

SOMER | SUMMER 2026

ISSUE/UITGAWE 1 VOL 3

# GRYSKRAG EYPOWER

*S a p i e n t i a*

TYDSKRIF/  
MAGAZINE



**SOMER =  
SONSKYN & SAMESYN**

TYD VIR NUWE GELEENTHEDE, NUWE IDEES

[www.gryskrag.co.za](http://www.gryskrag.co.za) / [www.greypower.co.za](http://www.greypower.co.za)

# VERDIEN 'N BETER RENTEKOERS!

MET 'N FINBOND 60-MAANDE  
VASTE TERMYN BELEGGING  
VAN R1 MILJOEN OF MEER

BELASTINGVOORDEEL

\*GEKOPPEL AAN OUDERDOM

 0860 44 22 11

 [www.finbondgroup.com](http://www.finbondgroup.com)

 [deposito@finbond.co.za](mailto:deposito@finbond.co.za)

 SMS "GRYSKRAG" na  
30635 en ons sal  
u skakel

\*Netwerk afhanklik

Vir 'n 60-maande vaste termyn belegging  
van R1 miljoen of meer betaal Finbond  
nominale rente van 8.4% per jaar.  
B&V's geld.

**10.39%**

*Gemiddelde  
jaarlikse rentekoers!*

**8.4% jaarliks  
gekapitaliseer  
oor 5 jaar**

B&V's geld

**8.4%**

*Jaarlikse  
rentekoers!*

**Kapitaal & Rente  
GEWAARBORG**

B&V's geld

  
**FINBOND**  
GROEP BEPERK

# INHOUD

## 2 Uit die pen van ons Voorsitter

Ina Wilken aan die woord

## 4 Uit die pen van ons lede

Bekwames kan nie meer swyg nie

## 8 Internasionale nuus

GreyPower Nieu-Seeland

## 10 Current affairs

NHI: Where are we now?

## 14 Gesondheid

Die brein, die derm en ons gene

## 18 Fiksheid

Motivering vir liggaamlike fiksheid

## 22 Natuur

Afrikaanse plantname: 'n ryk kultuurerfenis

## 26 Ingesteldheid

Van vassteek na verruiming: Verandering

## 29 Familiegeskiedenis

Genealogie-hoekie

## 3 Kos vir die siel

Die mooiste preek?

## 5 Gryskrag Projekte

Gryskrag neem afskeid | Gryskrag 30<sup>e</sup> Feesdag

## 9 Aktualiteit

Wat kan die 2026 munisipale verkiesing beïnvloed?

## 13 Ode aan die Stoomlokomotief

Totsien "Ou Grote"

## 16 Gemeenskap

Hibiscus Aftree-oorde: Kies 'n aktiewe aftreeleefstyl

## 20 Natuur

Onverwagse vreugde vir 'n voëlkyker

## 24 Seniors Afslag

... vir persone ouer as 60 jaar

## 28 Boeke-hoekie

Op die boekrak

## 30 Staaltjies uit die verlede

Molo Tata | Die "Civvies" was goed vir ons soldate



### Gryskrag e-Tydskrif/GreyPower eMagazine

Uitgegee deur Gryskrag/Published by GreyPower

Reg no: 1996/012543/08

**Gryskrag/GreyPower**

**Tel/WhatsApp: 069 341 7355**

**E-pos/E-mail: [skakel@gryskrag.co.za](mailto:skakel@gryskrag.co.za)**

Enige navrae tov advertensies of artikelbydraes kan gerig word aan:  
[skakel@gryskrag.co.za](mailto:skakel@gryskrag.co.za). Any enquiries regarding advertisements or article  
contributions can be sent to: [skakel@gryskrag.co.za](mailto:skakel@gryskrag.co.za)

### Gryskrag Tydskrifredaksie/ GreyPower Editorial team

Ina Wilken; Richard Harding

**Uitleg en taalversorging/  
Layout and language editing**

**SARP Publishers/SARP Uitgewers**

Annalise Kempen & Pelican Baloyi

[www.servamus.co.za](http://www.servamus.co.za) / [editor@servamus.co.za](mailto:editor@servamus.co.za) / 078 712 1745

# UIT DIE PEN VAN DIE VOORSITTER

## 2026 is hier!

Kyk net waar hardloop die jaar alweer heen ... maar ons skrik nie, daar's nog té veel uitdagings wat voorlê! Hoe wonderlik om te praat namens julle almal - ons verteenwoordig mos hoeka ons senior persone. Nee, die **krág** wat elkeen met 'n ietsie grys in sy of haar hare mos rondra!

As ons nog nie persoonlik ontmoet het nie, wil ek dan sê: Welkom in ons midde! Onthou, hierdie is ook jóú platform - word lid en kontak ons, die nommer en kontakbesonderhede is op bladsy 1 van ons tydskrif.

As 'n laaste gedagte vir die nuwe jaar kan ek dit seker nie beter saamvat as 'n deel van Ingrid Jonker se gedig **Begin somer** nie:

### Begin somer

Begin somer en die see  
'n oopgebreekte kweper  
die lug soos 'n kind  
se ballon  
ver bo die water  
Onder die sambrele  
soos gestreepte lekkergoed  
miere van mense  
en die gul lag van die baai  
het goue tande ...

Ek wens julle net die beste toe vir die jaar.  
Mag dit een van ons mees geseënde jare wees.

Groete

**Ina Wilken**

## Die mooiste preek?

Deur Piet Meiring; foto's Wikimedia Commons & Freepik

Vir 'n dominee om Sondag vir Sondag te preek, is nogal 'n uitdaging. Die Nederlandse teoloog J J Buskes het in die sestiger jare 'n Handboek vir Prediking uitgegee, wat vir ons as studente voorgeskryf is. Die inhoud van die boek het ek lankal vergeet, maar die inleidende sin draai na al die jare nog altyd in my kop: "Prediking is nie 'n gemaklike saak nie. Dit is *a hell of a job!*"

As dominee het ek deur die jare leer saamstem: om 'n preek te maak en Sondag vir Sondag op die kansel te staan, kan nogal moeilik wees. Intussen het ek óók uitgevind dat om gemeentelid te wees en om Sondag na Sondag na 'n preek te luister - veral party preke - ook 'n *hell of a job* kan wees. Gelukkig gebeur dit darem ook partykeer dat jy met 'n warm hart huis toe gaan: die boodskap was vandag net vir my bedoel.

### Wat is die mooiste preek wat ooit in ons land gepreek is?

Daar is baie dominees en pastore met besondere boodskappe wat in die ry sou kon staan. Ons land met sy baie kerke en denominasies het gevierde predikers opgelewer. Maar die heel treffendste preek?

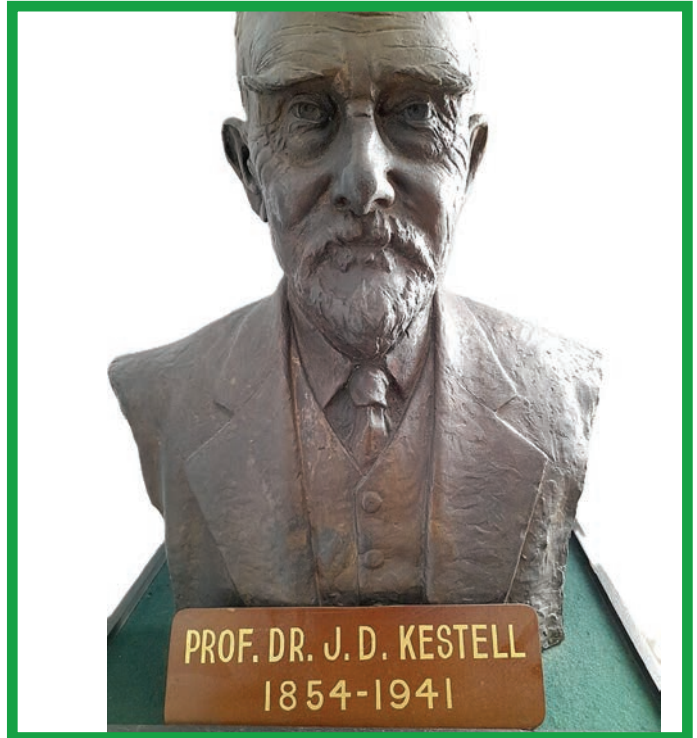
Ek dink dis die een wat die jong veldprediker J D Kestell tydens die Anglo-Boereoorlog gepreek het. Dit was 'n boodskap met min woorde. Ds Kestell (later sou hy die naam "Vader Kestell" in die volksmond verworf) was van Engelse én Afrikaanse afkoms. Sy pa was 'n afstammelings van die Britse setlaars en sy ma het uit 'n stoere Boere-familie gekom. Toe die oorlog uitbreek het hy as veldprediker by die Vrystaatse kommandos aangesluit, waar hy baie gou 'n vertroueling van President M C Steyn geword het.

By een van die eerste veldslae van die oorlog, die Slag van Platrand naby Ladysmith (6 Januarie 1900), het Ds Kestell met sy Bybel in sy een hand en sy medisynetassie in die ander, die gewonde soldate versorg. By party het hy getroos en gebid, by ander het hy so goed as wat hy kon die wonde versorg.

Ds Kestell het self vertel hoe hy deur die lang gras na 'n gewonde soldaat gekruip het. Dit was 'n Engelse soldaat en dié Tommie het, toe hy die bebaarde Boer sien naderkom, gevrees dat sy laaste uur aangebreek het. 'n Bajonet in sy maag, dit was sy voorland.

Tot die swaar-gewonde man se stomme verbasing het die Boer by hom gekniel, hom gemaklik gemaak en toe 'n flessie whisky uit sy medisynetassie gehaal. Met groot oë het die Tommie na 'n slukkie of twee gevra: "Sir, are you perhaps a pastor?" Toe Ds Kestell "Ja" sê, het die gewonde soldaat gefluister: "Sir, this must be the best sermon you ever have preached!"

**"Sir, are you perhaps a pastor?"  
Toe Ds Kestell "Ja" sê, het die gewonde soldaat gefluister: "Sir, this must be the best sermon you ever have preached!"**



Na die oorlog het die Britse bevelhebbers gevra dat daar by Platrand 'n gedenksteen vir die kapelaan wat gewonde soldate van albei kante - Boere én Engelse - versorg het, opgerig moes word.

Die anekdote het my laat dink: ek weet ook van 'n klompie predikers wat gedenkstone verdien, vir hul kort, kragtige preke én vir hul voorbeelde en liefdesdade wat hul boodskappe dik onderstreep het. En ek weet van baie gemeentelide wat, sonder om Sondae op die kansel te staan, week in en week uit, die liefde van die Here sonder baie woorde aan mense wat op allerlei manier gewond in die gras van ons land lê, deurgee. Hulle kort ook monumente.





# UIT DIE PEN VAN ONS LEDE

## Bekwames

### Bekwames kan nie meer swyg om gevoelens te spaar nie

Die tyd vir bekwame en ervare mense om stil te bly sodat onbevoegde mense nie blootgestel en verontreg voel nie, is nou finaal verby.

Blootstelling van onbevoegde amptenare en gepaardgaande swak dienslewering moet onmiddellik blootgelê en gevolgebestuur moet toegepas word.

Gekwalifiseerde, ervare, kundige en toegewyde bestuurders wat met integriteit bestuur en tot voordeel en bereiking van instellings se doelwitte, moet aangestel word.

Kennis en vaardighede wat deur lynbestuurders vereis word, sal institusionele prestasie-uitkomst van hoë gehalte verseker.

Prestasiebestuursprosesse het baie kritiek ontvang weens die gebrek aan kennis en betrokkenheid van bestuurders wat verantwoordelik is, wat gewoonlik subjektiewe uitkomst weerspieël.

#### Basiese beginsels wat toegepas moet word:

##### ■ Beplanning van individuele doelwitte en doelwitte

Bewustheid van institusionele sakeplanne en departementele doelwitte en die vermoë om dit in individuele doelwitte te vertaal, in samewerking met die individue.

##### ■ Bespreking van die plan met die werknemer

Kommunikasie en onderhandelingsvaardighede om ooreenkoms te verkry of om die besonderhede van die plan te heronderhandel.

##### ■ Objektiewe monitering en meting van bereiking van doelwitte

Bewustheid en gebruik van 'n reeks prestasiemetingstegnieke en instrumente: Die vermoë om 'n billike evaluering te doen met betrekking tot ooreengekome standarde en die prestasie van ander soortgelyke personeel.

##### ■ Evalueringsonderhoud van hersieningsvergadering

Vermoë om die resultate van die evaluering en die prestasie instrumente wat gebruik word te verduidelik, vermoë om na sienings te luister, raad te gee of te berispe, en personeel te motiveer. Afrigting- en mentorskapvaardighede is noodsaaklik vir alle lynbestuurders, met beoordelingsverantwoordelikhede.

##### ■ Opleiding benodig bespreking en planne vir die toekoms

Kennis van opleidingsgeleenthede beskikbaar wat relevant is vir die werknemer. Sensitiwiteit om toepaslike opleidings en ontwikkelingsaktiwiteite aan te beveel, in ooreenstemming met realistiese voorspellings van hul waarde betreffende die werknemer se loopbaangeleenthede, binne die organisasie en begrotingsbeperkings.

##### ■ Aanbeveling van beloning

Loopbaanbeplanningbesprekings en kennis van belonings en bevorderingsmoontlikhede. Realistiese en eerlike bespreking van geleenthede, in ag genome wyer organisatoriese beperking.

Werknemers sal heel waarskynlik doen wat van hulle verwag word, as hulle presies weet watter aktiwiteite uitgevoer moet word deur wie, wanneer en hoe, en glo dat hulle in staat is om dit te doen, gemotiveer en ondersteun word om dit te doen. Dit blyk dat bestuurders nie verstaan dat die belangrikste beginsel wat hulle moet toepas om kwaliteit werk te verseker, 'n vertrouensverhouding met die werknemers is nie.

**Dr Richard Harding**

# GRYSKRAG

## AFSKEID

GERT & RICHARD



Op 2 Desember 2025, het die **Gryskrag**-span bymekaar gekom om 'n dankie-totsiens te sê aan twee van ons staatmaker direkteure.

**Gert Potgieter** en **Richard Harding** so ernstig oor **Gryskrag** se missie om "aktiewe veroudering" te bevorder, dat hul passie, vaardighede en leierskap in aanvraag is op ander terreine. Die gevolg is dat hulle van hul direkteurskappe by **Gryskrag** afstand doen om tyd te hê vir hierdie aktiwiteite. Dankie Richard en Gert vir jul onderseike bydraes tot **Gryskrag**.

Richard, jou bydrae tot die ontwikkeling van organisatoriese strukture en die vaslegging van prestasiebestuursbeginsels was kardinaal om te sorg dat **Gryskrag** op hierdie terreine aan die vereistes voldoen. Dankie vir jou leierskap en ondersteuning. Gert, jy leef die Olimpiese beginsels van respek, waardigheid en vriendskap (om net 'n paar te noem) en ons weet jy gaan nog diep spore trap in die jong mense se lewens by wie jy betrokke is. Dankie Gert, jy bly ons spesiale Springbokatleet. Gelukkig is Richard en Gert nie as Gryskraglede verlore nie, en ons sal steeds gereeld met hul skouers skuur.



*Rina Fourie*  
Professional organiser  
Tel: 082 534 1958  
rina@second-space.co.za  
www.second-space.co.za

## SECOND SPACE

*Moving with Grace*

When moving feels overwhelming ...  
we help you to move with grace!

Our service include:  
**Emotional Support**  
**Decluttering & Sorting**  
**Packing & Unpacking**  
**Setting up your new place**

We offer a personalised service with a  
personalised quote. Contact us today.

### ALL PURPOSE CLEANER

NAME IT **iKleen** IT **INDUSTRIAL DOMESTIC**

### ALL PURPOSE CLEANER CONCENTRATE



**DIRT & GRIME** **DEGREASER** **DISINFECTANT**

**NO BLEACH, ACIDS OR AMMONIA**

**NON TOXIC**

**ENVIRONMENTALLY FRIENDLY**

**ORDER YOUR iKleen TODAY!**  
Karin 084 919 1167 | info@ikleen.co.za

# PROJEKTE GRYSKRAG

AJV | FEESDAG

11 NOVEMBER 2025



## Waar begin ons om Gryskrag se feesdag en Algemene Jaarvergadering van 11 November 2025 te beskryf?

Ons is dankbaar vir die geleentheid om 30 jaar te vier en te kan beplan vir die volgende 30 jaar.

Ons is dankbaar vir elke lid en direksielid van **Gryskrag** wat saamgekuier het en ons hande sterker maak deur die jaar.

Ons is dankbaar vir elke uitstaller, borg en ondersteuner vir jul teenwoordigheid, die geskenke vir ons lede en gaste, die bydraes en jul goeiehartigheid teenoor **Gryskrag**.

