheue dikwels.

“Demensie het net met geheue te doen.” Nee, demensie beïnvloed baie meer as die geheue. Dit affekteer 'n mens se vermoë om te beplan, besluite te neem, emosies te beheer, te kommunikeer en alledaagse take [soos aantrek en kosmaak] te voltooi.

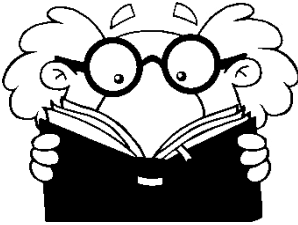
“Demensie lê in jou gene.” Hoewel genetika in seldsame vorme 'n rol speel, beteken 'n familielid met demensie nie dat dit 'n uitgemaakte saak vir jouself is nie. Leefstylfaktore soos oefening, gesonde kos, sosiale interaksie en om jou brein aktief te hou speel 'n beduidende rol in breingesondheid.

Goeie nuus: As vergeetagtigheid nie jou lewe of program beduidend omverwerp nie, is dit eintlik net die normale “slytasie” van 'n lang, vol lewe. En dan is jy nie koekoes nie; net stadiger!

SUPERSENIOR [SS]

Hiert, hier's woema!

[Verwerk uit 'n artikel op Netwerk24, 21.03.26]



“My 100-jarige ouma is op-en-wakker, met ‘n skerp geheue. Sy het al die vriende en die hele familie se verjaarsdae in haar kop.” Waarskynlik die perfekte voorbeeld van ‘n *super-ager* – ‘n verskynsel wat wetenskaplikes dekades lank fassineer.

Vir lank is geglo dat die brein met ouderdom ophou om neurone te vervaardig. Intussen is egter onomstootlik bewys dat neuro-genese [vorming van nuwe breinselle] steeds plaasvind.

Die term *super-ager* het in 1990 by die Northwestern universiteit in Chicago ontstaan waar geheuetoetse op bejaardes gedoen is. In 2013 het foto's van dié mense se breine iets heel onverwags getoon: Hul singulêre korteks [wat help met fokus en geheue] was uiters goed bewaar, asof bestand teen skade. Selfs dikker is as dié van gemiddelde 50- tot 60-jariges.

Die navorsers het toe na genetika begin kyk, veral na die APOE4-geen – wat risiko van Alzheimersiekte verhoog. Hulle was verras: SSe toon selde die APOE4-variant, maar wel die APOE2-geen, wat met ‘n lang lewe vereenselwig word en wat natuurlike beskerming teen Alzheimersiekte bied.

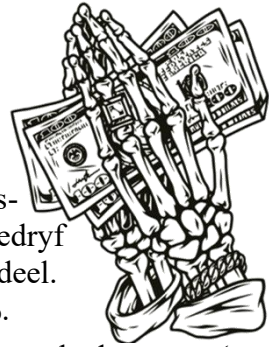
Laat in Februarie 2026 het ‘n ander verstommende feit aan die lig gekom: Die SS-brein hou nie net aan om nuwe neurone te vervaardig nie, maar produseer selfs meer as jonger mense s'n!

“Breinhorlosies” is KI-modelle wat breinouderdom [b.o.] bepaal. Navorsing in 13 lande bewys dat b.o. direk verband hou met K.A.S: **Kuns/Kreatiteit, Aktiwiteit en Sosialisering.**

- Tango-dansers se b.o.: ± sewe jaar jonger as op hul ID.
- Musikante en ander kunstenaars: b.o. ± vyf tot ses jaar jonger.
- Gebruikers van [aanlyn] speletjies: ± drie tot vier jaar jonger [dit sluit blokraaisels, Soduko, woordsoek, ens. in.]

OM RYK TE WEES

In my jongdae was Upington ons naaste dorp. Twee boers het daar 'n meubelbedryf begin. Aanvanklik het hulle 'n tiende van hul inkomste eenkant gesit om behoeftiges te help. Die bedryf het later so gefloreer dat hulle al meer kon uitdeel. Die laaste waarvan ek weet, was meer as 40%.



