WINTER 2026 ISSUE/UITGAWE 2 VOL 4

GRYSKRAG GREYPOWER

Sapientia

TYDSKRIF MAGAZINE

WINTER-WYSHEDE

TYD VIR NUWE GELEENTHEDE, NUWE IDEES

www.gryskrag.co.za | www.greypower.co.za

VERDIEN BETER OPBRENGSTE

MET FINBOND BELEGGINGSOPSIES VAN **R1 MILJOEN** OF MEER

0860 44 22 11

www.finbondgroup.com

deposito@finbond.co.za

SMS "***Gryskrag***" na **30635** en ons sal u skakel

*Netwerk afhanklik

8.75%

Jaarlikse opbrengs

B&V's geld

10.93%

Gemiddelde jaarlikse rentekoers!*

B&V's geld

FINBOND
GROEP BEPERK

*Jaarliks gekapitaliseer oor 5 jaar.
Kapitaal gewaarborg. B&V's geld.

INHOUD | CONTENTS

2 **Voorwoord**
Is die wysheid in die grysheid "wel alles verstaan?"

3 **Pitkos**
Versoening a lá die Amish

4 **Gryskrag Projekte**
Interaksie | Inspirasie byeenkomste

6 **Gesels saam**
Wat is op jou hart?

7 **Gryskrag gee advies**
Munisipale bywette oor begraafplase en aftreeoord-uitdagings

8 **Legislation**
Protecting the rights of the elderly

10 **Current affairs**
The Archilles heel of South Africa: Local government

13 **Performance management**
Performance principles

14 **Aktiewe veroudering**
Kan die lewe in ons later jare hoegenaamd betekenisvol wees?

16 **Natuur**
Die geelwortelboom: 'n Merkwaardige inheemse boom met 'n ryk medisinale geskiedenis

18 **Medies**
Histamien-intoleransie in die brein: Geheueverlies of toegangsverlies?

20 **Staaltjies uit ons verlede**
Duitse masels

22 Die Karoolam-varkpak

23 Keep South Africa tidy

24 Engelse boemelaar

26 Terugblik op die goeie ou dae: Die lekker ou Army-dae by Diskobolos Kimberley

28 **Safety tips**
Beware of the risks when using public WiFi

GRYSKRAG GREYPOWER

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

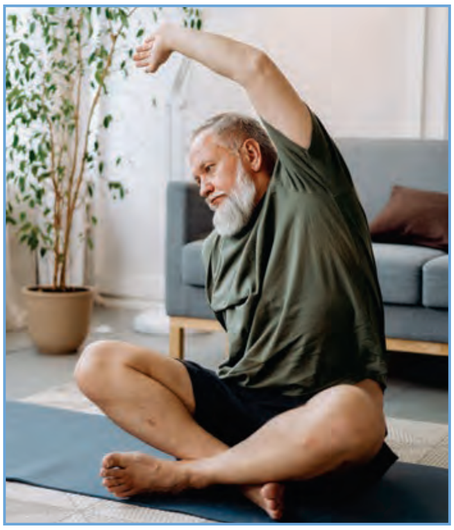
Gryskrag Tydskrifredaksie/ GreyPower Editorial team
Ina Wilken; Richard Harding

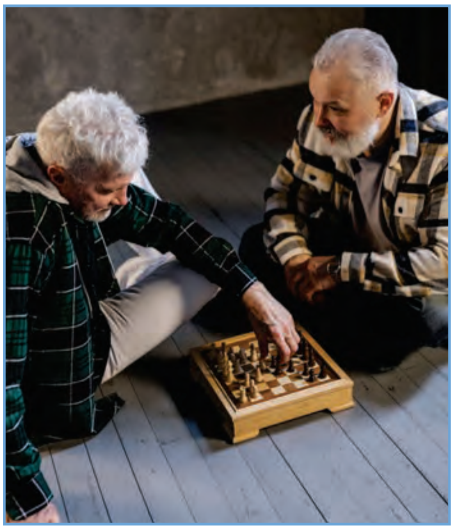
Uitleg en taalversorging/ Layout and language editing
SARP Publishers/SARP Uitgewers
Annalise Kempen & Pelican Baloyi
www.servamus.co.za / editor@servamus.co.za / 078 923 7436

IS DIE WYSHEID IN DIE GRYSHEID wel "alles verstaan"?