Ons is dankbaar vir die voorreg van lewe - en om "lekker te leef en nie op te hou leef nie", soos ons gasspreker Johann Kotze, die Hoof Uitvoerende Beampte van Agri SA in sy inspirerende en soos die Engelse sê "thought-provoking" boodskap gesê het.

Ons is dankbaar vir die span van Oostvallei Retirement Village wat so hard agter die skerm gewerk het om dit 'n feesgeleentheid te maak.

Ons is dankbaar vir ons gaskunstenaar Jacques Lagesse wat ons op 'n nostalgie reis geneem het met sy musiek.

Ons kan nie anders nie as om Johann Kotze se kernboodskap te deel wat ons saam met ons die nuwe jaar kan indra:

**"Daar is baie ruimte vir kritiek (tov politiek, individue, leiers ens), maar dit maak ons reis moeilik.**

**Die manier hoe ons reageer, bepaal die uitkoms. Elkeen van ons is 'n ambassadeur - die 'gryser geslag' moet die jonger geslag van die Here leer wat ons oor die 'berg' (uitdagings) kan neem. Leef lekker, en moenie ophou leef nie."**

**Dankie aan almal vir 'n feesdag wat ons harte warm laat klop het.**

'n Spesiale dankie aan al die borge vir jul ondersteuning, moeite met jul uitstallings of finansiële bydraes om die Feesdag moontlik te maak. Dankie vir elkeen wat 'n geskenkpak geborg het wat ons tydens die Feesdag kon uitdeel. Wat 'n voorreg om geskenke te kon uitdeel!

**AVBOB**

**FINBOND**

**SPUR**

**MegaVoice**

**iKleen**

**1000Secrets Kasterolie**

**CMH Silver Lakes**

**Plus50**

**Owen Musiker Sekuriteit**

**Renate Potgieter**

**Calitzdorp Meat Deli**

**Corene Juweliersware**

**El Pida**





## Greypower New Zealand

Artikel deur HOFFIE HOFMEYR

Grey Power New Zealand is 'n soortgelyke organisasie as GrysKrag en is in 1986 in Nieu-Seeland gestig. Dit het vinnig ontluk as dié primêre organisasie in daardie land vir persone van 50 jaar en ouer. Sowat 18% van daardie land se bevolking van 5.33 miljoen is ouer as 65 jaar en 90 000 van hulle behoort aan die 76 Grey Power-verenigings wat landwyd bestaan. Die individuele verenigings is vrywillige organisasies en beding plaaslik voordele vir hul lede, gee nuusbriewe uit en reël maandelikse sosiale geleenthede. Hulle is in sewe streke ingedeel wat elk 'n persoon aanwys om elke streek op 'n sentrale liggaam, bekend as Grey Power Federation, te verteenwoordig. Behalwe hierdie sewe verteenwoordigers, word daar jaarliks ook 'n President, Vise-president, Tesourier en Sekretaris verkies om dag-tot-dag sake te hanteer.

**Grey Power Federation** is 'n adviserende organisasie wat namens al die individuele **Grey Power**-verenigings optree om sake wat hul lede raak, op te neem of te beding met die sentrale regering, veral met die kabinetsminister wat vir ouer persone aangestel is, sowel as met verskillende ander nasionale instansies en maatskappye. Dié liggaam word befonds uit die ledegeld wat deur lede aan die individuele verenigings betaal word. 'n Kwartaallikse nuusblad word uitgegee om lede ingelig te hou oor sake wat hulle raak.

**Grey Power Federation** funksioneer met die hulp van vrywillige subkomitees of werkgroepe wat advies aan die sentrale liggaam gee oor die aangeleenthede wat geprioritiseer is vir aandag. Oor die algemeen word op pensioenaangeleenthede; gesondheids- en versorgingsake; sake rakende ouetehuse en aftreeoorde; voorsiening van elektrisiteit aan seniors; veiligheid asook wet en orde; aftree-inkomste en belasting; sosiale dienste; en kommunikasie gekonsentreer. Die oogmerk is om die lewensomstandighede van ouer persone te verbeter; te verseker dat ouer persone 'n leefbare inkomste het; hulle goeie mediese behandeling en versorging kry; alle wetgewing wat teen ouer persone diskrimineer of hul regte, veiligheid, sekuriteit en waardigheid aantast, teengestaan word; 'n sterk verenigde front gevorm word om politici positief te beïnvloed ten opsigte van sake wat ouer persone raak; en bande met organisasies wat soortgelyke oogmerke nastreef, te bevorder.

Dié organisasie het oor die jare al baie bereik vir hul lede. Enkele voorbeelde sluit in dat:

- Bobelasting vir ouer persone verwyder en wetgewing om bates te toets, uitfaseer is;



- Dokters- en apteekfooie verlaag is;
- Verlaagde elektrisiteitsfooie vir ouer persone ingestel is;
- Spesiale bestuurstoetse vir persone bo 80 mee weggedoen is;
- Beter regulasies vir en 'n kode waarvolgens ouetehuse bestuur moet word, sowel as gereelde inspeksies ingestel is, terwyl munisipale belasting vir aftreeoorde verlaag is;
- Munisipale tariefverhogings gekoppel word aan die inflasiekoers;
- 'n Energietoelaag ingestel is;
- 'n Goue afslagkaart vir reise buite besige tye ingestel is;
- Staatsubsidies vir gehoorapparate en gloukoombehandeling verhoog is;
- 'n Jaarlikse kleretoelae vir grootouers wat kleinkinders moet grootmaak, beding is; en
- Veiligheidsdeure op staatskoste vir woonstelbewoners geïnstalleer word.

Voorwaar 'n navolgenswaardige voorbeeld en 'n bewys van wat bereik kan word indien ouer persone in een organisasie saamstaan!

# Faktore wat die 2026 Munisipale verkiesing gaan beïnvloed

Deur Ina Wilken

Foto deur Ashraf Hendricks/GroundUp

**Kenners is dit eens dat die ANC 'n potensiële ineenstorting van tot 30% in die gesig staar as gevolg van die swak vertroue by die Suid-Afrikaanse kieser. Sake wat hiertoe bydra is die ANC se tekortkominge in die lewering van basiese dienste - water, elektrisiteit en sanitasie - tesame met die 46% jeugwerkloosheid en volgehoue institusionele korruptsie.**

Politieke onstabiliteit verswak die party verder, gekenmerk deur wanordelike metropolitaanse koalisies en die SAKP se besluit om onafhanklik mee te ding. Opkomende mededingers soos die MK-Party en Patriotic Alliance is besig om die ANC se basis aktief te verower, terwyl interne finansiële uitputting sy veldtog verder belemmer. Die leier van die ANC, Mnr Ramaphosa het gewaarsku dat die party sonder onmiddellike verbetering van basiese dienste 'n groot "straf" in die gesig staar.

## Opsomming van die huidige milieu

- **Toenemende fragmentasie:** Geen enkele party sal waarskynlik volstrekte meerderhede in sleutelmunisipaliteite behaal nie.
- **Koalisiebestuur:** Die noodsaaklikheid vir politieke samewerking en koalisies sal die nuwe norm vir plaaslike regering word as gevolg 'n gebrek aan volstrekte meerderhede. Dit kan tot onstabiele veelparty-regerings in metro's lei.
- **Afname in ANC-lojaliteit:** Steun daal moontlik tot 'n historiese laagtepunt van 30%-32%.
- **DA-fokus:** Die party poog om Johannesburg en Nelson Mandelabaai alleen te beheer om hul diensleweringmodel te bewys.

## Invloed van sleutelpartye

- **MK-Party:** Ontwrig die ANC se dominansie, veral in KwaZulu-Natal.
- **Sentristiese koalisie:** Rise Mzansi, GOOD en BOSA beplan samesmelting vir verenigde dienslewering.
- **SAKP-breuk:** Beplande onafhanklike deelname kan die tradisionele ANC-alliansie verder verswak.
- **Johannesburg:** Deurslaggewende slagveld met hoëprofielkandidate soos Helen Zille (DA), Kenny Kunene (PA) en Loyiso Masuku (ANC).
- **Gauteng metros:** ActionSA poog om 'n deurslaggewende rol in koalisievorming te speel.

## Kiesersfaktore en logistiek

- **Kwessies:** Ontevredenheid oor dienslewering (water, krag, paaie) en toenemende kieser-apatie oorheers die agenda.
- **OVK-gereedheid:** Daar is R2.1 miljard begroot vir die verkiesing; slegs handmatige (geen elektroniese) stemming word gebruik.

## Ten slotte

Twee kandidate wat waarskynlik tot 'n dramatiese verandering in twee kern-kiesafdelings in Gauteng kan sorg, is Helen Zille en Cilliers Brink. Die geskiedenis en "track record" van Helen Zille is aan ons almal bekend. In Augustus 2025, het die DA vir Cilliers Brink as burgemeesterskandidaat vir die 2026 plaaslike verkiesing in Tshwane benoem. Sy veldtog fokus op finansiële herstel en dienslewering-stabiliteit nadat hy in 2024 deur 'n koalisie verwyder is. Sedert Januarie 2026 is hy aktief besig met veldtogte om politieke stabiliteit te bevorder.

## My uitnodiging aan ons Gryskraglede

Kom ons neem deel aan die plaaslike verkiesing en doen ons deel om te sorg dat die regte persone as ons verteenwoordigers kan optree.



## NHI: Where are we now?

Article by JP Landman

After the Department of Health's presentation to Parliament and the Medium-Term Budget Statement, the National Health Insurance (NHI) is back in the news. Let's try to get a grip on it.

### Change is inevitable

The healthcare system in South Africa (SA) is profoundly unequal, with affluent people accessing the best in the world while the poor are faced with hours-long queues for monthly medicine. Private patients continue to face increases that outstrip inflation by a margin, while the public health system is under huge strain. There is no dispute that this needs to change.

The problem, and attempts at solutions, are not new, dating back to the dawn of democracy.

### Reform

Health reform in SA started in 1994 with free care for mothers and children under six years. Primary healthcare was prioritised and a massive clinic-building drive was undertaken.

In 1995, an NHI inquiry proposed a universal basic primary healthcare package in the public sector and retention of individual choice to use private providers, but within a regulated insurance market.

This resulted in the 1999 Medical Schemes Act 131 of 1998, which introduced community ratings, open enrolment and prescribed minimum benefits that all schemes were required to cover in full.

In 2002, the Taylor Committee proposed a four-phase process to achieve universal contributory health cover "based on multiple funds and a public sector contributory environment". The idea was to expand medical scheme coverage as part of the transition to universal health insurance. "The objective would be to achieve jointly what each cannot achieve alone."

However, in 2007 this incremental approach to building a health system that combined public and private sectors was reversed at the ANC's Polokwane Conference, where Jacob Zuma was elected ANC president. Policy switched to a single State-funded NHI.



The 2019 NHI Bill, signed into law in 2024, is the outcome of that shift. (For an excellent overview of the reforms since 1994 and more details on the history, see Donaldson and Kahn, referenced at the end of this article.)

### Promise of the same care for all

NHI envisages a single State-run fund to pay for health services for the entire population and a diminished role for medical schemes. It would be funded by pooling all current public and private medical expenditure, plus extra taxes.

The vision is clear: all citizens must have access to the same level of benefits. But the Department (of Health) has studiously avoided telling us what those benefits would be and, importantly, what it would cost. There is only the suggestion that it would be the same as medical aids currently offer. The Deputy Minister of Health, for example, has said that civil servants should not worry about losing their medical aid membership, because the NHI will pay for their health services. In October 2025, the Minister of Health told a Parliamentary Committee that he finds lower-cost medical aids offering fewer benefits "offensive".

### The numbers tell a different story

Simple arithmetic suggests that it is impossible to extend the level of healthcare that medical aid members currently enjoy to all South Africans without substantial additional funding.

**There are 9 million beneficiaries of medical aid. The total population is about 64 million.** Either taxes will have to increase dramatically, or the level of services covered by the NHI will have to drop dramatically.

If the fund comprises only pooled current expenditure on public and private healthcare, spending per beneficiary will have to drop by about two-thirds or 66.7%, of what current medical aid members enjoy. Adrian Gore from Discovery has put the number at 70%. Huge tax increases will be required to take treatment levels back up to 100%.

Going beyond simple arithmetic, Genesis Analytics undertook a study commissioned by The Health Funders Association. **It found that the NHI would cost an estimated R940 billion a year - R400 billion more than SA's combined public and private healthcare expenditure of R530 billion in 2022 - and would require that the average rate of personal income tax more than double from 21.3% to 47.5%.**

Groups as diverse as the Progressive Health Forum, the Universal Healthcare Access Coalition, the Health Funders Association, business groups and professional bodies have warned that the idea that NHI can cover all medical benefits for the entire nation is not fiscally possible. Says Aslam Dasoo, Convenor of the Progressive Health Forum: **"The NHI is fiscally ... unimplementable. There is no feasible scenario in which a single tax-financed fund can provide all the cover for the entire population."**

The numbers are unforgiving. They present a stark, unpleasant choice: either higher taxes or lower levels of service.

## Alternatives are available

As the Health Department worked single-mindedly towards the NHI, several alternatives were proposed.

In **2014**, the Competition Commission initiated the Health Market Inquiry (HMI) to identify potential barriers to competition that contribute to ever-rising costs in the private healthcare sector. Its **2019** final report provided a detailed and systematic assessment of private healthcare. It provided an opportunity to revert to a phased implementation of health reform, building on the strengths of both the public and private sectors.

In **2017**, the High-Level Panel Review of SA Legislation, chaired by former President Kgalema Motlanthe, proposed a three-tier model for health combining private sector medical schemes, government employees' medical schemes and an NHI scheme for those not covered.

In **2024**, the Universal Healthcare Access Coalition proposed mandatory medical scheme membership for higher-income individuals, accompanied by mechanisms to pool risks between schemes, converting the current tax benefit into an income-related contribution subsidy and a new public scheme to compete with private schemes.

To strengthen the public sector, the coalition proposed that hospital authorities should have more autonomy over procurement, appointments and operational decisions, and be overseen by independent hospital boards. The Tembisa story underscores the value of this recommendation.

It also called on the government to initiate discussions with neighbouring states to cover the cost of their citizens' use of SA public health services - a prescient proposal, given the ongoing protests about foreigners using SA health facilities.

In **2025**, the Health Funders Association (HFA) proposed another alternative that it calls NHI+. Under this model, NHI and medical schemes will cover a common benefit package delivered by public and private providers, and all taxpayers will contribute to the NHI Fund - either directly or via mandatory contributions to medical schemes. As with the Healthcare Coalition's proposals, there will be risk equalisation between funds and redistributive arrangements will see medical schemes subsidising the NHI Fund for the common benefit package.

## The key difference

The key difference between NHI and the above alternatives is that the alternatives steer away from establishing a State-run monopoly, instead proposing hybrid systems relying on both the public and private sectors. In fact, health financing is a hybrid mix of systems in all advanced economies (Donaldson & Kahn, 2025).

Even in Britain, where the National Health Service has been in existence for 77 years and is a national institution, 10% to 12% of the population hold private medical insurance. The famous "30 baht" national scheme in Thailand is not a single monolithic fund but one of three main public insurance funds operating in parallel. Therefore, having one State-run monopoly fund is truly an outlier.

This key difference is encapsulated in section 33 of the NHI Act, which prohibits medical aid schemes from covering benefits that the NHI already covers. Without that section, a hybrid system as proposed in all the alternatives above can develop under the Act.

## Regulation

Part of any alternative is the regulation of the private sector, as recommended by the HMI as early as 2019. Business for South Africa calculates that savings of 20% in private medical insurance can be achieved if the HMI proposals are implemented.

## Prospect of change

There is a faction within the ANC and Department of Health that is fiercely committed to the single-fund NHI model. Might other realities force a shift?

## Court challenges

The Act has been passed, but legal challenges have stalled implementation. Eight court cases are currently winding their way through the system.

In one of these cases, the High Court in March 2024 declared directives in the Act stipulating where doctors may work unconstitutional. The decision was appealed and the case was heard in September 2025.

Adverse court rulings will force a rethink by the health authorities. In fact, there are suggestions that this is a deliberate political tactic: to wait for whole or parts of the NHI Act to be struck down, allowing for a redesign to take place.

## Politics - conspicuous silence

In January 2025, the DA declared a dispute with its GNU partner, the ANC, on NHI. In February 2025, Ms Maropene Ramokgopa, the Minister of Planning, Monitoring and Evaluation, reportedly disclosed to **News24** that the two parties had reached a compromise, enabling sections in the NHI Act that threaten the existence of medical aids, such as section 33, to be amended.

Enquiries with the DA confirm that such a compromise was indeed reached. However, the Minister of Health, Dr Aaron Motsoaledi promptly denied that section 33 would be changed, and since then both the ANC and DA have remained quiet on the matter.