“Ek stuur al vanaf 2001 maandeliks 'n sekere bedrag aan 'n kinderbediening van vriende in Madagaskar,” vertel iemand. “In my testament is 'n groot bedrag aan hulle bemaak. Maar eendag begin ek toe mos dink oor die boedelstorie. Ek kan nog 20 jaar leef en daai mense is dalk al weg? Niks verhinder my om my boedel sommer nou reeds te laat werk nie.”

“Dit klink reg,” sê haar vriendin. “maar wat van jou kinders?”

“My kinders staan op eie bene en hulle is oukei daarmee. Kan jy glo hoe lekker dit voel om myself elke maand van 'n groterige bedrag te bevry en daai mense se dankbaarheid te beleef?”

Toentertyd het die diakens mos dankoffers by die mense gaan insamel. So kom my pa eendag by Miljoeneer. [Die omgewing se bynaam vir die ryk boer wat naby die pad gebly het. Soos *Miljoenêr* en *Meneer* in een asem.] Op sy werf het sy trekkers in 'n ry gestaan sodat niemand dit kon miskyk nie.

“Ek gee nie 'n tiende vir die kerk nie,” sê hy. “Dit was vir daai tyd en eintlik is dit mos wetties.”

“Ek is bly jy dink so,” antwoord my pa. “Ons hoef gelukkig nie meer wetties te wees nie. Vandag is dit nie sonde om baie meer as 'n tiende te gee nie.”

So, wie is arm en wie is ryk? Uiteraard het niemand anders nie as Salomo die antwoord geken:

Some people give much but get back even more. Others don't give what they should and end up poor [Prov. 11:24, New Century Version].

LIST WITH SOMEONE WHO PUTS YOU FIRST IT MATTERS

WITH 30 PLUS UNITS SOLD IN ELDORAIGNE
RETIREMENT ESTATE



RECENTLY SOLD



RECENTLY SOLD



RECENTLY SOLD



Review



Nic's service was helpful, kind, and friendly. I virtually had nothing to do except sign the various forms. Swift, very competent, and efficient are words that come to mind. I was very impressed by the hard work and dedication I experienced. Nothing was too much trouble, and it was an enjoyable experience. A lot of my money was involved, but it was in safe hands. I am very thankful.
- Mr. Watson

Nic Hanekom

083 709 3917
nic.han@everitt.co.za

CHAS EVERITT
INTERNATIONAL PROPERTY GROUP
Registered with the PPRA



“

IT MATTERS

WHO GUIDES YOUR
PROPERTY DECISIONS



Excellent service and great attention to detail.
Thank you, Nic Hanekom

Glenda Morehen

Nic Hanekom 083 709 3917

Registered with the PPRA

CHAS EVERITT
INTERNATIONAL PROPERTY GROUP
Registered with the PPRA

Nic Hanekom
083 709 3917
nic.han@everitt.co.za

CHAS EVERITT
INTERNATIONAL PROPERTY GROUP
Registered with the PPRA



FOR SALE

ELDORAIGNE RETIREMENT



ELDORAIGNE RETIREMENT



ELDORAIGNE RETIREMENT



Eldoraigue Retirement



ELDORAIGNE RETIREMENT



Eldoraigue Retirement



ELDORAIGNE RETIREMENT



ELDORAIGNE RETIREMENT



ELDORAIGNE RETIREMENT



MICHELLE WILKE

SALES & Rentals - Property Practitioner
Registered with the PPRA

0766483238

In-House No 3068

michellew@just.property



JUST
PROPERTY

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 AFTREELANDGOED 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.



Are your hearing aids not performing the way they should?



WE CAN HELP.



HEARING AID SERVICING
Professional cleaning and adjustments



FITTING & ADJUSTMENTS
Personalised to your hearing needs



HEARING EVALUATIONS
Thorough assessments for better hearing



ADVICE & SUPPORT
Friendly guidance every step of the way



Engelmed
44 Alexandra road, Irene

012 111 7272

084 293 2855

lezahn@centurionaudiologist.co.za



HOME VISITS AVAILABLE
We come to you!

AdvancedHearing

Lezahn Louw Audiology

Please ensure that your dogs are kept on a leash at all times when being walked within the estate. We kindly request that pet owners clean up after their dogs and dispose of waste responsibly. Thank you for your cooperation in helping to maintain a safe, clean, and enjoyable environment for everyone.