Te midde van die rustiger tempo van ons lewens vandag, staar ons daagliks unieke uitdagings in die gesig. Maar die meeste hiervan kan gelukkig met die regte strategieë en ingesteldheid bestuur word. Party van hulle het selfs 'n naam gekry!

Ina Wilken, Gryskrag se Voorsitter deel haar wyshede





Ek het egter besluit om 'n paar van hulle uit 'n ander hoek te beskou, daaroor te lees en uit te vind wat ons kan doen:

Gesondheid en chroniese siektes

Daar is 'n toenemende risiko vir siektes soos diabetes, hoë bloeddruk en gewrigspyne. Die vraag is, sien ons gereeld die regte persone om vroeë tekens op te spoor? Streef ons na 'n aktiewe leefstyl met lae-impak oefeninge soos stap of swem? En probeer ons regtig uitvoering gee aan gesonde voeding, ryk aan kalsium, vesel en al die ander voedingstowwe wat ons benodig?

Finansiële onsekerheid en aftrede

Heelwat ouer persone is bekommerd dat hul spaargeld weens inflasie en stygende daaglikse en mediese kostes gaan opraak. Gelukkig is daar kenners om ons begroting gereeld te hersien en help besin oor onnodige uitgawes. Jy sal sekerlik weet dat so 'n adviseur in jou midde nodig is om ons te help om aan ons bates vas te hou. Oorweeg gerus 'n deeltydse pos of konsultasiewerk om dalk 'n ekstra inkomste te genereer om hierdie vrees te help hokslaan.

Loopbaanuitdagings en ouderdomsdiskriminasie

Sukkel jy om 'n nuwe werk te kry of word jy misgekyk vir bevorderings weens senioriteit? Fokus op jou jare se unieke ervaring en mentorskapvaardighede tydens onderhoude. Gradeer jou vaardighede op deur addisionele kort kursusse te voltooi.

Tegnologiese uitsluiting

Sukkel jy om by te behou met vinnig veranderende slimfone, toepassings en aanlyn bankwese? Ek wil voorstel dat jy gratis aanlynkursusse volg of kyk uit vir YouTube-video's wat tegnologie verduidelik.

'n Verdere oplossing is om van jou jonger familielede te vra om jou stap-vir-stap te wys om die tegnologiese kopkrap te vereenvoudig. Jy sal verras wees oor hoe graag hulle help aangesien hulle dit reeds op hulle eie tot in die fynste detail opgeswot het - vra my, ek gebruik hulle nou nog as hulle by ons kom braai! Of beter nog, hoekom kry julle in jul vriendekring of 'n groep nie 'n kenner om die tegnologie vir julle te kom verduidelik nie!

Eensaamheid en sosiale isolasie

Kinders wat die huis verlaat (leënessindroom) of die verlies van familie, vriende en kollegas eis ook dikwels sy tol. Kom ons sluit aan by plaaslike klubs, kerkorganisasies of gemeenskapsgroepe. Doen vrywillige werk om nuwe mense te ontmoet en betekenis te vind. Leer om digitale tegnologie (soos video-oproepe) te gebruik om kontak te behou en netwerke uit te brei.

Ek wil nie net skryf oor dinge waarvan julle reeds baie van weet nie. Ek het besluit om ook 'n stuiwer in die **"Grysbeurs"** te gooi. Ek weet van 'n baie bekende "oud-musikant" wie steeds musiekmaak waar hy kan. Hy't ingestem om 'n saamsingklub vir ons te begin as daar genoeg belangstelling is! Gesels gerus rond en laat my weet wat die belangstelling is. Dit kan mos net helend, spontaan en lekker wees ... Laat weet gerus wat julle dink.
E-pos: ina@gryskrag.co.za

VERSOENING á la die Amish

Amerika, of dan die VSA die afgelope jare, teken nie 'n mooi prentjie nie. Op die nuus sien ons 'n verdeelde land waar spanning hoog loop. Demokrate en Republiekeine kan mekaar kwalik verdra. Optogte en geweld heers in die strate. Die armes word armer en die rykes tel hul miljoene.