At the same time, news reports emerged indicating that the ANC was considering proposals for all working citizens to belong to a medical aid, that the NHI fund will compete with private medical schemes and that unemployed people will still make use of state hospitals. This proposal aligns closely with the Universal Healthcare Coalition's proposals. Again, it was denied by Dr Motsoaledi, and all talk of such proposals went quiet. Is the silence part of a tactic to wait for the court rulings to be made and then go back to the drawing board?

## Follow the money - not much of it

At a press conference accompanying his Medium-Term Budget Statement, the Minister of Finance, Mr Enoch Godongwana was quite emphatic that the NHI plan to phase out medical aid tax credits is "an attack on the middle class". He was decidedly not keen to remove tax credits from the same people who are paying the bulk of personal income tax without an alternative.

It is clear that "an alternative" is not going to come from the budget. The May 2025 budget provided for a 5.9% annual increase in health expenditure over three years, totalling R30 billion for the period. In the Medium-Term Budget Statement in November 2025, the increase was reduced to 3.9% per annum, adding a total of R36.6 billion over **four years**.

NHI is allocated R9.9 billion to develop a patient information system, a centralised chronic medicine dispensing and distribution system, and a medicine stock surveillance system. This will improve the health infrastructure, which is very far away from funding NHI services as envisioned.

Connecting all the above, it is safe to say that Dr Motsoaledi and the Department of Health stand quite isolated within the government, and perhaps even within the ANC as a whole.

## Insiders versus outsiders

The insider/outsider divide may reinforce their isolation.

Most civil servants belong to the Government Employees Medical Services (GEMS), while senior officials have more flexibility in their choice of scheme. Under the Act as it stands, these benefits will be terminated and the funds will be absorbed into the common NHI fund.

COSATU unions are strong supporters of the NHI, while the Public Servants Association (PSA) is strongly opposed, while others take a wait-and-see attitude. In a classic case of insiders versus outsiders, union members are unlikely to agree to exchange their current benefits for the uncertainty of NHI treatment. This issue is even more pertinent because this change (all civil servants switching to NHI) is foreseen in year 7 of the 15-year conversion to NHI. Civil servants will therefore lose their existing benefits before the NHI is fully operational. Expect massive pushback.

Pushback may also be fuelled by discrimination between civil servants. Section 2 of the NHI Act excludes members of the SA Defence Force, State Security Agency and SA Police Service from the Act. The military runs its own hospitals, but why that expenditure is not also reprioritised into the NHI Fund and why military hospitals cannot become service providers to the NHI like other hospitals is not clear. And why are the spies privileged? Police officials are members of POLMED and will continue to enjoy their medical aid cover. Other civil service members may not take kindly to this discrimination, favouring some.

## Creating a new reality

In August 2025, the Motor Industries Bargaining Council concluded an agreement with NUMSA to introduce a primary healthcare benefit for garage workers. This is a first in the industry and a welcome breakthrough for low-paid workers in that industry.

Unions are unlikely to wait 15 years for NHI. They will negotiate agreements like this one, which improve medical cover for their members. That can shift the balance of power around NHI considerably over the next decade.



## A swerve to realism

In the presentation made to Parliament in the last week of October 2025, the Department of Health outlined a 15-year implementation timeline for NHI. That far exceeds the deadlines set in the Act and indicates a swerve to realism on the part of the planners.

Clearly, NHI is not going to be a "Big Bang" event, but an incremental process. This has been admitted by the Minister in public and in court documents. (The presentation was a confusing tangle of assumptions, omissions and internal contradictions, but that is another story.)

The upside to a 15-year implementation plan is that a lot of water will flow under the NHI bridge during that time.

For one, economic growth can significantly impact the country's ability to finance healthcare. More time also allows for better alternatives to be implemented. More big swerves can occur in 15 years.

One is struck, however, by the irony of NHI now pursuing an incremental path, while it scuppered the incremental reform of healthcare taking place slowly but surely before 2007.

## So what?

- The healthcare system is unsustainable and must change.
- The NHI in its current form is "fiscally and institutionally unimplementable", in the words of Aslam Dasoo of the Progressive Health Forum.
- **From all the evidence, a hybrid system in which NHI exists alongside private funds is the better route to wider and better healthcare.**
- Regulation of the private sector to curb excessive cost increases is an essential part of reform. The implementation of the HMI recommendations can render savings of up to 20%.
- Both the Department of Health and the "no-NHI-at-all-cost" camps must take a step back and plot a different route to the ultimate aim - better healthcare for all.

## List of references

Donaldson, A and Kahn, T. 2025. "Health Policy in South Africa - From 1994 to now." Policy Paper 32, ERSA.

National Treasury. [Budget Review 2025](#).

National Treasury. [Medium Term Budget Policy Statement 2025](#).

Department of Health. 2025. "Presentation to the Standing Committee on Appropriations of Parliament." October.

Business for South Africa and BUSA. 2023. "Presentation on NHI." November.

A variety of news articles from different media.

## Note:

This article originally featured on <https://www.jplandman.co.za/> and is republished with the permission of the author.



# Ou Grote

Deur Rudie Rousseau

Hier staan ek nou afgetree nutteloos. Hulle was 'n hele klompie die dag toe hulle my hier kom los het. Almal was vrolik, het tee gedrink en gelag. Net ek het gehoor hoe sug hy sag. Daardie eerste dag - ek onthou dit goed. My met 'n trommel in die hand gegroet en gesê: "Dagsê ou grote."

Hy het my koper opgevry en my heerlik bederf en my elke dag vertel waar ons orals gaan swerf. En toe sy stoker my voer met kole het ek geglo daardie vuur gaan nooit weer sterf. Daardie eerste sak en pak, daardie eerste tree het my soveel trots gegee: ek het gefluit dat die kranse antwoord gee.

Berge op en berge af, geen aflewering was te straf. En wanneer hul aan broodjies smul het ek heerlik voort gedraf. Eenmaal was daar sneeu op die spoor, ek onthou dit goed. Ek het gegly en byna my vastrap verloop. Hy het rustig teen die spoor opgestap, toe sag in my oor kom fluister: Ek weet jy probeer en ek weet jy kan die berg hieroor.

Die aarde het gedreun en die berge weerklink en toe ek my kom kry lê die afdraandes voor. Die trots in sy stem was soos musieknote in my ore toe hy sê: "Mooi so ou grote." Ek was sy kameraad-vertroueling, vriend en maat en teenoor my het hy sy hart uitgepraat. Soms het hy niks gesê nie, net ver vooruit-gestaar.

Maar met die vat van sy hand - sy emosies was daar. Die dag sal ek nooit vergeet. Ek kon sien dat iets aan hom vreet. Dit was wel 'n somersdag maar hy het meer as gewoonlik gesweet. Hy het net kort-kort oor my koper gestreel: "Baai my ou maat ons het so baie gedeel." Hy het weggestap so moeg en verstote, stadig omgedraai en gesê: "Totsiens ou grote!"

Ag as ek eenmaal weer die vuur in my kon voel brand en ek mis die opvryf met die vat van sy hand. Ek het bly glo hy sou terugkom en altyd bly hoop. Maar nou die ander dag het twee vreemdes my van onderdele begin stroop. Toe sê die een vir die ander: "Vir dié een is daar ook nou nie meer hoop; en terloops het jy gehoor sy drywer Gert van Tonder is nou die dag dood?" Hartseer klink die note ver weg ...

## TOTSIENS OU GROTE

Opgedra aan die Stoomtreindrywers:  
"Manne van Majuba af"



100% PURE HEXANE-FREE COLD PRESSED

## CASTOR OIL

A NATURAL ALTERNATIVE  
derived from the castor oil plant,  
scientifically known as *Ricinus communis*

### Benefits of Castor Oil

- Rich in Fatty Acids, Omega 6 & 9 and Vitamine E
- Strengthens the Immune System and Reduces Inflammation
- Supports the Lymphatic System
- Reduces Arthritis, Osteophytes, Joint and Muscle Pain
- Healing of Wounds and Skin Disease. Antimicrobial Properties
- Moisturizes, Reduces Wrinkles & Dark Circles, Reliefs Sunburn
- Stimulates Collagen Production
- Promotes Hair Growth, Lashes and Eyebrows
- Natural Laxative

Healing Power of Nature's

Order yours today...

Jeannette 082 855 3191

Jeanine 082 550 1838

WE COURIER NATIONWIDE

Join us on Facebook  
for more information  
Testimonials

100% PURE HEXANE-FREE COLD PRESSED

## CASTOR OIL

### TESTIMONIALS

From our clients

**Andries**  
Skin Cancer - Two Weeks usage

**Piet**  
Skin Cancer - Three Months usage

**Retha**  
Shingles - One Week usage

**Sakkie**  
Skin Cancer - Two Months usage

Join us on Facebook  
for more information  
Testimonials

WHATSAPP ORDERS TO 072 634 8815 / 082 550 1838



## Die brein, die derm en ons gene

Deur Dr Leunis van Rooyen

Vir die meeste mense wat ongemak, 'n opgeblase gevoel of moegheid ervaar ná die eet van brood of pasta, is gluten nie die ware oorsaak nie. Die eintlike bron van hierdie verskynsel lê in die subtiële interaksie tussen die brein, dermwand, immuunstelsel en genetiese aanleg: hetsy 'n ingewikkelde samevloei van biochemiese seine, sensoriese oorreaktiwiteit en die toestand van die beskermende molekulêre laag wat die dermoppervlak beklee.

Hierdie laag bestaan uit proteïen- en suikermolekules soos glikosaminoglikane, proteoglikane en sialiensuurverbindings wat die slymvlies teen mikro-organismes, toksiene en meganiese spanning beskerm. Wanneer dié struktuur aangetas word, verloor die derm sy vermoë om fyn te onderskei tussen onskadelike voedingstowwe en skadelike antigene, aldus wat lei tot verhoogde deurlaatbaarheid, onnodige immuunaktiwiteit en simptome wat dikwels verkeerdelik aan gluten toegeskryf word.

Sedert 2025, het uitgebreide eweknie-beoordeelde navorsing ("peer review research") begin aantoon dat slegs 'n minderheid van mense wat hulself as "glutensensitief" beskou, werklik op gluten reageer. In blindtoetse ervaar slegs 16-30% simptome wanneer hulle suiwer gluten inneem, terwyl die meerderheid se ongemak deur fermenteerbare koolhidrate, bekend as FODMAPs (veral fruktane in koring, uie en knoffel), of deur die nocebo-effek veroorsaak word, dus 'n psigoneuro-immunologiese reaksie waarin die verwagting van skade fisiologiese ongemak aktiveer. Wanneer die brein verwag dat 'n maaltyd gevaarlik is, stuur dit versterkte seine via die senuweestelsel na die dermwand, wat gewone sensasies soos gas as pyn of dringendheid laat voel. Hierdie ingewande/derm-brein-interaksie is goed gedokumenteer in studies oor prikkelbare dermsindroom en ander funksionele spysverteringstoestande, waar werklike fisiese simptome ontstaan sonder dat 'n toksiese sneller teenwoordig is.

Die toestand van die dermwand se beskermende molekulêre laag speel hier 'n sentrale rol. Komponente soos heparansulfaat, keratansulfaat, hialuroonsuur en glikoproteïene vorm 'n dinamiese grens tussen bloed en lumen, wat die selmembrane teen oksidatiewe spanning beskerm en die interaksie met mikro-organismes moduleer. Wanneer hierdie laag uitdun of ontsteking plaasvind, word sensoriese senuwees ooraktief en kan bakteriese afbraakprodukte makliker in kontak kom met immuunselle in die mukosa. 'n Kritieke sein in hierdie herstelproses is die "inflammasie-kurfbal"-meganisme, hetsy 'n beeldende beskrywing van hoe seinmolekules soos IL-22 die balans tussen inflammasie en herstel beheer deur die tempo van epiteelvernuwing te bepaal. Wanneer hierdie kurfbal-reaksie verlaag of vertraag word, daal die liggaam se vermoë om die beskermingslaag te herstel en slymvliesintegriteit verswak. Die gevolg is verhoogde sensitiwiteit, pyn, diarree en voedselintoleransie, vererger deur voortdurende immuunaktiwiteit.

Verskeie genetiese variante beïnvloed hierdie mikro-immunologiese omgewing direk. Die MAGI2 A>G (AA)-variant ontwig proteïene wat sellulêre verbindings stabiliseer en verhoog die deurlaatbaarheid van die dermwand. Die TNFSF15 A>G (AA)-variant verhoog die produksie van tumornekrosefaktor-verwante sitokiene, wat inflammasie aanwakker en verband hou met Crohn-agtige prosesse. Individue met HLA-DQ2 of HLA-DQ8 dra 'n immuunogenetiese aanleg wat oorreaktiewe T-selherkenning van glutenpeptiede moontlik maak, selfs sonder volwaardige koeliakie. Die SI G>T (Val15Phe) GG-variant beïnvloed die afbreking van disakkariëde, waardeur onverteerde suikers dermfermentasie en gasvorming veroorsaak wat dikwels verkeerdelik as glutenreaksie geïnterpreteer word.

Daarbenewens beïnvloed gene wat lipiedmetabolisme, vetoplosbare vitamien en selmembraanstrukture reguleer ook die fyn balans van die derm-epiteel. APOA5 CC lei dikwels tot veranderde trigliseriedmetabolisme, wat die samestelling van fosfolipiede in selmembrane kan beïnvloed en die vloeibaarheid van epiteelselle verander. FADS1 GG beïnvloed die omskakeling van linoleïensuur en alfa-linoleïensuur in langketting-omega-3- en omega-6-vetsure, wat noodsaaklik is vir anti-inflammasie en vir die herstel van die beskermende mukosale laag. 'n Tekort aan hierdie vetsure kan epiteelskade vererger en die doeltreffendheid van die inflammasie-kurfbal-reaksie verminder. LCT (MCM6) C>T CC, wat verband hou met 'n afname in laktose toleransie, veroorsaak ophoping van onverteerde laktose, wat bakteriële fermentasie en die produksie van kortkettingvetsure stimuleer; dié verbindings kan die slymvlies irriteer en die sensoriese oorreaktiwiteit verhoog.

Inflammasie word verder beïnvloed deur interleukien-gene. Die genetiese variante vir IL-1A1 TT en IL-1B GG verhoog saam die basale vlakke van pro-inflammatoriese seine, wat die herstel van mukosale weefsel belemmer en vatbaarheid vir sensoriese ongemak versterk. Wanneer hierdie variante saam met FADS1- en APOA5-afwykings voorkom, word die weefsel se lipied-anti-inflammasiebalans ontwig, wat epiteel-sensitiwiteit en subkliniese inflammasie verhoog. Die gesamentlike effek van hierdie genetiese patrone, saam met omgewingsfaktore en psigologiese spanning, skep dus 'n toestand waar die liggaam oorreegeer op alledaagse voedselprikkele, sonder dat gluten self 'n toksiese rol speel.

Die bestuur van hierdie toestand vereis 'n benadering wat nie slegs op dieetuitsluiting berus nie. 'n Lae-FODMAP-dieet kan help om bakteriële fermentasie en gasvorming te beperk, maar psigoneurologiese ondersteuning en stresmodulasie is ewe belangrik om die derm-brein-sensitiwiteit te herstel. Onnodige uitsluiting van gluten hou risiko's in: glutenvrye produkte is gemiddeld 139% duurder, bevat minder vesel, yster en B-vitamien, en kan selfs die mikro-organismediversiteit in die derm verminder; wat op die lang termyn die beskermende slym- en suikermolekulêre laag verder kan verswak.

**Eweknie-beoordeelde studies bevestig dat sogenaamde glutensensitiwiteit in die oorgrote meerderheid gevalle eerder 'n gevolg is van 'n versteurde neuro-immunologiese regulasie en mikrobiële wanbalans, versterk deur genetiese aanleg en inflammasieweë.**

## Die gesamentlike effek van hierdie genetiese patrone, saam met omgewingsfaktore en psigologiese spanning, skep dus 'n toestand waar die liggaam oorreegeer op alledaagse voedselprikkele, sonder dat gluten self 'n toksiese rol speel.

Die verskynsel is dus nie 'n eenvoudige voedselallergie nie, maar 'n multidimensionele uitdrukking van hoe die liggaam se beskermende mukosale lae, lipied-metabolisme, sitokienfunksie en sensoriese netwerke op mekaar inwerk. Wanneer hierdie komplekse stelsel ondersteun word deur voldoende vetsuurbalans, 'n gesonde inflammasie-kurfbal-reaksie, stabiele sellulêre verbindings en psigologiese regulering; herstel die liggaam dikwels spontaan sy toleransie teenoor glutenbevattende voedsel.

### Eweknie-beoordeelde bronne

- Catassi, C & Fasano, A. 2019. **Nutrients**. Vol 11, no 9: 2228.
- Lomer, M C E. 2022. **J Gastroenterol Hepatol**. Vol 37, no 4: 657-666.
- Parkes, M, et al. 2013. **Nat Rev Gastroenterol Hepatol**. Vol 10, no 8: 491-501.
- Skodje, G I, et al. 2018. **Gastroenterology**. Vol 154, no 3: 529-539.
- Uhde, M, et al. 2020. **Nutrients**. Vol 12, no 3: 842.
- Van Heel, D A, et al. 2021. **Clin Gastroenterol Hepatol**. Vol 19, no 6: 1185-1195.
- Yano, J M, et al. 2015. **Physiol Rev**. Vol 95, no 2: 449-475.