50+
Welcome

CSI
Sales
Rental
Property Management
Trustworthy Property Solutions

Are you looking to

BUY OR RENT

AT ELDORAIGNE RETIREMENT ESTATE?

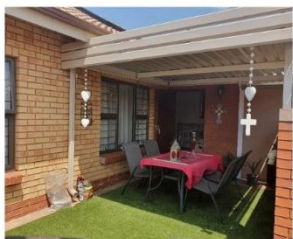
Hi there, we're Walbert & Ruan! We're property practitioners specialising in helping people find their ideal retirement homes at **Eldoraigne Retirement Estate**.



RENTALS:
WALBERT DUVENHAGE



SALES:
RUAN ERASMUS



**2 BED, 1 BATH
SIMPLEX FOR SALE**

R1795 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 TO LET**

FROM **R8900PM**

Well-maintained apartment 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
- ✓ Open-Plan Living
- ✓ Cozy Living Area
- ✓ Neat Kitchen

SCAN TO VIEW
PROPERTY



**2 BED, 1 BATH
SIMPLEX TO LET**

FROM **R12500PM**

Beautiful 2-bedroom, 1-bathroom simplex with spacious living area, patio, neat garden, single garage and carport—offering practical, easy living in excellent condition.

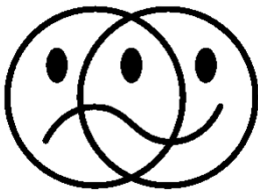
Features

- ✓ 2 Bedrooms
- ✓ 1 Bathroom
- ✓ Single Carport
- ✓ Single Garage
- ✓ Comfortable Living Area
- ✓ Neat Kitchen

SCAN TO VIEW
PROPERTY



Contact us today! **060 018 7679**



WOEDE IS JOU KEUSE

“Ek was so kwaad, ek kon ‘n skerpioen lewendig opvreet.”

Woede is maar een van ‘n lang lys opsies waaruit jy kan **KIES** om op ‘n situasie of prikkel te reageer. Jy ken die frase: “Two men looked through prison bars; one saw mud, the other saw stars.”

In WALKING IN THE LIGHT skryf Neil Anderson: “The mind is the programmer. ¹The body picks up data from the world through its five senses. ²The mind chooses and interprets the data, and the brain store it. ³The *emotions* are essentially a **product** of how the brain chooses to **think** and to **interpret** events.”

Hierdie beginsel staan in die Sielkunde bekend as die ABC-model van kognitiewe gedragsterapie: *Activating event* [prikkel of gebeurte]; *Beliefs* [gedagtes, oortuigings of interpretasie]; *Consequence* [emosie of gedrag wat daaruit voortvloei.] Dis dus nie A wat C veroorsaak nie, maar B is die deurslaggewende faktor. Want in daardie spatie lê jou vryheid van **KEUSE**.

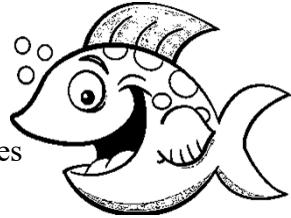
Iets soos woede is dus nie 'n direkte gevolg van iemand anders se daade nie; dis 'n gevolg van die storie *wat jy vir jouself vertel* oor daardie daade en hoe jy **KIES** om daarop te reageer.

As jy sê "hy het my kwaad gemaak," is dit onwaar. Jy het nie jou reg om te **KIES** gebruik nie en beheer [jou humeur] “verloor” – deur aan die ander een die *remote control* van jou emosies te gee.

Die eksistensiële filosofie verwys daarna as *response-ability* [woordspel met *respons* en *ability*]. Dis die vermoë om te **KIES** hoe jy antwoord op dit wat die lewe na jou kant toe gooi. Viktor Frankl het geglo dat juis *dít* die laaste menslike vryheid is wat niemand van jou kan wegneem nie: “In our response lies our growth and our freedom.”

Om te **KIES** om kwaad te word en ‘n skerpioen vir ‘n voorgereg te geniet, gaan egter niks aan die situasie of die ander persoon verander nie. Dit kan hoogstens omstanders amuseer!