Piet Meiring skryf oor vergifnis en versoening

Op die 250ste verjaardag van die onafhanklikheid van die Verenigde State in Julie vanjaar is oral partytjie gehou, veral in die Withuis. Maar miljoene moedelose Amerikaners kla: Ons het min om te vier. Ons leef in 'n stukkende land met stukkende mense.

Maar daar is ook brokkies sonskyn in die VSA - as jy weet waar om te gaan soek. Ek het dit beleef toe ek 'n paar jaar gelede by die Amish-mense gaan kuier het.

"Hulle is wonderlike mense," het my Amerikaanse kollegas geglimlag. "Hulle leef eenvoudig, naby aan die aarde en die Here. Hulle neem hul geloof ernstig op, maar hulle is so outyds met hul vreemde kleredrag en perdekarretjies! Hulle leef in 'n eeu waarvan ons al vergeet het."

Maar op 20 jaar gelede het iets gebeur wat die Amerikaners regop laat sit het; wat hulle met nuwe oë na die Amish-gemeenskap laat kyk het. Dít is waarvan ek wil vertel.

Op 2 Oktober 2006, is die Amish-gemeenskap in die omgewing van Lancaster (Pennsylvania) tot stilstand geruk. 'n Swaargewapende moordenaar, Charles Carl Roberts, het by die plaaslike laerskool ingebreek en was besig om 'n onderwyseres en die kinders in haar klas gyselaar te hou. Die polisie is geroep, terwyl bekommerde ouers buite die skool saamgedrom het. 'n Ma en haar dogtertjie wat in die gang was toe Roberts ingestorm het, het deur 'n agterdeur ontsnap. "Die man dreig om die juffrou én die hele klas te skiet," het hulle gegil. Almal in die omgewing het Roberts, wat daagliks melk met sy bakkie afgelewer het, geken. Hulle kon nie dink wat die man besiel het nie.

Die polisie het, sonder sukses, probeer onderhandel. Toe die eerste skote klap het die polisie deur die voordeur gebars. 'n Ontsettende gesig het op hulle gewag. Daar was oral bloed, op die vloer, oor die banke en boeke, teen die muur. Tien dogtertjies tussen die ouderdom van ses en 13 jaar is doodgeskiet. Hulle is, soos met 'n teregstelling, een vir een in die agterkop geskiet. Die eerste twee wat gesterf het, het die geskokte onderwyseres later vertel, was twee sussies, Marian en Barbara Fisher. Toe Roberts die kinders met sy gewere gedreig het, het hulle gepleit: "As jy iemand moet skiet, skiet dan vir ons twee. Maar laat die ander kinders asseblief gaan!" Toe die polisie instorm het Roberts homself óók doodgeskiet. Sy lyk het tussen dié van die kinders gelê.

Die onderwyseres en die gewonde en getraumatiseerde kinders is na die plaaslike hospitaal geneem. Die gemeenskap was in rou. Die West Nickel Mine School se deure is vir altyd gesluit.

Wat verstommend was, en wat die Amerikaanse media weke aan die gons gehad het, was dat die ouers van die kinders geen wraakgedagtes gekoester het nie. Meer nog, hulle was dadelik bereid om te vergewe. **"Ons mag nie haat nie,"** het die oupa van een van die slagoffertjies gesê. **"Die moordenaar het ook 'n ma en 'n vrou. Hy het ook kinders. Hy staan nou voor die Here God om rekenskap te gee."**

Jack Meyer, ‘n ouer, het aan die media gesê: "Ek dink nie dat daar één persoon onder ons is wat nie wil vergewe nie. Ons wil nie net uitreik na die slagoffers en hul families nie, maar ook na die familie van die man wat dit gedoen het."