# Hibiscus Welkom Tuis

**Hibiscus Aftree-oorde (HRV)** is een van Suid-Afrika se grootste en mees gerespekteerde aftreegroepe, bestaande uit vier goed gevestigde dorpe wat langs die ongerepte, subtropiese KwaZulu-Natal Suidkus geleë is.

Die streek is bekend vir sy sonnige somers en die warmste winterklimaat in die land, en bied 'n idilliese omgewing vir aftree-verblyf. Met nabyheid aan Blouvlag-strande, gholfbane, winkelsentrums, restaurante en hospitale, bied HRV 'n seldsame kombinasie van kusrustigheid, alledaagse gerief en gemoedsrus.

Met meer as 1850 inwoners in byna 1400 huise, is HRV gegrond op vier kernpilare: **gemeenskap, volhoubaarheid, gesondheid-sorg en finansiële gemoedsrus**. HRV is in 1962 in Margate gestig en het geskiedenis gemaak as die eerste aftreeoord in Suid-Afrika wat die Lewensreg-model aanvaar het — 'n bewys van sy pioniersgees en inwonergerigte benadering.

As 'n geregistreerde nie-winsgewende organisasie met meer as ses dekades se bewese diens, herbelê HRV alle fondse direk in inwonerdienste, fasiliteite en welsyn. Met geen private aandeelhouders nie, funksioneer die organisasie met 'n gedeelde doel van langtermynstabiliteit, integriteit en sekuriteit vir elke huishouding — met trots *"gesamentlik bestuur deur die mense, vir die mense."*

Elke dorpie is ontwerp vir veerkragtigheid en kontinuïteit van leefstyl, met "inverter" en battery-rugsteunstelsels, asook boorgatwatervoorraad, wat ononderbroke gerief verseker tydens munisipale diensonderbrekings.

**Gesondheidsorg is die kern van HRV se etos, wat inwoners en hul families gerusstelling en vertroue verseker deur;**

- Professioneel bestuurde Verswakte Sorg fasiliteite
- Geassisteerde Leef-fasiliteite
- Demensieversorging
- Mediese toesig en 'n 24-uur-noodreaksiestelsel

**Lewensregte – Vereenvoudigde, Veilige Lewe.** Huise word op 'n Lewensreg-basis verkoop, met die Vereniging wat eienaarskap van die eiendom behou. Daar is geen oordragkoste, regskoste of kommissies nie, en inwoners geniet volle instandhouding van beide hul kothuise en die gemeenskaplike areas. Dit maak 'n veilige, "sluit-en-gaan"-leefstyl moontlik, vry van onverwagte uitgawes en instandhoudingsorg.

**Leefstyl & Fasiliteite.** HRV-dorpe bied 'n wye reeks binnens-huise en buitlugfasiliteite, sosiale klubs en aktiwiteite. Inwoners word aangemoedig om so aktief en betrokke te wees as wat hulle verkies, wat beide onafhanklikheid en 'n sterk gevoel van behoort bevorder.

Met vier gevestigde dorpe langs een van **Suid-Afrika se mooiste kuslyne**, bied **Hibiscus Aftree-oorde** 'n veilige, aktiewe en gemeenskapsgerigte aftreeleefstyl — *waar gemak, sorg en verbondenheid moeiteloos saamvloei.*

## Fasiliteit + Dienste

● OP PERSEEL  
○ DEEL MET MARGATE AFTREE-OORD

| Hibiscus Retirement Villages | 24/7 Sekuriteit | Mediese Versorg-sentrum | Kliniek Dienste | Eetsaal Maaltye | Koffie Winkel | Swembad | Rolbal-bane & Klubhuis | Tennis-bane | Gimnasium Fasiliteite | Biblioteek | Haar-salon | Bus-dienste | Poskan-toor Fasiliteite | Honde Vriendelik | Gemeen-skap Saal | Kapel | Fibre-tot-huis | Wassery-dienste |
|------------------------------|-----------------|-------------------------|-----------------|-----------------|---------------|---------|------------------------|-------------|-----------------------|------------|------------|-------------|-------------------------|------------------|------------------|-------|----------------|-----------------|
| MARGATE                      | ●               | ●                       | ●               | ●               | ●             | ●       | ●                      |             | ●                     | ●          | ●          | ●           | ●                       |                  | ●                | ●     | ●              | ●               |
| RAMSGATE                     | ●               | ○                       | ●               | ○               | ○             | ●       | ○                      |             | ●                     | ●          | ●          | ○           | ○                       | ●                | ●                | ○     | ●              | ○               |
| UMDONI                       | ●               | ●                       | ●               | ●               | ●             | ●       | ●                      | ●           | ●                     | ●          | ●          | ●           | ●                       | ●                | ●                | ●     | ●              | ●               |
| WIDENHAM                     | ●               | ●                       | ●               | ●               | ●             | ●       | ●                      | ●           | ●                     | ●          | ●          | ●           | ●                       | ●                | ●                | ●     | ●              | ●               |

Heffings vir 2025 wissel van R3,800 tot R5,000 per huishouding per maand.  
Heffings dek bestuur- en dienskoste, gesondheidsorgondersteuning, instandhouding, sekuriteit en gemeenskapsfasiliteite.

**Margate Village**  
Pryse van R500 000 tot R1 570 000  
Jenny: sales@hibiscusrv.co.za  
+27 39 312 5000 of +27 67 137 9268

**Ramsgate Village**  
Pryse van R920 000 tot R1 150 000  
Jenny: sales@hibiscusrv.co.za  
+27 39 312 5000 of +27 67 137 9268

**Umdoni Village (Pennington)**  
Pryse van R950 000 tot R1 460 000  
Lana: umdonisales@hibiscusrv.co.za  
+27 39 975 9300 of +27 67 160 6680

**Widenham Village (Umkomaas)**  
Pryse van R950 000 tot R2 500 000  
Jenette: sales.widenham@hibiscusrv.co.za  
+27 39 001 0201 of +27 66 306 0612

## 24-UUR-SEKURITEIT EN *Gesondheidsorg*

**Sorgsame, bekwame personeel** beskikbaar 24 uur per dag, gerugsteun deur Hibiscus Aftreeoorde se **dekades se ondervinding**.



### Fisiese Sekuriteit

**Veilige** en beveiligde toegang, patrollies op die perseel, **24-uur gemonitorde stelsels**.



### Gesondheidsorg op die Perseel

**Mediese sorg** op die perseel, verswaktesorg, bystandslewe, noodreaksie en ondersteuning. Gerieflike toegang tot verskeie privaat hospitale in die nabye omgewing.



### Welstandsprogramme

Holistiese reeks **fisiese, sosiale en emosionele** ondersteuningsaktiwiteite.



### Reis Toegang

Maklike toegang tot **King Shaka Internasionale Lughawe** bied ekstra gerief.

## JOU KUS *Aftreedroom*

Sluit aan by een van die **grootste aftreegroepe** in Suid-Afrika.

**Lewensregte-model**, en 'n nie-winsgewende konsep wat alle fondse in die welstand van inwoners herbelê.

**Hibiscus Aftreeoord Groep** se inwoners-eerste benadering beteken dat jy nooit net 'n nommer is nie.



Vir meer inligting, skandeer die **QR-kode** of besoek ons **webwerf**:  
**[www.hibiscusretirementvillages.co.za](http://www.hibiscusretirementvillages.co.za)**



## VOLHOUBAARHEID EN FINANSIËLE *Gemoedsrus*

### Finansiële Volhoubaarheid

Waardegebaseerde heffings, geen regskoste en langtermyn koste-effektiwiteit.

### Volhoubaarheid & Veerkragtigheid

- "Inverter"/battery-rugsteunstelsels.
- Boorgatwatervoorsiening.
- Ontwerp vir gedeeltelike gemoedsrus buite die kragnetwerk.

### Volle Fibre-tot-Huis

Slimhuisfunksies, digitale betrokkenheid, tegniese ondersteuning op die perseel en professionele aanboordbystand.

### Inwoner Medebestuur

Mede-bestuur van inwoners verseker deursigtigheid en gedeelde besluitneming.



## Nuwejaarswens

# Motivering vir liggaamlike fiksheid

Deur Gert Potgieter; foto's deur FreePik

Reeds in die 1920s het die bekende Oosterse filosoof, Kahlil Gibran gesê: "For God's sake, run for your lives, civilisation is after you!" Soos ons weet was die mense in daardie tyd liggaamlik veel meer aktief as vandag se mensdom! Die rede? Ons word bederf met hysbakke, roltrappe, elektriese wielstoele, motorkarre wat hulself bestuur, robotte wat huise skoonmaak, aanlyndienste wat wegneemetes by jou huis aflaai. Trouens, jy hoef nie meer inkopies te doen of enigiets te gaan koop nie, jy kan alles aanlyn bestel! Jy hoef nie "self" jou tande te borsel nie, want elektriese tandeborsels doen die werk. Ons hoef nêrens meer heen te loop nie, want Uber kan vir alles sorg - reis waar jy wil. Tegnologie ontwikkel teen 'n verstommende spoed! Wat ookal ons behoefte, ons kan eenvoudig vir Google vra. Ons breine word al hoe minder geprikkel, want ons kan enigiets vir kunsmatige intelligensie vra; vanaf briewe skryf tot vertalings doen, ons besluite kan vergemaklik word deur KI.

In die 1970s het ek 'n goeie kennis van my, Prof Arthur Steinhaus, 'n liggaamlik opvoedkundige van Amerika, na Suid-Afrika genooi vir 'n fiksheidseminaar. Sy inleidende opmerking oor die deursnee Amerikaner was: "We have more knowledge, at least a spattering of facts, but we are less certain about things. We are not sure about the future. We even wonder sometimes what is right and what is wrong, since we have discarded absolute standards for relative standards of right and wrong! We have added more years to our lives, but have we added more life to those years? We have more health, but today, more people are worried about their health than ever before. We have more power under the hood and less under the head! We have dictating machines but we do not know how to spell. Our bellies stick out, our backs ache and our feet hurt. We live in a world of tension, but I remind you that tension is within people! We live in cities, but we are lonely. We read and hear about fitness, but we drink coffee to wake up, take pep pills to stay awake and take barbiturates to fall asleep.

*With vitamins we increase our appetites, with special tablets we shut them off and easy weight-reducing gadgets promise to correct mistakes in our calorie bookkeeping. With uplifts and girdles, we keep our shape upfront and with arch supports, we hold up our feet. We steer with power, shift gears with buttons and tune the TV by remote control from an easy rocking chair! We drown our worries in alcohol, reduce our tensions with tranquilisers and deafen our pains with aspirin."* Ongelukkig het dié leefwyse in die VSA en Suid-Afrika nie verbeter nie. U sal saamstem dat heelwat wat Prof Steinhaus hier kwytgeraak het, bekend is aan ons leefwyse. Veral met die hoogsgevoerde tegnologie wat ons leefwyse, liggaamlik, geestelik en verstandelik, steeds verder meer passief maak. Fiksheid van liggaam, siel en gees bly reeds vir eeue 'n besprekingspunt. Dit is kompleks, want elke liggaam verskil anatomies en geneties van mekaar en elke mens beskik oor sy eie gewoontes van eet, slaap, oefening, werk, vryetyd, stokperdjies, ens. Wat goed is vir een liggaam mag nadelig wees vir 'n ander.

Dit bring ons by ons nuwejaarswens om ons te motiveer om fisies fikser te raak. Hoe motiveer ek myself dan? Die woord motivering het sy oorsprong in Latyn wat *move* beteken, maw, om te beweeg. Wat kry ons aan die beweeg om dinge te doen? Ekstern kan ons gemotiveer word om meer te werk agv 'n salarisverhoging, 'n wenreis oorsee of sukses agv die bereiking van doelstellings binne prestasiebestuursvereistes. Dis eksterne prikkels, maar intrinsieke selfmotivering kom van binne ons denke wat gesetel is in ons bewussyn.

Ons het hier te doen met die bewussyn-, onderbewussyn- en onbewuste (bewustelose) verstand. Waarop ons klem sal lê op die onderbewussyn wat byna 100% van ons lewe beheer.

Deur altyd positiewe denke te handhaaf, het geweldig krag en prikkel die bewussyn. Ons het ongelukkig nie plek om motiveringsnavorsers soos Drs Abraham Maslow, Gerhard Herzberg, Clayton Alderfer en andere, se werke te bespreek nie, maar volstaan by ons denke tov



motivering. Negatiewe denke kan ook vernietigend wees wat kan lei tot té hoë stres, angs, bewerigheid, slaaploosheid, hoë polsslag, kalmeerpille, ens.

Denke binne ons bewussyn huisves ongelooflike visualisering, dag-drome, meditering, simbolisering, gevoelens, verbeelding, gedagtes, herinneringe en emosies. Dit is dus noodsaaklik dat ons daaglik positief met ons bewussyn kommunikeer. Wanneer doelwitte gestel word, moet boodskappe deur positiewe denke na die bewussyn gestuur word, soos bv, ek kan, ek is sterk, ek sal, ek moet, ek gaan dit regkry! Ek is gereed, ek het die kennis, ek het die vermoë, ens. Moet nooit handdoek ingooi of tou opgooi nie! Wanneer daar geloof in die doelwitte is, moet dit dmv wilskrag, deursettingsvermoë, uithou, aanhou en vasbyt geopenbaar word.

Natuurlik is daar soms negatiewe denke van twyfel, maar dit moet onmiddellik deur positiewe denke gedomineer word.

Dis 'n onomwonde feit dat gereelde fisieke oefeninge, nie net die brein prikkel nie, maar ook die pols- en hartslag verbeter, die liggaamsgewig in stand hou en ons meer energie besorg. Dis wonderbaarlik wat die hart verrig wanneer na die volgende statistiek gekyk word. As die hart bv 'n gemiddelde telling van 80 slae per minuut handhaaf, lei dit tot 4800 slae/uur; 115 200 slae/dag; 806 400 slae/week; 3 225 000 slae/maand en 'n verbasende 38 707 200 miljoen slae/jaar! Die gemiddelde hart pomp 5 liter bloed per minuut; 300 l/uur; 7200 l/dag; 50 400 l/week; 201 600 l/maand en 'n ongelooflike 2 419 200 miljoen l/jaar! En dis net een jaar! Ons kan ons indink hoe belangrik dit is om 'n gesonde hart te kan hê om aan die vereistes van ons daaglikse lewe te voldoen.

Ons liggame is ontwerp vir aksie! Die natuur het ons voorsien met 'n komplekse spiersisteem met 'n hoogs doeltreffende kardiovaskulêre "masjien" om daardie sisteem te laat werk. Net soos 'n motorkar gereeld gediens word, so ook ons liggaam. Sonder gereelde oefening, degenerereer die liggaam wat nadelige siektes en vroeë beserings mag inhou.

## 'n Positiewe gedragskode

- Om daaglik dankie te sê vir seëninge
- Om geloof in my vermoëns te hê
- Om te glo in aanhouer wen
- Om elke uitdaging as 'n geleentheid vir groei te omskep
- Om elke stap vorentoe as vooruitgang te beskou
- Om enige negatiewe denke met die positiewe te oorheers
- Om met positiewe mense om te gaan
- Om in alle opsigte eerlik te wees
- Om op tyd te wees met afsprake
- Om medemense te help waar nodig
- Om uit te reik na die gemeenskap
- Om gereeld te oefen
- Om in wondere te glo

## Nou waar begin ons?

- Begin met 'n situasie-analise van wie jy is, waar jy nou is en waar jy wil wees tov 'n fiksheidsprogram?
- Volg dit op met 'n fiksheidstoets by 'n fisioterapeut/biokinetikus/dokter. Oefenprogramme kan van hierdie deskundiges bekom word of jy kan by 'n gimnasium aansluit of, volgens omstandighede, by die huis oefen. Daar is uitstekende oefenprogramme via YouTube, Facebook en Google beskikbaar tov watter oefening tuis gedoen kan word. 'n Groot verskeidenheid van oefeninge kan betrek word waar bloot 'n tafel, stoel en sitkamervloer benodig is. Oefenapparate is dus nie nodig nie.
- Vir ouer seniors is 'n kardiorespiratoriese program (hart-longoefeninge) meer belangrik as 'n liggaamsbou- of spierversterkingsprogram. Hoewel ligte spierversterkende oefeninge ook aanbeveel word.
- 'n Stewige stap (feitlik masjeer) om die polsslag hoër te kry, bly 'n gesonde oefening. Stel 'n goeie hoër polsslagteiken vas deur die volgende formule toe te pas:  
Die getal 220 minus jou ouderdom x 70%.  
Byvoorbeeld:  $220 - 65 (\text{jaar}) \times 70\% = 108 \text{ slae/minuut}$ . Dis ook voordelig om te leer hoe om 'n polsslag te neem. Die foto's wys hoe die polsslag op die gewrig en langs die nek geneem kan word.