HAAI, WAT VERTEL JY MY?



Gebruik vier van die ses letters in die blokkies om die sinne daarna te voltooi [*m*=miljoen].

a) 100m b) 450m c) 250m d) 360m e) 30 000 f) 540m

Die fossieltydperk [tydperk van sigbare lewe] het waarskynlik ____ jaar gelede begin. Haaie lewe die afgelope ____ jaar.

Dinosaurusse het ____ jaar gelede verskyn. Haaie “wissel” tande en ‘n haai kan meer as ____ tande in ‘n leeftyd gebruik.

a) ‘n Haai het gemiddeld 300 tot 500 bene in sy lyf. W/O

b) Haaie het twee sintuie meer as mense. W/O

c) ‘n Haai het gemiddeld 550 tande op ‘n gegewe tyd. W/O

Haaie is lewende fossiele. Hulle het vyf groot uitwissingstydperke oorleef en is biologies so goed ontwerp dat hulle in die *450 miljoen* jaar vanaf hul ontstaan relatief min verander het. [Die begin van die fossieltydperk is sowat *540 miljoen* jaar gelede.]

Dinosaurusse het ± 250 *miljoen* jaar gelede ontstaan – dus 200m jaar ná haaie. Die eerste **bome** op land het meer as 60- tot 100 miljoen jaar ná haaie verskyn!

Haaie het *geen bene* in hul lyf nie. Die skelet bestaan geheel uit kraakbeen [dieselfde materiaal is in jou ore en neus]. Dis baie ligter as been en help hom om makliker te dryf en te draai.

Die meeste haaie het $\pm 3\ 000$ tande gelyktydig, verdeel in 5 tot 15 rye. Hulle verloor gedurig tande en vervang dit dadelik. Sommige haaie kan tot *35 000* tande in hul leeftyd gebruik.

Die *twee sintuie* wat haaie meer as mense het, is die ¹*sylynstelsel* [om bewegings en vibrasies in die water te voel] en ²*elektroresepsie* [gaatjies op hul snoet waarmee hulle die elektriese velde van ander diere se hartklop of spierbewegings kan optel].

Die Groenlandse haai kan meer as 400 jaar oud word. Dit beteken daar is haaie wat vandag swem wat reeds gelewe het toe die eerste skepe om die Kaap geseil het!



AL PROE DIT asof jy aan 'n weermag-stewel lek; die boksie sê dit '**suiwer die gestel**'. Van 'n skraap op die knie tot 'n doring in die voet, tot daardie swaar gevoel ná 'n Sondag-skaapboud...

ENGELSE SOUT is nie *sout* nie; dis magnesium-sulfaat. Ongeveer 1618 is 'n minerale bron hiervan in die dorp Epsom, naby Londen, ontdek. 'n Boer het opgemerk dat sy beeste nie die water wou drink nie omdat dit bitter gesmaak het.

Hy het ook gesien dat wonde aan die diere se pote vinniger gesond geword het as hulle in die water gestaan het.

Namate die sout uit hierdie spesifieke bron gewild geword het vir die gesondheidsvoordele daarvan, is daarna begin verwys as **ENGELSE SOUT** – om die herkoms aan te dui.

SPIERE EN GEWRIGTE: Wanneer dit in water opgelos word, word magnesium- en sulfaat-ione vrygestel. Die teorie is dat hierdie minerale deur die vel geabsorbeer kan word om te help met spierverslapping. Magnesium speel 'n kritieke rol in ensiematiese reaksies: help spiere ontspan en verminder krampe.

Dit kan ook help om swelling/pyn in gewrigte/spiere te verlig.

VEL EN HARE: Behalwe vir 'n ontspannende bad, word dit ook vir velafskilfering [*exfoliation*] en haarvolume gebruik. Die growwe tekstuur maak dit 'n uitstekende natuurlike middel om dooie velselle te verwyder. Dit kan help om oortollige olie uit hare te verwyder en volume by te voeg wanneer dit by opknappers [*conditioners*] gevoeg word.

PLANTE: Dit word dikwels gebruik om magnesiumtekorte in plante soos rose, tamaties en rissies reg te stel, wat fotosintese en groei bevorder. Of om slakke weg te hou.