Tel die polsslae tot 15 sek en maal met 4. Bv 25 polsslae in 15 sek x 4 = 100s/m. Dit is dan die teikenpolsslag.

## Bybelgerigte positiewe denke

- "Ek wil jou onderrig en jou die pad leer wat jy moet volg. Ek wil jou raad gee en my oog oor jou hou." - Psalm 32:8
- "Ons bekwaamheid kom van God." - 2 Kor 3:5
- "Ek is tot alles in staat deur Hom wat my krag gee." - Filippense 4:13
- "Laat ons dan nie moeg word om goed te doen nie." - Galasiërs 6:9.



# NATUUR



Voëleiland by Lambertsbaai



Die Australiese malgas (middel, voor) se donker oog, teenoor die byna wit oë van die Witmalgasse is hier mooi sigbaar

## Onverwagse vreugde vir 'n voëlkyker

### 'n Blommetoer met byvoordele

Artikel en foto's deur Willem Boshoff

**Ek is 'n kranige voëlkyker, maar geniet enige blootstelling aan die natuur.**

**Dit is die rede waarom ek nie twee keer gedink het voordat ek en my vrou aangesluit het by 'n Sederberge- en Weskus-toer in die blommetyd van 2025 nie. Met Clanwilliam en Jacobsbaai as basisse het ons groot dele van die blomwêreld (die Sederberge, Bidouwvallei, Vanrhynsdorp, Nieuwoudtville en die Weskus Nasionale Park) in 'n wonderlike blomjaar besoek. Wanneer jy so rondry en die land se natuurlike rykdom só beleef, verstaan jy dadelik waarom elkeen wat nie meer aan 'n skoolkwartaal of 'n werkplek gebonde is nie, in Augustus-September afsit na hierdie blommewêreld toe.**



'n Klomp gryskoppe geniet die natuur

Die toeriste is oorheersend Suid-Afrikaanse "gryskoppe", met hier en daar 'n bus vol buitelanders. Maar dit is ons mense wat die blommeprag gaan geniet. Twee ekstras, bo en behalwe die blomme, was besoeke aan die Muisbosskerm vir 'n verruklike aandete en 'n besoek aan die voëleiland by Lambertsbaai, wat bekend is vir die kolonie Witmalgasse wat daar broei.

Oor die ete by Muisbosskerm kan 'n mens nie eintlik uitgepraat raak nie. Die kos is uitstekend, die branders is minder as 'n skulpgooi ver, die geselskap - met vreemdes en bekendes - vloei gemaklik en die kos is, wel, verruklik! Seekos van elke soort, heerlike, vars gebakte brood en konfyt en lekker wyn is op die spyskaart. Daarby kom ander geregte om jou mond te laat water, maar as jy vroegaand toegegee het aan die drang om telkens nóg 'n sny brood te gaan haal, het hulle jou gevang! Wanneer die lekkerste geregte kom, is baie eters al so versadig dat hulle maar net met die oog kan aanhou eet. Dis onmoontlik om honger, of selfs lus vir nog, van die Muisbosskerm af te vertrek.

Lambertsbaai is om vele redes die moeite werd om te besoek, maar vir my is Voëleiland die groot trekpleister. Met die groot Witmalgasbroeikolonie is dit enige voëlkyker se droom. Meeue, sterretjies en ander strand- en seevoëls is oral te sien. Op die terrein is daar 'n uitkykpunt met eenrigtingglas en 'n amptenaar of twee van natuurbewaring wat 'n mens touwys kan maak oor alles wat in die broeikolonie aangaan. Daar is nesareas (en elke Malgas weet presies waar sy of haar nes geleë is), daar is alleenloperareas en daar is aanloopbane. Wanneer 'n Malgas van die see af terugkom word hy deur sy maat verwelkom en dit is 'n nekvrywery, snawelklappery en geselsery van 'n ander wêreld, eintlik is dit oorverdoewend. Die Malgas wat terugkeer land soms 'n bietjie ver van die nes af en dan moet hulle dit duidelik maak dis nie met aggressie nie. Met koppe hoog gehou, stap hulle by die ander Malgasse verby tot by die eggenoot wat intussen die nes bewaak het. Allerlei dinge kan in die kolonie verkeerd loop. Die maat ter see kan natuurlik iets oorkom en nooit terugkom nie. Dan is die maat by die nes gedoem tot eensaamheid, want Malgasse paar lewenslank. 'n Verdere gevaar is die immerteenwoordige swartrugmeeue wat enige tyd 'n onoplettende Malgas se kuiken uit die nes sal steel, om dit net 'n klein entjie daarvandaan dood te maak en te eet. Groter diere wat gevaar by die kolonie inhou, is robbe en pelikane en hulle kan verwoesting saai. Witmalgasgetalle is onder druk, want hul gewone voedsel, olieryke, pelagiese vissies, word ook op 'n reuse skaal vir mensegebruik gevang en dit is ook die robbe en ander voëls se gunstelingkos. Die uitvlug oseaan toe om te gaan eet en kos nes toe te bring, duur soms 'n volle dag, soms meer. Dan slaap die Malgas op die oop see.

Af en toe versprei die nuus onder die voëlkykers dat daar weer 'n Australiese Malgas by die kolonie in Lambertsbaai aangesluit het. Met ons besoek het ons ons eers verwonder aan die skouspel buite die gebou met die glasafskorting. Met die instap loop ek die natuurbewaarder raak en vra sommer terloops of daar nie dalk 'n Australiese Malgas in die kolonie is nie. (Die kolonie bestaan seker uit meer as 10 000 broeipare.) Hy kyk my toe so op en af en vra: "Is meneer nou ernstig?" Met 'n glimlag sê ek: "Ja, natuurlik." Met 'n skalkse laggie sê hy toe: "*Vandag is meneer se World Cup winning event!* Die Australiese Malgas het net na drie-uur hier aangekom. Hy sit hier langs die aanloopbaan wat hier by die *hide* verbyloop. Kyk net vir 'n pienk ring om die been en vir 'n kort swart keelstrepie en donker oë."

Ek kon my ore nie glo nie, want dis nie eintlik asof enigiemand Voëleiland toe gaan en dan 'n Australiese Malgas gaan soek nie. Die uitkenmerke is nie soos die verskil tussen 'n wit en 'n swart voël nie. Toe ek begin soek vind ek toe sowaar 'n Malgas met 'n pienk ring, maar hy verseg om sy nek te lig, hy foeter net met sy bek hier by sy pote rond. Dus moet dit seker die ou reisiger wees, maar geen natuurlike kenmerk het dit nog uitgewys nie! Ek het maar net aangehou kyk en kyk en nog meer foto's geneem. Skielik het hy sy kop opgetel en sy snawel hemelwaarts gelig en dit was moontlik om die (relatief) korter keelstrepie te sien. Op die foto's kon ek later sien dat sy oogkleur van die ander s'n verskil het, maar ek sal lieg as ek sê dit het my in die uitkenning gehelp. Toe die hele blommetoer verby was, moes ek aan myself erken: die plate blomme was asemrowend, die kos was heerlik, die Sederberge onvergelyklik, die Weskus wonderlik, maar die (hoogs) onverwagse hoogtepunt uit 'n voëlkyker se hoek, was die Australiese Malgas wat net mooi betyds opgedaag het, sodat ons hom kon bekijk. Dit was 'n heerlike, onverdiende verrassing en 'n baie groot voorreg.



Veldblommeskou in die "Blomkerk" in Clanwilliam



Die een en die baie. Maniere van kyk na die blommeprag



Blommeprag op die duin by Jacobsbaai

## Afrikaanse plantname - 'n ryk kultuurerfenis

Deur Naas Grové; foto met erkenning aan Freepik

**Die mens het net 'n waardering vir die bewaring van die natuur vir dit waarvoor hy 'n liefde ontwikkel het; ons is net lief vir dit wat ons verstaan en ons verstaan net dit wat ons geleer word.**

Suider-Afrika se inheemse flora is merkwaardig vir sy rykdom aan plantspesies. Minstens drie wêreldbekende biodiversiteitsbrandpunte word in die streek verteenwoordig, naamlik die Kaapse Floristiese Streek wat algemeen erken word as een van die rykste flora-streke in die wêreld. Hierdie relatiewe klein gebied van 9000 km<sup>2</sup> het 'n totaal van ongeveer 9000 inheemse plantspesies, waarvan ongeveer 69% endemies is. Die ander twee streke is die Sukkulente Karoo met meer as 6350 plantspesies, waarvan byna 2440 (40%) endemies is en die Maputaland-Pondoland-Albany Korridor met ongeveer 8100 plantspesies waarvan 1900 (23%) endemies is. Kenmerkend van hierdie gebiede is nie net die groot verskeidenheid plantspesies nie, maar ook die hoë vlakke van die aantal endemiese plantspesies - wat nêrens anders op die aarde voorkom nie.

Lank voordat enige geskrewe rekords van beskawings gehou is het mense plante versamel, die plante beskryf, hoofsaaklik vir kulturele, voedsel en medisinale redes. Volgens historiese rekords word die totstandkoming van die eerste botaniese tuin aan Theophrastus (c. 371 - 287 VHT) toegeskryf tydens die opkoms van die Griekse Ryk. Dit verklaar die Griekse oorsprong van baie van die wetenskaplike plantname.

Hierdie intense sin vir nuuskierigheid en sy vermoë om te kan kommunikeer is twee van die kenmerke wat die mens van ander diere onderskei. Wanneer ons iets nuuts leer of ontdek skep ons nuwe woorde om dit te omskryf wat ons in staat stel om die nuutgevonde kennis met ander te deel. Vir hierdie vindingrykheid bestaan daar geen reëls nie, behalwe dat dit aanvaarbaar moet wees. Geen wonder dat baie van die gewone name wat aan plante gegee word uiters oorspronklik en baie beskrywend is. Dit is 'n uitdagende proses, veral wanneer daar so baie plante is wat name moet kry, of wanneer daar oor taalgrense heen, oor die onderwerp gekommunikeer moet word.

Gewone name vir plante is dikwels maklik om toe te ken, maar dit is noodsaaklik dat dit taktvol gedoen word. Gegewe hul los toepassing, tesame met 'n inherente onvermoë van die leek om 'n plant akkuraat te beskryf, moet die plant waaraan 'n gewone naam toegeken word, vanselfsprekend beskikbaar wees vir identifikasie. Vir 'n gewone naam om 'n permanente waarde te hê en vir die plant om buite sy natuurlike omgewing deur gebruikers aan daardie naam geken te word, moet die naam verwys na 'n erkende botaniese naam vir daardie plant.



Dit is ook waar dat wanneer die gewone naam vir plante gebruik word, daar 'n Babelse verwarring kan ontstaan. Byvoorbeeld, sommige persone verwys na *Celtis africana* as die witstinkhout, ander weer as die kamdebo-stinkhout of net kamdebo - en tereg kan die vraag dan gevra word: Word hier na dieselfde spesie verwys of na iets heeltemal anders?

**Volksname of streeksname word plaaslik gebruik en kan volgens 'n streek binne 'n bepaalde land of meer dikwels tussen verskillende lande verskil. Gewone name van spesies kan dus verskil op grond van landsgrense, taalverskille en dialekte wat bestaan in spesifieke geografiese gebiede in een land. Omdat daar geen algemeen aanvaarde reëls bestaan vir die gewone plantname nie, of 'n erkende paneel of komitee bestaan wat die name standaardiseer nie, kan ons nie sê dat dié of dit, die enigste erkende of regte naam vir die plant is nie.**

Ongeag dat meeste plante (talle nuwe spesies word steeds ontdek) 'n wetenskaplike naam het - wat die enigste betroubare naam vir die betrokke plant is, het die meeste plante egter ook gewone of volksname. Laasgenoemde is dikwels meer beskrywend en/of selfs vaag en misleidend met betrekking tot die plant se uitstaande kenmerke. Wat die gebruik van gewone name veral aantreklik maak is dat die name sag op die oor val, dit maklik uitgespreek kan word en 'n ryk kulturele taal erfenis daarin opgesluit is. Hoewel hierdie gewone name 'n eenvoudige manier van klassifikasie voorstel, het een plant dikwels verskillende name

(afhangende van die streek waarin dit voorkom), of word dieselfde naam aan verskillende onverwante plante gegee. Hierdie plant-name kan van mekaar verskil binne die geografiese grense van een land en die verwarring word vererger as daar oor taal- en lands-grense beweeg word.

Lank voor 1652 is Suid-Afrikaanse plante reeds versamel en na Europa gestuur. Die vroegste geregistreerde Suid-Afrikaanse plant wat "uitgevoer" is, is die *Protea neriifolia* (blousuikerbos). Die plant is in Antwerpen in 1605 geskilder en beskryf deur Carolus Clusius, 'n baanbrekende botanikus en invloedryke 16<sup>de</sup>-eeuse tuinboukundige - 40 jaar voor Jan van Riebeeck se aankoms aan die Kaap! As gevolg van die unieke en diverse natuurlike flora van Kaapse Floristiese Streek is dit geen wonder dat plantkundiges die behoefte gehad het om hierdie plantskatte te ontdek en te bestudeer nie. Dit was egter nie net plantkundiges wat in hierdie plantrykdom belang gestel het nie. Voor Van Riebeeck was die gebied reeds beset deur uiteenlopende kulturele groepe en plaaslike bewoners, wat bestaan het uit die Khoikhoi of Khoekhoe nomadiese veewagters, en die San (Bo(e)s(se)mans) jagter-ver-samelaars. Kollektief is na die mense verwys as die Khoi-San. Inligting oor die tradisionele plantgebruike en praktyke van die Khoi-San in die Kaap is gebrekkig omdat dit nie opgeteken is nie. Ons weet egter dat die Khoi-San vreedsaam en in harmonie met die natuur geleef het. Dit veronderstel dat hulle die natuurlike tekens verstaan en geïnterpreteer het om te kan oorleef. Tradisioneel het oorlewingstegnieke bestaan uit die versameling van wilde vrugte en eetbare plante, sowel as die jag van wilde diere, wat hul natuurlike nomadiese leefstyl moontlik gemaak het. Die vroeë inwoners het die volksname wat vir verskeie inheemse flora gegeld het, beïnvloed. Sommige van die vroeë name is vandag nog in gebruik, soos kamassie (*Gonioma kamassi*) en abiekwas (geelhout) - *Tamarix usneoides*. Die tradisionle gebruik van die Boesman om die punte van hul pyle te vergiftig het aanlei-ding gegee tot volksname soos gifbol (*Boophone disticha*), wol-wegif(boom) (*Hyaenanche globosa*) en boesmangif (*Acokanthera oppositifolia*). Hierdie name is vandag steeds in gebruik. Die Boesman het die hol takke van *Aloidendron dichotomum* vir hul pylkokers gebruik - so is die boom vandag steeds as die kokerboom bekend. Die eerste Nederlandse Setlaars het die hout wat deur plaaslike inwoners gebruik is om spiese mee te maak, hassegay genoem, wat later assegai (hout) geword het, met verwysing na *Curtisia dentata*. Ander name wat vandag nog gebruik word sluit in boesmangras (*Stipagrostis spp.*), boesmandruif (*Rhoicissus spp.*), boesmantee (*Catha edulis*) en boesmankers (*Sarcocaulon pater-sonii*). Die Khoisan-metafoor wag-'n-bietjie, met verwysing na 'n doringbos wat die haakaksie van 'n krom haak naboots of dorings van plante wat die vel of aan klere haak, het aanleiding gegee tot Afrikaanse plantname soos blinkblaar-wag-'n-bietjie (*Ziziphus mucronata*), wag-'n-bietjiedoring (*Senegalia affra*) en haak-en-steek (*Vachellia tortillis subsp heteracantha*).

Die San-term *notsung* verwys na die medisinale gebruike van *Halleria lucida* (*notsung*) vir behandeling van maagkwale en *notsung* is vandag steeds bekend vir sterk en uitstekende ligte stapstokke.

In die destydse Kaapkolonie het kiepersolbome onder Afrikaanssprekendes as samareelbome (sambreel) of nojesbome (nooiensbome) bekend gestaan. Die assosiasie met 'n sambreel verwys na die kenmerkende sambreelvorm van jong bome terwyl ouer bome dikwels vertak. Die sambreelvorm by elke vertakking stel 'n groep jong meisies, elk met sy eie sambreel voor - dis nou indien jy 'n goeie verbeelding het! Die meer bekende Afrikaanse naam kiepersol, is 'n interessante verbuiging van die Portugese *quita-sol* (= sonder die son), hoewel dit meer direk afgelei is van die Indiese *kitty-sol* of *kippe solis* met verwysing na 'n tipe ligte bamboes- en papiersambreel, die sogenaamde Sjinese sambreel. Die Indiese term wat uiteindelik aan die Kaap vir *Cussonia thyrsi-flora* (Kaapse kuskiepersol) gebruik is weens die sambreelvorm van die blaarkroon, het aanleiding gegee tot die alternatiewe naam vir die plant, naamlik sambreelboom. Ander volksname vir die kiepersol is *umsenge*, *umgesiza*, *umsenge wehlathi* (isiZulu) en *mosêtsê* (Setswana).

Interaksies met die noordelike Bantoe-stamme in die Oranje Rivierkolonie, sowel as die westelike en noordelike distrikte van die voormalige Transvaal, het gelei tot die aanvanklike kontak met die plant *Dichapetalum cymosum*, wat algemeen bekend staan as gifblaar of blaargif. Die tradisionele naam vir die plant *magau*, uit-gesprek as maakgou in Afrikaans, is afgelei van 'n fonetiese veran-dering van die oorspronklike Bechuana-taalwoord *machaow* of *magau*. Hierdie naam beteken "maak gou", wat gepas die plant se hoë toksisiteit beskryf, aangesien dit vinnig dodelike vergiftiging by diere veroorsaak.

Baie Afrikaanse plantname is afgelei uit, of beïnvloed deur Afrikatale soos isiZulu, isiXhosa en Sesotho. Hierdie name is ver-afrikaans deur mondelinge oordrag, handelsbande of gedeelde ekologiese of kulturele ervarings. Die volksnaam tambotie (*Spirostachys africana*) is 'n verbuiging van die oorspronklike isiZulu naam *umThomboti*, wat giftige boom beteken en dit verwys na die brandende eienskappe van die boom se sap wanneer dit met die vel in aanraking kom. In isiXhoza verwys *umZimbeet* (*Millettia grandis*), na die kulturele en ekologiese waarde van die boom en staan dit in Afrikaans bekend as *umzimbeet*. Die isiZulu *iLala* verwys na die gebruik van die vrugte en blare van die *Hyphaene coriacea*, wat aanleiding gegee het tot die Afrikaanse naam, lalapalm. Dit is duidelik dat talle Afrikaanse plantname diep kulturele en ekologiese wortels weerspieël wat deur 'n groot verskeidenheid ander volke beïnvloed is. Van hierdie name wat steeds bestaan, beskryf dikwels inheemse flora of medisinale plante wat lank voor Europese kontak bekend was.

---

**Lank voor 1652, is Suid-Afrikaanse plante  
reeds versamel en na Europa gestuur.**

**Die vroegste geregistreerde Suid-Afrikaanse plant wat  
"uitgevoer" is, is die *Protea neriifolia* (blousuikerbos).**

---

# SENIORS AFSLAG

## vir PERSONE OUER AS 60 JAAR

Het jy geweet dat jy jou ouderdom tot jou en jou begroting se voordeel kan laat tel, as jy weet waar en wanneer om jou inkopies te doen of te reis. Om dit vir jou makliker te maak, het GrysKrag 'n lys van 'n verskeidenheid van kleinhandelaars wat afslag bied saamgestel. Deel dit gerus en laat ons weet indien jy van nog plekke weet wat afslag vir ons seniors bied.

Hierdie lys dien as 'n algemene riglyn tov kleinhandelaars en ander instansies wat afslag vir persone ouer as 60 jaar bied. Bevestig altyd vooraf of daar spesifieke produkte is wat uitgesluit is en of daar ander voorwaardes tov die afslag geld deur vooraf navraag by die instansie se bestuur te doen. Instansies mag 'n bewys van identifikasie versoek om jou ouderdom te bevestig.



### INKOPIES: KRUIDENIERSWARE & VOEDSELPRODUKTE

#### ■ MAKRO

Kry 'n mSeniorskaart en kry 10% afslag op algemene aankope en 5% op kosprodukte.

#### ■ GAME

Kry 10% afslag, enige dag van die week vir aankope tot R3000.

#### ■ FOOD LOVERS' MARKET

Sommige winkels gee 'n seniorsafslag op 'n spesifieke weekdag. Doen navraag by die naaste winkel om vas te stel wanneer dit is.

#### ■ SPAR

Sommige winkels gee 'n seniorsafslag op 'n spesifieke weekdag. Doen navraag by die naaste winkel om vas te stel wanneer dit is.

#### ■ PICK n PAY

Sommige Pick n Pay winkels bied 'n 5% of 10% afslag op 'n Woensdag vir seniors. Doen navraag by jou naaste winkel.



### INKOPIES: ALGEMEEN

#### ■ BUILDERS WAREHOUSE

Seniors kwalifiseer vir 10% afslag op Woensdae.

#### ■ WINKELSENTRUMPARKERING

Sekere groot winkelsentrums soos Menlyn en die V&A winkel-sentrums bied gratis parkering vir seniors, sekere dae van die week. Doen navraag by hul Inligtingstoonbanke vir 'n spesiale kaart.



### LISENSIES TELEVISIE

#### ■ TELEVISIELISENSIE

Persone wat 'n SASSA toelaag ontvang of seniors ouer as 70 jaar kan aansoek doen vir 'n konsessie-lisensie van R74, ipv die normale televisielisensiefooi van R265 per jaar.



## INKOPIES: GESONDHEID

### ■ CLICKS

Clicks Klubkaartlede kan ook by Clicks' ClubCard Seniors program aansluit en dubbelpunte verdien op 'n Woensdag.

### ■ DISCHEM

Dischem se 60 Plus program bied verskillende voordele, insluitend dubbelpunte op aankope elke Woensdag (behalwe op voorskryfmedikasie); 'n gratis bloeddruktoets elke maand as u voorskryfmedikasie by Dischem Apteek afgehaal word; afslag op sekere salonbehandelinge en uitnodigings na die 60+ Pensioenaristee.

### ■ TORGA OPTICAL

Sekere pensioenarisvoordele geld elke dag - doen navraag by u plaaslike tak.



## REIS & VERBLYF VAKANSIES & NATUUR

### ■ SANParks

Kwalifiseer vir tot 40% afslag op akkommodasie-tariewe by SANParks se parke. Die afslag is geldig vir sekere maande van die jaar en sluit naweke en langnaweke uit. Doen navraag by SANParke.

### ■ CapeNATURE

Senior persone kan tot 30% afslag kry op selfsorg en kampfasiliteite. Die afslag is nie geldig oor langnaweke en die Desember skoolvakansie nie.

### ■ Tsogo SUN

Spesiale aanbiedinge vir persone wat 65+ jaar oud is.

### ■ SOUTHERN SUN

Bied tot 50% afslag vir persone 60+ jaar by deelnemende hotelle.

### ■ Tafelbergkabelkarretjie

Spesiale kaartjieprys vir senior persone - spaar meer as 60% van die normale tarief in sekere gevalle.

### ■ SANBI Nasionale Tuine

Gratis toegang op Dinsdae vir senior persone, maar nie geldig vir openbare vakansiedae nie. Kontak jou plaaslike nasionale tuin vooraf om seker te maak die aanbod geld daar.

### ■ HERTZ motorhuur

Gebruik die promosiekode 55PLUS om afslag te kry op motorhuur. Geldig vir persone 55+ jaar.



## ONTSPANNING FLIEK & TEATER

### ■ NU METRO

Afslag op kaartjiepryse vir senior persone, doen navraag oor watter dae dit beskikbaar is.

### ■ STER-KINEKOR

Sluit by die SK Club aan en kwalifiseer vir afslag op fliekkaartjies.

### ■ BARNYARD TEATER

Persone bo 60 kan 50% afslag kry op vertonings by sekere Barnyard Teaters op 'n Sondagmiddag. Om vir die afslag te kwalifiseer moet die teater direk gekontak word.



## VOERTUIGVEILIGHEID INSTANDHOUDING & PADONDER- STEUNING

### ■ AA (Automobiel Assosiasie)

Afslag op lidmaatskap

### ■ TIGER WHEEL & TYRE

Kwalifiseer vir 'n seniors afslag op Dinsdae.



## MUNISIPALE KOSTES ALGEMEEN

### ■ MUNISIPALE DIENSTE

Pensionarisse kan aansoek doen vir 'n afslag op hul eiendomsbelasting deur navraag by hul plaaslike munisipaliteit te doen en die relevante dokumentasie daarvoor te voltooi en in te dien.



**Ons nooi ons Gryskraglede uit om 'n epos aan skakel@gryskrag.co.za of 'n WhatsApp na 069 341 7355 te stuur, indien julle weet van instansies wat spesiale aanbiedinge vir senior persone bied sodat ons die lys kan updateer.**



C<sub>3</sub> H<sub>4</sub> A<sub>1</sub> N<sub>1</sub> G<sub>2</sub> E<sub>1</sub>

# Van vassteek na verruiming Ons vrees vir verandering

Deur Dr Adri-Susan Grové, foto's deur Freepik and Pexels

## "Sonder verandering sou daar geen vlinders wees nie."

Dis hoe ek graag aan verandering dink - en hoe ek dit verduidelik. Verandering is nodig vir groei. Dit is 'n onafwendbare deel van individuele, groep- en organisasie-ontwikkeling. Tog word dit dikwels met onsekerheid en weerstand begroet, selfs wanneer ons erken dat verandering noodsaaklik is.

### Ja, ons vrees verandering

As organisasie-ontwikkelingspraktisyn, opleier en motivering-spreker, ervaar ek daaglik dat mense nie bloot weerstand bied teen nuwe prosesse nie, maar teen die verlies van dít wat eens bekend, veilig en betekenisvol was. Verandering is egter onafwendbaar in 'n wêreld van tegnologiese versnelling, sosiale transformasie en ekonomiese onsekerheid. Waarom vrees ons dan die onbekende, en waarom klou ons soms fanaties aan die verlede vas?

Neurowetenskaplike navorsing toon dat die menslike brein voorspelbaarheid verkies, aangesien bekende patrone minder energie verg en as veiliger ervaar word. Wanneer ons verandering as "bedreigend" registreer, aktiveer die amigdala - die brein se alarmstelsel - 'n stresrespons wat mense laat terugval na gevestigde gedrag, selfs wanneer daardie gedrag nie meer funksioneel is nie. Op psigologiese vlak word verandering dikwels beleef as 'n beëindiging: iets word agtergelaat. Hierdie verliesfase kan onsekerheid, hartseer of woede ontlok. In die praktyk word hierdie reaksies soms verkeerdelik as hardkoppigheid of halstarrigheid geïnterpreteer, terwyl dit in werklikheid 'n normale deel van die aanpassingsproses is. Om egter hier vas te steek, word problematies.

**Die goeie nuus is dat die hantering van vernuwing aangeleer kan word. Dit lei tot verruiming, aanvaarding en innerlike vrede.**

### Verandering in die huidige konteks

Die verandering wat ons daaglik beleef, is lankal nie meer episodies nie - dit is konstant en onafwendbaar. Moderne samelewings word dikwels beskryf as *liquid modernity*: 'n wêreld waar strukture, rolle en sekerhede voortdurend verskuif. Digitale tegnologie, sosiale media en kunsmatige intelligensie herskryf hoe mense werk, kommunikeer en leer.

Die uitvloeisel hiervan is 'n kits-samelewing waarin ons maklik introspeksie verloor. Ons stoom voort om te oorleef, en in die proses bevraagteken ons dikwels ons eie waarde. Ongeag ouderdom ervaar baie mense dat hulle nie kan byhou nie, dat hul vaardighede uitgedien raak en dat hulle op dryfsand beweeg.

### Wanneer verandering as chaos beleef word

Hoewel verandering dikwels in bestuurs- en ontwikkelingsliteratuur as vooruitgang beskryf word, beleef baie mense hedendaagse verandering eerder as ontwrigtend. Die tempo en omvang van verandering oorskry dikwels die menslike vermoë om nuwe realiteite sinvol te integreer. Hierdie sosiale versnelling beteken dat die wêreld vinniger verander as wat individue emosioneel en kognitief kan aanpas.

Dit lei tot gevoelens van oorweldiging, uitbranding en besluitverlamming. In organisasies manifesteer dit as veranderingsmoegheid en weerstand teen verdere transformasie. Verandering word dan nie beleef as doelgerigte ontwikkeling nie, maar as 'n chaotiese vloeï sonder tyd vir asemhaal. Wanneer verandering as chaos ervaar word, word die verlede 'n emosionele toevlug.

### Waarom steek party van ons vas by die verlede?

Vir baie mense leef veiligheid voort in herinneringe. Ek hoor dikwels uitsprake soos, "Ek mis die goeie ou dae ..."

- Toe daar nog tiekiebokse was en nie selfone nie.
- Toe kinders nog maniere gehad het.
- Toe ons ons deure en vensters kon ooplos."

Hierdie verlange is nie bloot sentimentaliteit nie - dit is 'n psigologiese soeke na identiteit en "behoort". Nostalgie skep 'n gevoel van kontinuïteit wanneer die hede onseker voel. Indien 'n persoon emosioneel "daar" tuis was, raak die verlede 'n innerlike verwysingspunt. Om in 'n nuwe tyd te leef, verg dan nie net gedragsverandering nie, maar die herskryf van selfbegrip.

Om in die verlede vas te haak is vernietigend. Om teen verandering te skop is 'n futiele oefening. Navorsing toon dat mense wat sukkel om aan te pas, hoër stresvlakke, laer werksvervulling en verminderde kreatiwiteit ervaar. Die teendeel is ook waar: individue floreer wanneer hulle betekenis in die hede en hoop vir die toekoms vind.

### Hoe omhels ek verandering?

As daar 'n bloudruk was, sou hierdie vraag maklik beantwoord kon word. Wat wel duidelik is, is dat mense wat doelbewus na 'n *growth mindset* streef, meer sukses, gesondheid en geluk ervaar. Die brein is immers neuroplasties - dit kan fisies herbedraad deur nuwe ervarings en leer. Aanpassing is dus biologies moontlik.

Wanneer elke verandering as 'n leergeleentheid gesien word, word verruiming natuurlik. Selfkennis speel hier 'n sleutelrol. Om jou gedrag, voorkeure en sterk- en swakpunte te verstaan, skep 'n stewige basis vir groei. Brein- of gedragsprofile kan individue en spanne help om hul selfinsig te verdiep.

Dr Adri-Susan Grové is 'n organisatoriese ontwikkeling- en veranderingsbestuurspesialis.  
Sy het 'n MBA en 'n PhD in organisatoriese bestuur.  
Kontak haar gerus via e-pos: [adrig6@gmail.com](mailto:adrig6@gmail.com)

### Hoe verruim ek my lewe volhoubaar?

Verruiming beteken dat jy jou identiteit doelbewus uitbrei. Ek gaan 'n paar praktiese en eenvoudige wenke aan die hand doen:

- Toets nuwe rolle en doen dinge "nuut". Groet wildvreemdes in die hysbak, dra rooi lipstiffie, sluit aan by daardie klub wat jy altyd van 'n afstand bekyk.
- Wees dapper en doen elke dag iets wat jou "bangmaak". Ek het hoogtevrees en het gaan *bungee jump*. Maar dit hoef nie so radikaal te wees nie - as jy 'n introvert is, stap na mense en stel jouself voor.
- Moenie jouself so ernstig opneem nie.
- Doen 'n brein- of gedragsprofiel om jouself beter te verstaan.
- Skryf jou vrese neer en konfronteer dit - want op papier is dit meestal nie so "erg" nie.
- Koppel verandering aan jou eie waardes, want dan word verruiming selfonderhoudend.
- **Omring jouself met positiewe mense en skuif die smartvrate eenkant toe. Moet nooit toe-laat dat ander mense jou vreugde steel nie.**
- Speel - al is jy 80.
- Elke keer as jy hunker na "die goeie ou dae", forseer jouself om met een vernuwende idee vorendag te kom. 1 hunkering = 1 vernuwende idee.
- Kry 'n mentor of geesgenoot waarmee jy kan gesels as jy oorweldig voel. Jy mag bang wees vir verandering, maar praat maak alles beter.
- Bemagtig jouself met kennis - lees, leer en ervaar.
- En ... as opgeleide lagterapeut kan ek nie anders nie as om die volgende voor te stel: **Lag 'n slag, lag sonder rede en fnuik jou brein, wat nie kan onderskei tussen "regte" en "aansit" lag nie.**

**Vrees vir verandering is menslik. Ons identiteit is immers diep gekoppel aan die bekende. Maar om vas te steek steel vandag én môre. Streef eerder na volhoubare verruiming - want sonder verandering sou daar geen vlinders wees nie.**





## Op die boekrak

Deur Marga Ley, Eienaar: **Boekeplek & Kuierstoep**, Garsfontein, Pretoria

### Déjà vu deur Chanette Paul

Twee weke terug het ek die Sheldons van Kronkelrivier ontmoet. Gawe mense, veral Liam, maar die streng matriarg Ethel het duidelik haar hand op almal in die familie, of beter gestel, sy het haar duim op almal. Die spul het my nogal heel plesierig geselskap gehou vir 'n paar aande.