Geen wonder nie dat dit ook bekend staan as

DIE VLOEIBARE GOUD VAN DIE MEDISYNEKAS.

So Pure
You can eat it



Ons weet **VASELINE** is veelsydig. Dit blyk ook uit Daniël Lötter se boek, **WAAR DIE LAMMERS NIE SUIP NIE**:

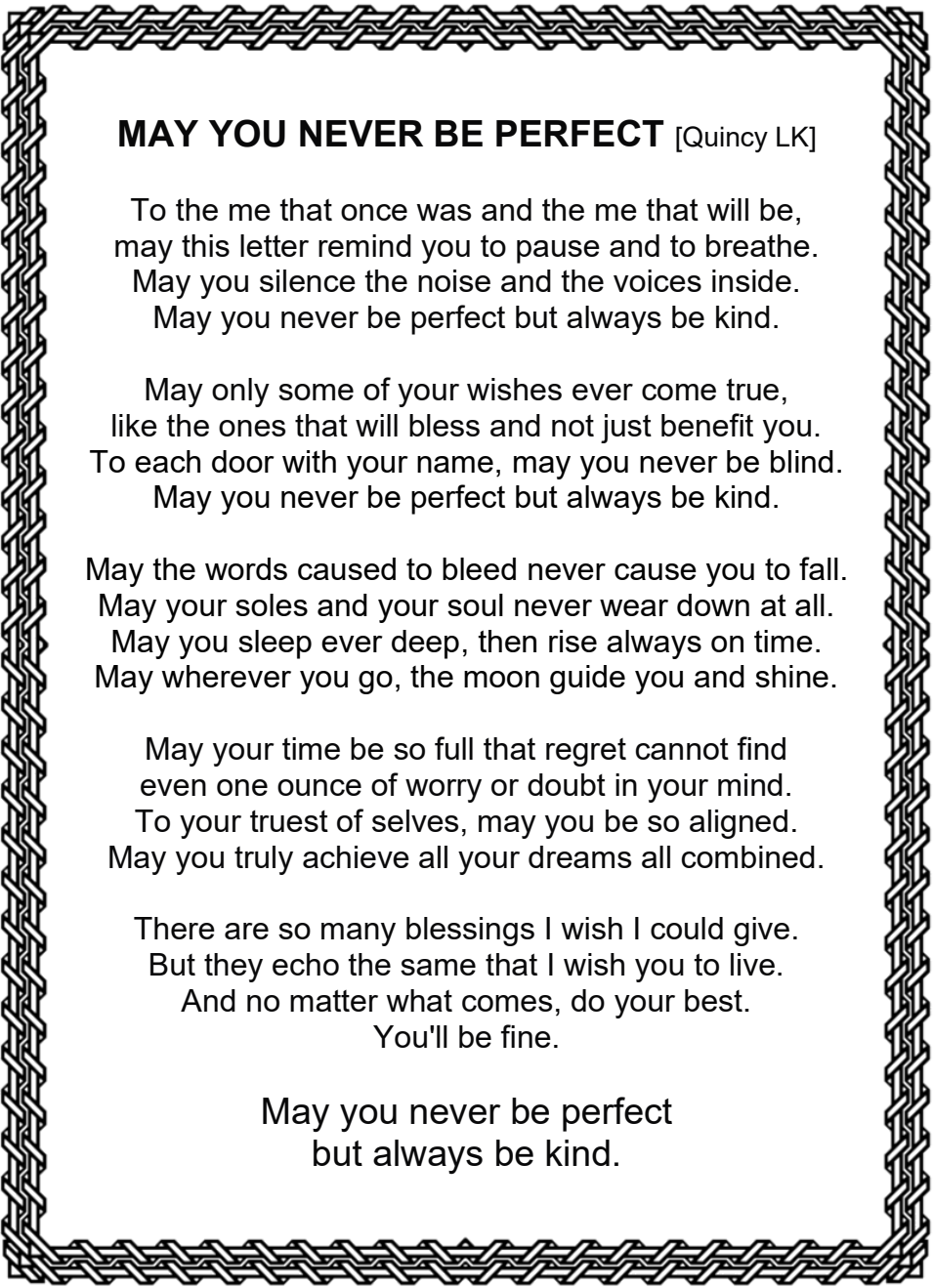
“Nes die ouvrou op Onderkraal wat die slag besluit het sy’t nou genoeg gehad van die ouman wat haar so verniel. Jare al. Sy’t die aand mooi sy aandkos gegee en vir hom ‘n lekker bad water getap. En sy vat ‘n pot Vaseline, en sy smeer die bad se kante mooi dik, en toe die oukêrel sy lê goed gekry het in die bad, toe vat sy ‘n sambok, en sy stap by die deur in! Nooit weer sy hand vir haar gelig nie.”