Zabeth Meyer beland in die gebied en by die familie omdat sy deur die skrywer Wilber Sheldon gevra is om navorsing oor die familie te doen vir 'n boek wat hy in die kop het. Dit klink van die begin af of dit interessante navorsing kan wees want gou hoor sy van die sewe lede van die familie wat op een slag dood is. Boonop het die oudste Sheldonkleinkind in die rivier op die plaas verdrink. Die sewe is almal na 'n ete dood aan vergiftiging. Die oorsaak is nooit gevind nie en die moordondersoek is nooit gestop nie, maar het wel in die onderste laai van onopgeloste misdade beland.

Die Sheldons woon in 'n Victoriaanse herehuis maar Zabeth kry 'n kamer in die boothuis omdat die herehuis vol gaste is. Dit word as 'n losieshuis bedryf. Sy moet die boothuis deel met die (onnodig om te sê) superaantreklike Liam, maar anders as in die normale liefdesboeke kom die twee dadelik goed met mekaar reg en vind mekaar (natuurlik) aantreklik. Maar maak jou maar reg vir 'n hele klomp draaie van die skrywer.

Zabeth se navorsing vorder goed maar sy vind dit eienaardig dat sy die hele tyd 'n gevoel het dat sy al daar was en die mense ken, daai soort déjà vu-gevoel.

Daar is natuurlik familieleden wat hierdie navorsing - of "rondkrap in ons verlede", glad nie goedvind nie. Maar matriarg Ethel ontvang haar vriendelik en gee Zabeth vrye toegang tot die hele familiegeskiedenis. Sy word selfs van die boothuis geskuif na die herehuis se eerste verdieping wat streng net vir familie bedoel is. Sy kry die kamer waarin Liam se pa en ma gewoon het en sy hoor Liam is nie 'n egter Sheldon nie, maar 'n aangenome kind.

Ons kom agter dat die Sheldonmans maar rondloperig was, want daar is sprake van nog buite-egtelike kinders, waarvan een Zabeth se opdraggewer is.

Daar is verskeie storielyne waarmee Paul die leser bederf en die boek lees al te heerlijk, al is daar nog dood en ellende wat afspeel. Dit was die eerste boek van Chanette Paul wat ek gelees het en dit sal belis nie die laaste een wees nie.

Sy het met haar karakters en gebeure so 'n lekker omgewing om te lees geskep, dat ek beslis nog van haar boeke gaan lees.



### Die Drie weduwees deur Irma Venter

Ons weet Irma Venter is 'n puik krim-skrywer en uit haar vorige boeke het ons reeds die speurder Ami Prinsloo leer ken. Ons weet van haar goeie vriendskap met oudgenl. Paul de Jager van die polisie. In die boek sterf De Jager. In 'n laaste brief wat hy aan Ami agterlaat vra hy haar om 'n stokou polisie-ondersoek wat nie hy of enigiemand anders deur die jare kon oplos nie, verder te neem. Hy vra dat sy dit met die samewerking van die drie vroue met wie hy van tyd tot tyd getroud was, moet doen. Al drie die vroue, nou sy weduwees, ken die besonderhede van die misdaad en weet hoe hy daarvoor gedink het.

Ami word eintlik so half teen haar sin in die verhaal ingetrek en besluit dan om te kyk of sy iets kan regkry.

Die misdaad ter sprake is die verdwyning van die vyftienjarige Eberhard Gouws wat met R20 in sy sak na 'n nabygelee kafee op pad was maar hy is nooit weer gesien nie. Ami word vinnig geïnspireer om die saak te ondersoek nadat nog 'n seun skielik na al die jare in dieselfde gebied weggaak. Met logika, deursettingsvermoë en 'n bietjie geluk begin Ami al hoe nader aan die waarheid kom.

Jy kan die boek op 'n rustige drafstappie lees.





## ABRIDGED DEATH CERTIFICATE PARTICULARS FROM THE POPULATION REGISTER I.R.O.:

IDENTITY NUMBER:

SURNAME:

FIRST NAMES:

## GENEALOGIE- HOEKIE

**Indien jy 'n genealogieprojek namens jou familie onderneem en soveel as moontlik persoonlike inligting uit eie kennis of boeke kennis en deur oorlewering in 'n voorlopige stamboom (stamlyn met fokus op een familienaam) aangeteken het, is dit 'n goeie begin.**

Samesteller Isabel Groesbeek

Die stamboom hou moontlik op by die voorouer of familie verwant van wie die verdere herkoms nie aan jou bekend is nie. Inligting kan nou uit argiefdokumente verkry word.

Naas doop-, huweliks- en lidmaatregisters, is **sterfkennis** in boedel-lêers baie belangrike navorsingsbronne vir die opspoor van familie-data en waardevol om die familieverband tussen persone te bepaal. Jy was moontlik al as eksekuteur/eksekutrice of informant by die voltooiing van 'n sterfkennis by die beredding van 'n boedel betrokke. Was jy met die voltooiing daarvan bewus dat die sterfkennis (*death notice*), asook die **doodsertifikaat** (*death certificate*) van die belangrikste brondokumente in genealogienavorsing is en dat betroubare en volledige data baie kosbaar is vir toekomstige navorsing?

'n Boedellêer is 'n skatkis van gegewens wat die oorledene se sterfkennis (soms ook die doodsertifikaat wat o.a. die oorsaak van dood aandui en by die Departement van Binnelandse Sake geregistreer word), die testament, boedelrekening en korrespondensie en soms huweliksertifikaat(e) van oorledene, asook dié van erfgename, bevat. Dit is goed om verskeie sterfkennisse twv betroubaarheid van data te vergelyk.

Op die sterfkennis is ruimte vir die invul van die oorledene se volle name, geboorteplek en geboortedatum (en/of ouderdom by afsterwe), sterfplek en sterfdatum, beroep, laaste woonadres, die plek van huwelik, volle name van langselewende eggenoot(e) (met nooiensvan soos van toepassing), volle name van vooroorlede of geskeie eggenoot(e), name van oorledene se kinders uit alle huwelike/verbindtenisse, asook volle name van oorledene se ouers. Soms word die geboortedatums van kinders met name van hul eggenoot(e) ook op sterfkennisse gevind. Die vorm vra ook of die oorledene 'n testament het, wat die waarde van die boedel is, asook watter tipe eiendom (roerend en onroerend) die oorledene nalaat. Die naam van die informant en verwantskap met die oorledene met plek en datum van voltooiing is ook waardevolle inligting vir die navorser.

Die uitdaging vir navorsers bly ongelukkig dat die sterfkennis dikwels nie volledig ingevul is nie, byvoorbeeld sal die name van ouers ontbreek OF die nooiensvan van die moeder ontbreek OF die nooiensvan van eggenotes, plek van huwelik en vooroorlede kinders se name kan ontbreek. Wanneer die ouers se name wel aangedui is, is jy 'n stap verder in jou soektog. Dan kan jy die betrokke ouers se boedellêerverwysings naslaan en daaruit hul genealogie gegewens verkry.

Waar word boedels met sterfkennisse opgespoor?

'n Boedel word by die **Meester van die Hooggeregshof** in die provinsie waar die oorledene eiendom besit het of die laaste aantal maande gebly het, geregistreer. Ouer boedels word, soos rakspasie beskikbaar is, na die betrokke **Provinsiale Argief** oorgeplaas en soektogte na boedelverwysings kan op die **Nasionale Argief databasis** ([www.national.archives.gov.za](http://www.national.archives.gov.za)) via die Internet onderneem word. In die betrokke argiefdatabasis van die provinsie (bv. TAB vir Transvaal, VAB vir Vrystaat, ens) waarin die betrokke voorouer of familie verwant oorlede is (of eiendom besit het), slaan jy die oorledene se boedelverwysingsnommer na. Die harde kopie indekse is alfabeties volgens vanne met voorname en verskaf die (benaderde) sterfdatum en boedelverwysing. Neem ook kennis dat 'n getroude vrou se boedel onder haar laaste van geregistreer word.

In navorsingsprojekte spaar dit tyd en ter wille van bronerkenning is dit van uiterste belang dat die boedelverwysings voor 'n besoek aan die argiefbewaarplek leeskamer OF voor 'n verdere soektog op die Internet vasgestel word en volledig ter wille van toekomstige verwysings, aangeteken word. Met die bewaarplek in gedagte en met die bron en boedelnommer kan jy nou die familielid se boedellêer aanvra OF op **FamilySearch** (<https://www.familysearch.org/en/global>) (die webblad van die Genealogical Society of Utah) naspoor.

Kopieë van boedeldokumente kan by privaatnavorsers bestel word, indien jy nie Internettoegang het nie en of nie betrokke argiefbewaarplekke kan besoek nie. Die onderskeie argiefbewaarplekke onderneem nie navorsing namens belangstellendes nie.

Maak dus asseblief, met bogenoemde in gedagte, seker dat familieledes se sterfkennis so volledig en noukeurig as moontlik ingevul word.

### Uitnodiging

Stuur gerus vrae ivm die vakgebied genealogie en/of navrae met leidrade mbt jou persoonlike familiegeskiedenis vir die aandag van Isabel Groesbeek na [isabelg@mweb.co.za](mailto:isabelg@mweb.co.za)

# STAALTJIES UIT DIE VERLEDE

## Molo, Tata!

Deur Ludi Birk, foto's deur Pexels

As opleidingsbeampte op PPC De Hoek het ek verskillende kliënte gehad, elke belangegroep met sy eie uitdagings en geleenthede.

Afgesien van die bestuur en die personeel, het ek ook projekte vir die gemeenskap gekoördineer. Daar was naaldwerkklasse vir die "Visiting Wives", geletterdheidsklasse vir Xhosa- en Afrikaanssprekendes, Xhosa en Engels vir toesighouers en so meer.

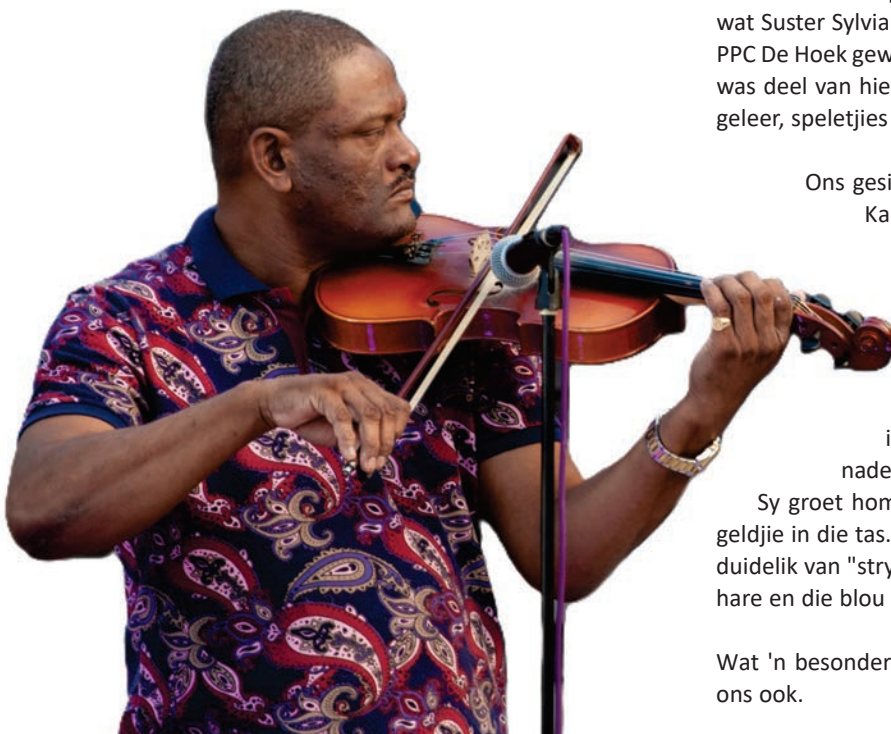
Een besonder opwindende program was "Xhosa Appreciation" wat Suster Sylvia Mlanjeni vir die kleuters wat in die fabrieksdorp PPC De Hoek gewoon het, gelei het. Ons eie kinders, Laré en Helét, was deel van hierdie groepie. Hulle het so 'n paar Xhosa-woorde geleer, speletjies gespeel en dansies geleer.

Ons gesin het een naweek in 1994 by Ouma Babs in die Kaap gaan kuier en ons het 'n draai by die Tygerberg-winkelsentrum gaan maak. By een van die ingange het 'n swartman viool gespeel en ons het gestaan en luister na die aangrypende musiek.

Ek gee toe vir Laré 'n geldjie en sê sy moet dit in die oom se vioolkas gaan gooi. Sy stap dapper nader en gaan staan voor hom en kyk hom in die oë.

Sy groet hom met **"Molo, Tata"** (Hallo, Oom) en gooi die geldjie in die tas. Die man was oorstelp en het in trane uitgebars, duidelik van "stryk" gebring deur hierdie witkopkind met die krulhare en die blou oë.

Wat 'n besonderse oomblik vir hom en vir haar, en natuurlik vir ons ook.



# Die "Civvies" was goed vir ons soldate

**Ek was vanaf Oktober 1972 tot Maart 1973 verbonde aan die Leër-gimnasium in Heidelberg, Transvaal (deesdae Gauteng).**

**Tydens 'n langnaweek in Desember het ek 'n pas gekry en besluit om 'n kamp van Youth for Christ (YFC) by die Hartbeespoortdam by te woon aangesien van my vriende vanaf Kaapstad dit bygewoon het.**

Die reis na Hartbeespoortdam was nogal 'n belewenis. Een van ons instruksieure het my 'n geleentheid tot op Kerkplein in Pretoria gegee. Daarvandaan moes ek net weswaarts hou. Ek het bus gery tot sover sy roete geloop het. 'n Vriendelike burgerlike (*civvy*) het my goedgegunstig geneem tot waar die pad aan die oostekant van die dam by 'n T-aansluiting doodgeloop het. Ek het gegroet en gestap tot by 'n klein dorpie wat ek in later jare as Schoemansville leer ken het. Daar was 'n telefoonhokkie, nog die "nommer asseblief" era, en ek het die slinger gedraai en hulp gevra. Die telefoniste het begin rondbel om uit te vind presies waar die kampterrein was en ek het geduldig gewag dat sy terugbel.

Daar was 'n kafee net langs die poskantoor. Een van die klante het uitgekom en my gevra waarvoor ek wag. Hy sê toe hy is 'n kolonel in die lugmag en as ek nie regkom nie moet ek na sy huis toe kom.

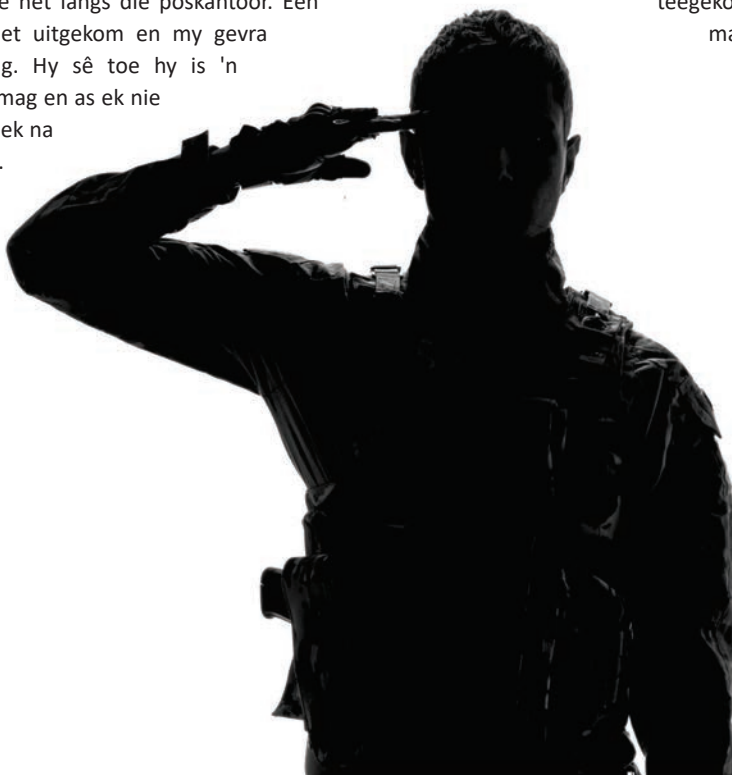
Deur Ludi Birk, foto deur Freepik

Daar was natuurlik geen manier wat ek dit sou doen nie. Nee wat, vyf minute later was hy terug. Sy vrou het hom aangesê om "die seun te gaan haal en klaar, want dit was reeds donker en dat hy die volgende dag na die kamp toe kon gaan". Gelukkig het hulle geweet waar die kamp was en sou my die volgende oggend die pad beduie. Die kolonel se boot was ongelukkig stukkend anders sou hy my sommer met die boot gaan aflaai het.

Na 'n baie aangename aand by die gesin het hulle my die volgende oggend afgelaai by die eerste T-aansluiting en het ek byna onmiddellik 'n geleentheid saam met 'n *civvy* gekry wat my by die kamp se ingang afgelaai het. My vriende was baie bly om my te sien en ek onthou nog hoe die een meisie vir my gesê het: "*Ludi! Whatever have you done to your hair?*"

Na 'n wonderlike naweek saam met die jeuggroep moes ek die pad aandurf terug Heidelberg toe. Weer eens was ek baie gelukkig om feitlik dadelik 'n geleentheid te kry saam met 'n pastoor wat op pad was Heidelberg toe om te gaan preek. Hy het my saamgenooi na die diens en ek kon nie juis weier nie. Die diens was nogal 'n belewenis maar ek het nooit weer daarna een van daai dienste bygewoon nie.

So het my eerste naweekpas in my dienspligjaar verloop. En die *civvies* was goed vir my, soos my ouers goed was vir soldate wat ons teëgekom op die paaie toe ons nog op skool was. Ons het maar 'n klein karretjie gehad, maar daar was altyd plek vir 'n soldaat of matroos - en sy balsak.



## Voordele van lidmaatskap

- Verkry toegang tot Gryskrag se paneel van kundiges vir raad oor finansiële en regsangeleenthede, verbruikersake, keuse van aftreeoorde en ander sake rakende senior persone.
- Ontvang uitnodigings na seminare, inligtingsessies en spesiale geleenthede rakende senior persone.
- Ontvang 'n gereelde e-tydskrif en geleentheid om kommentaar te lewer op artikels en aktuele sake.
- Ontvang *Plus 50*-tydskrif teen 'n afslagprys.
- Sluit aan by AVBOB Groepskema, ook geskik om bestaande dekking aan te vul, teen bekostigbare maandelikse premies.
- Ontvang gratis SAARP lidmaatskap.
- Ontvang gratis You've Earned It lidmaatskap.
- Verrassing van SPUR

## Benefits of membership

- Gain access to GreyPower's panel of experts for advice on financial and legal matters, consumer issues, choice of retirement villages and other matters concerning senior people.
- Receive invitations to seminars, information sessions and special events of interest to senior people.
- Receive a regular e-magazine and opportunity to comment on articles and current affairs.
- Receive *Plus 50* magazine at a discount.
- Gain access to a unique funeral scheme, underwritten by AVBOB, which allows for an increase of existing coverage at a low monthly premium.
- Receive free SAARP membership.
- Receive free You've Earned It membership.
- Surprise from SPUR

## Lidmaatskap Aansoekvorm

## Membership Application Form

|                                                                                                                       |  |                                                |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|------------------------------------------------|--|
| Bestaande Lid / Existing Member <input type="checkbox"/>                                                              |  | Nuwe Lid / New Member <input type="checkbox"/> |  |
| Titel / Title                                                                                                         |  | Datum / Date                                   |  |
| ID nr. / ID no                                                                                                        |  |                                                |  |
| Voorletters (noemnaam) en van / Initials (first name) and surname                                                     |  |                                                |  |
| Woonadres / Residential address                                                                                       |  |                                                |  |
| Stad / Town                                                                                                           |  |                                                |  |
| E-pos / E-mail                                                                                                        |  | Sel / Cell                                     |  |
| Veld van kennis/vaardighede / Field of knowledge/skills                                                               |  |                                                |  |
| Ledegeld / Membership fee                                                                                             |  | R 250.00 pp                                    |  |
| Koste per jaar / Costs per annum                                                                                      |  | R 500.00 egpaar / couple                       |  |
|                                                                                                                       |  | R 2 000.00 lewenslank / lifelong               |  |
| Opsioneel: 6 uitgawes van Plus 50-tydskrif (handaflewering) / Optional: 6 issues of Plus 50 magazine (hand delivered) |  | R 200.00                                       |  |
| Totaal vir ledegeld & tydskrif / Total for membership fee & magazine                                                  |  | R                                              |  |

## Betalingsopsies

## Payment methods

- **Elektroniese oorplasing of direkte bankdeposito / Electronic transfer or direct bank deposit:**  
 Rekeninghouer/Account holder: **Die Gryskragorganisasie van Pensionarisse en Ander Uitgetrede Persone NPC.**  
 Bank: **ABSA**; Tak/Branch: **BROOKLYN**; Tjekrekening / Cheque account: **4056 616 318**  
 E-pos depositostrokke aan / E-mail deposit slip to: [skakel@gryskrag.co.za](mailto:skakel@gryskrag.co.za) (Verskaf asb u naam en selnr. as verwysing / please provide your name and cell number as reference)

Handtekening/Signature .....

- Hiermee magtig ek Gryskrag om voordeleldienste aan my te bemark / I herewith authorise GreyPower to market benefits and services to me

Persoonlike inligting word wetlik hanteer/Personal information is handled legally  
 BTW nr. / VAT no. 4340219924

Genader deur/Approached by:.....

Stuur asb. die voltooide vorm & betalingsbewys na  
 Please send completed form & proof of payment to:  
[skakel@gryskrag.co.za](mailto:skakel@gryskrag.co.za)

Sel/Cell: 069 341 7355

E-pos / mail: [skakel@gryskrag.co.za](mailto:skakel@gryskrag.co.za)

www : [www.gryskrag.co.za](http://www.gryskrag.co.za)

# RAAK BETROKKE

## BEVORDER AKTIEWE VEROUDERING

### Gryskrag VRYWILLIGER Databasis



As 'n nie-winsgewende diensorganisasie poog **Gryskrag** om aktiewe veroudering te bevorder deur senior persone te mobiliseer, organiseer en aktiveer, tot hul eie en die res van Suid-Afrika se voordeel.

Ouer persone het 'n al hoe groter behoefte aan raad omdat hulle nie noodwendig weet waar om daarvoor aan te klop nie en wie hulle kan vertrou nie. Ons weet dat ons **Gryskrag**-lede kennis en ervaring op 'n verskeidenheid terreine het en ons wil graag aan julle die geleentheid bied om steeds julle kennis te benut en ook in die gemeenskap terug te ploeg.

**Gryskrag** is besig om 'n databasis saam te stel van **Gryskrag**-lede wat bereid is om deel van ons vrywilligerspan te word. Ons vra ons lede om hul hand op te steek, hul veld van kennis en ondervinding met ons te deel en aan te dui of ons jou naam op die lys kan plaas van persone wat mede-**Gryskrag**lede en ander senior persone, kan help met jou kennis en vaardighede.

Hier is 'n paar voorbeelde van hoe jy 'n bydrae kan maak:

- **Is jy 'n regsgeleerde of iemand met kennis oor eiendomsreg of kontrakte?** Wanneer **Gryskrag** 'n navraag ontvang tov 'n afgetrede persoon wat insae benodig oor 'n kontrak wat jare gelede geteken is toe hulle 'n eiendom in 'n aftreeoord gekoop het, maar nou 'n paar vrae het, sal jy bereid wees om saam met hulle na die kontrak te kyk en raad of rigting vir verdere hulp te gee?
- **Is jy 'n afgetrede maatskaplike werker of arbeidsterapeut** wat vrywillig betrokke wil raak om per geleentheid vir ouer persone 'n lekker program aan te bied of te help reël aan aktiwiteite wanneer hulle nie toegang het tot aktiwiteite waar hulle woon nie?
- **Is jy 'n afgetrede loodgieter of nutsman** wat basiese raad kan gee aan diegene met 'n eenvoudige huishoudelike probleem, voordat hulle duisende rande moet betaal vir 'n vreemdeling om hul probleem uit te sorteer?
- **Het jy kennis van die kort-termynversekeringsbedryf** en kan jy basiese raad verskaf wanneer lede nie tevrede is met die diensvlakke van die kontrakteur wat herstelwerk via die versekeraar gedoen het nie?
- **Is jy kunstig of geniet jy handwerk** en wil jy betrokke raak by die skep van produkte vir minderbevoorregtes?

Die doel van die vrywilliger databasis is om 'n netwerk van persone te genereer na wie **Gryskrag**-lede kan uitreik as 'n eerste stap van hulp, in plaas daarvan om vir Google te vra. Die doel is nie om regshulp te verskaf nie en die voorwaarde van die gebruik van so 'n inligtingsdiens sal wees dat die persoon wat die inligting verskaf, sowel as **Gryskrag**, nie aanspreeklik gehou kan word vir die inligting wat gedeel word nie.

Ons nooi ook graag ons **Gryskrag**-lede uit om hul spesialisgebied uit te stal/aan te bied tydens **Gryskrag** Interaksie byeenkomste en verwelkom verdere voorstelle oor hoe **Gryskrag** ons lede kan betrek. Aktiewe deelname om 'n verskil te bewerkstellig in gemeenskappe, sal afhang van ons kollektiewe deelname. Ons hoor graag van julle.

**Steek jou hand op en bevorder aktiewe veroudering - in diens van die gemeenskap. Stuur jou besonderhede aan: [skakel@gryskrag.co.za](mailto:skakel@gryskrag.co.za) of [aggie@gryskrag.co.za](mailto:aggie@gryskrag.co.za) of via WhatsApp na: 069 341 7355 of 064 539 7542. Watter inligting benodig ons? Jou naam, van, selfoonnommer en epos adres en jou veld van kennis of ander voorstelle. Dankie dat jy bereid is om terug te ploeg in die gemeenskap.**

As Gryskrag-lid het u die grootste deel van u lewe daaraan gewy om ander te versorg. Ten einde ons verbindtenis om u te versorg gestand te doen, het ons 'n vennootskap met **AVBOB** aangegaan om 'n Groepbegrafnisversekeringspolis aan Gryskrag-lede beskikbaar te stel. As 'n lid van Gryskrag, mag u by die Groepbegrafnisversekeringskema aansluit en begrafnisdekking teen 'n hoogs bekostigbare tarief verkry. Die groepskema word deur Koopkrag geadministeer. Hou asb u Gryskrag-lidmaatskap aktief om hierdie **AVBOB** Groepskema-voordeel te behou.

| PLAN            | PLAN A  | PLAN B  | PLAN C  | PLAN D  |
|-----------------|---------|---------|---------|---------|
| Hooflid         | R10 000 | R10 000 | R15 000 | R15 000 |
| Gade (1)        |         | R10 000 |         | R15 000 |
| MONTHLY PREMIUM | R64.38  | R127,20 | R96,58  | R193,18 |

Ons weet dat familie belangrik is en dit is waarom ons hierdie produk so aangepas het dat u ook na u kind/kinders kan omsien.

**KINDERVOOREEL (EIE OF WETTIG AANGENOME)**

Vir kinders tot met die ouderdom van 21, of 23 indien die kind 'n voltydse student is, kan dekking van R10 000 vir R24.50 per maand aangekoop word. Indien u 'n kind/kinders het (eie of wettig aangenome) wat vanweë 'n geestelike of fisiese gestremdheid totaal van u afhanklik is, is die volgende premie van toepassing: Vir kinders ouer as 21 by datum van aansoek kan R10 000 se dekking teen R33.07 per maand aangekoop word.

| VERSEKERDE BEDRAG                                                                            | PERSONE   | OPSIE  | PREMIE          | TOTALE BEDRAG |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|--------|-----------------|---------------|
| R10 000 – Hooflid                                                                            | 1 persoon | PLAN A | R64.38          |               |
| R10 000 vir hooflid en R10 000 vir gade                                                      | 2 persone | PLAN B | R127.20         |               |
| R15 000 vir hooflid                                                                          | 1 persoon | PLAN C | R96.58          |               |
| R15 000 vir hooflid en R15 000 vir gade                                                      | 2 persone | PLAN D | R193.18         |               |
| R10 000 – Kinders jonger as 21, of 23 indien 'n voltydse student                             |           |        | R24.50 Per kind |               |
| R10 000 – Fisies of geestelik gestremde kinders oor die ouderdom van 21 by datum van aansoek |           |        | R33.07 Per kind |               |

Doen vandag aansoek en kry die gemoedsrus dat daar vir u begrafnisversekering en begrafnisdiensbehoefte voorsiening gemaak is. Let asb daarop dat die premie aan 'n jaarlikse verhoging gekoppel mag wees om met stygende begrafniskostes tred te hou.

Voltooië aansoekvorms kan gestuur word aan Gryskrag: **skakel@gryskrag.co.za**  
Vir meer inligting, kontak: **069 341 7355**

Enige persoon wat 'n lid is van Gryskrag en nog nie 85 jaar oud is nie, kan 'n id van die groepskema word.

**HOOFLID (Heg afskrif van ID aan)**

|                |  |       |          |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |         |   |  |  |  |
|----------------|--|-------|----------|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--------|---------|---|--|--|--|
| Van            |  |       | Voornaam |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |         |   |  |  |  |
| Voorletters    |  | Titel |          | ID no |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Geslag | M       | V |  |  |  |
| Telefoonnommer |  |       |          |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |         |   |  |  |  |
| Posadres       |  |       |          |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        |         |   |  |  |  |
| E-posadres     |  |       |          |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |        | Poskode |   |  |  |  |

**GADE (Heg afskrif van ID aan)**

|               |  |       |          |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|---------------|--|-------|----------|-------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Van           |  |       | Voornaam |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Voorletters   |  | Titel |          | ID no |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Selfoonnommer |  |       |          |       |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

## KINDERS (Heg afskrif van ID aan)

|             |  |          |  |
|-------------|--|----------|--|
| Van         |  | Voornaam |  |
| Voorletters |  | ID no    |  |
| Van         |  | Voornaam |  |
| Voorletters |  | ID no    |  |

| SKEMAWAARDE                                                                                  | PERSONE   | MERK OPSIE | PREMIE          | BEDRAG |
|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|------------|-----------------|--------|
| R10 000 – Hooflid                                                                            | 1 person  | PLAN A     | R64.38          |        |
| R10 000 vir hooflid en R10 000 vir gade                                                      | 2 persons | PLAN B     | R127.20         |        |
| R15 000 vir hooflid                                                                          | 1 person  | PLAN C     | R96.58          |        |
| R15 000 vir hooflid en R20 000 vir gade                                                      | 2 persons | PLAN D     | R193.18         |        |
| R10 000 – Kinders jonger as 21, of 23 indien 'n voltydse student                             | Per Child |            | R24.50 per kind |        |
| R10 000 – Fisies of geestelik gestremde kinders oor die ouderdom van 21 by datum van aansoek | Per Child |            | R33.07 per kind |        |
| Eise kan by die naaste <b>AVBOB</b> begrafniskantoor ingedien word                           |           |            | Totale Bedrag   |        |

## Die persoon aan wie die voordeel uitbetaal moet word by die afsterwe van die hooflid:

|             |  |          |  |
|-------------|--|----------|--|
| Van         |  | Voornaam |  |
| Voorletters |  | ID no    |  |

## DEBIETORDERMAGTIGING

|                                                                                                                                                                       |                                                                                                                      |                                |                                      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|--------------------------------------|
| Bankbesonderhede Rekeningtipe (dui aan met 'n X)                                                                                                                      | Tjek <input type="checkbox"/>                                                                                        | Spaar <input type="checkbox"/> | Transmissie <input type="checkbox"/> |
| Naam van bank                                                                                                                                                         |                                                                                                                      |                                |                                      |
| Naam van tak                                                                                                                                                          |                                                                                                                      |                                |                                      |
| Dorp/Stad                                                                                                                                                             |                                                                                                                      |                                |                                      |
| Rekeninghouer                                                                                                                                                         |                                                                                                                      |                                |                                      |
| Rekeningnommer                                                                                                                                                        |                                                                                                                      |                                |                                      |
| Betalingsperdatum - Veranderlik om saam te stem met my Salaris-ontvangsdatum:                                                                                         | <div> <div>D</div> <div>D</div> <div>M</div> <div>M</div> <div>Y</div> <div>Y</div> <div>Y</div> <div>Y</div> </div> |                                |                                      |
| <b>NB:</b> Afskrif van bankbevestigingsbrief moet aangeheg word.                                                                                                      |                                                                                                                      |                                |                                      |
| Hiermee verleen ek volmag aan die KOOPKRAG om my rekening (sien die ondergenoemde bankbesonderhede) te debiteer met die bedrae soos in die advertensie gespesifiseer. |                                                                                                                      |                                |                                      |



Sluit vandag aan vir gemoedsrus dat daar vir jou begrafnis voorsiening gemaak is na jou afsterwe.  
 Stuur die voltooië aansoekvorm saam met die nodige afskrifte van ID dokumente aan: skakel@gryskrag.co.za

5 Impala Avenue, Irene Link Office Park,  
 Building D, Doringkloof, Centurion, 0157  
 PO Box 1661, Pretoria, 0001, South Africa

Tel no.: 0861 28 26 21, Fax no.: (012) 303 1383  
 Website address: [www.avbob.co.za](http://www.avbob.co.za)  
 Call centre: 0861 28 26 21 (Standard call rates apply)  
 USSD: Dial \*120\*28262# (USSD rates apply)