Vaseline [petroleumjellie] is in 1859 deur Robert Chesebrough ontdek nadat hy gesien het hoe oliewerkers 'n natuurlike jel gebruik om velbeserings te genees. Hy was so oortuig van die gesondheidsvoordele daarvan dat hy glo elke dag 'n lepel vol Vaseline geëet het. Hy het 96 jaar oud geword.

1. WONDE: Vaseline word drie keer gedistilleer en gesuiwer, wat dit uiters veilig maak vir ‘n sensitiewe vel. Op sigself genees dit nie, maar vorm 'n beskermde laag wat keer dat suurstof en kieme die wond bereik. So help dit die natuurlike herstelproses.

2. SKOONHEID, PERSOONLIKE SORG: Smeer 'n klein bietjie op jou polse of nek voordat jy parfuum spuit; die jellie hou die reuk langer vas. Dit beskerm droë, gekraakte lippe teen wind en koue. Gebruik dit om leerstewels of -tasse te laat blink en om die materiaal soepel te hou. As 'n ring nie van jou vinger wil afkom nie, sal Vaseline help.

3. IN EN OM DIE HUIS: 'n Lagie aan 'n deur se skarniere stop die irriterende gekraak. As jy vensters of deure verf, smeer 'n bietjie Vaseline op die glas of handvatsels. Verfspatsels kan maklik weggevee word. 'n Laag om die rand van blompotte verhoed dat slakke jou plante bereik.



MAY YOU NEVER BE PERFECT [Quincy LK]

To the me that once was and the me that will be,
may this letter remind you to pause and to breathe.
May you silence the noise and the voices inside.
May you never be perfect but always be kind.

May only some of your wishes ever come true,
like the ones that will bless and not just benefit you.
To each door with your name, may you never be blind.
May you never be perfect but always be kind.

May the words caused to bleed never cause you to fall.
May your soles and your soul never wear down at all.
May you sleep ever deep, then rise always on time.
May wherever you go, the moon guide you and shine.

May your time be so full that regret cannot find
even one ounce of worry or doubt in your mind.
To your truest of selves, may you be so aligned.
May you truly achieve all your dreams all combined.

There are so many blessings I wish I could give.
But they echo the same that I wish you to live.
And no matter what comes, do your best.
You'll be fine.

May you never be perfect
but always be kind.

NUWE INTREKKERS 'N HARTLIKE WELKOM DEUR DIE HEV

Eenheid 10 Herculine Lerm
Eenheid 23 Stephanie & Phill Torline
Eenheid 53 Hennie & Alta van Vuuren
Eenheid 54 Rob Fryer & Bonita Swartz
Eenheid 63 Marie Strydom
Eenheid 147 Hester du Toit

Kontak gerus die vriendelike dames by ontvangs vir enige navraag.

IN LOVING MEMORY CONDOLENCES FROM THE HOA TO THE FAMILIES

Unit 1326: Jannie de Beer – deceased 07 May 2026
Unit 155: Baby Naude – deceased 08 May 2026
Unit 140: Elzene Laas – deceased 21 May 2026
Unit 118: Salmon Crafford – deceased 25 May 2026
Unit 1117: Susan van Blerk – deceased 31 May 2026

PROTECT YOUR CAR FROM THEFT



Even though our estate is highly secure, we urge all residents to remain vigilant. Please ensure your vehicle keys are never left inside and that your car is locked whenever it is unattended.

Following these simple precautions significantly enhances the safety and security of our community.