Die buurman van die Roberts-gesin is dieselfde dag nog na Mevrou Roberts en haar kinders. "Ons harte gaan na julle uit. Dit is vir julle óók 'n vreeslike dag. Julle moet weet, ons het jou man en jul pa klaar vergewe!"

Uit hul eie sakke het die Amish-gemeenskap 'n hulpfonds vir die Roberts-gesin, wat hul broodwinner verloor het, gestig. Dertig mans en vroue het die begrafnis van die moordenaar gaan bywoon. Vanuit die hele VSA het mense hulp aangebied, onder andere om vir die Amish-mense wat geen mediese versekering gehad het nie, geld bymekaar te maak. Die West Nickel Mine-gemeenskap was huiwerig om die hulp te aanvaar. Eers toe die donateurs ingestem het dat 'n deel van die bydraes na die Roberts-gesin kon gaan, het hulle toegestem.

Wat egter nog méér verstommend was, was die negatiewe berigte in die hoofstroom-media in die weke wat gevolg het. Daar was nie net bewondering vir die West Nickel Mine-mense nie. Baie Amerikaners het skerp kritiek uitgespreek: Hoe durf die slagoffers die moordenaar so gou vergewe? Dis nie eties korrek nie. Reg en geregtigheid moet geskied! Iemand moet verantwoordelik gehou word. Die skuld moet betaal word. Sommige kenners het verklaar dat vergifnis en versoening nie so maklik bereik kan word nie. Daar moet ruimte wees vir woede en wraakgedagtes. Die Amish het 'n onmoontlike én selfs 'n verkeerde voorbeeld gestel, het hulle gereken.

Maar die Amish-mense het rustig met hul lewens aangegaan. Wat hulle gedoen het was, soos hulle dit ervaar het, nie naïef of ongelooflik nie. **Dis wat die Here van hulle verwag het.** Hulle het vrede gehad. Die weduwee Roberts kon haar kop weer in die gemeenskap optel. Haar woorde aan haar bure was: **"Jul liefde vir ons gesin het gehelp om die heling wat ons so verskriklik nodig het, te verskaf. Die gawes wat julle aangedra het het ons harte op 'n wyse geraak wat ons vir geen mens kan beskryf nie. Jul medelye reik veel verder as ons familie, as ons gemeenskap. Dit verander die wêreld! En daarvoor is ons julle innig dankbaar."**

Die ou skooltjie is gesloop 'n nuwe skool is gebou. Die naam wat die gemeenskap vir die nuwe skool gekies het was "New Hope School".

PITKOS

Ons het ook sulke mense in ons stukkende Suid-Afrika nodig, mans en vroue wat die onmoontlike regkry, wat hande van liefde en versoening na ander uitsteek, waar baie sê dis nie meer moontlik nie.

PROJEKTE

GRYSKRAG

INSPIRASIE | INTERAKSIE

Die afgelope drie maande het Gryskrag die voorreg gehad om weer uithalersprekers en kenners op hul onderskeie terrein by ons Inspirasie | Interaksie-byeenkomste te verwelkom. Dankie aan elke Gryskraglid, ons gaste en uitstallers wat die moeite doen om ons byeenkomste by te woon. Sonder julle, sal hierdie geleenthede nie so 'n groot sukses wees nie. Dankie ook aan Oostvallei en Central Developments wat jul fasiliteite aan Gryskrag beskikbaar gestel het vir ons byeenkomste.

MEI 2026: KUBERVEILIGHEID

In **Mei** het **Johan Marais van Arksec** die realiteite van kubermisdaad en praktiese wenke met ons Gryskraglede gedeel om ons kuberveiligheid op te knap. Ons glo ons Gryskraglede is nou almal meer waaksaam tov die boodskappe en telefoonoproepe wat hulle ontvang en dat hulle minder goedgelowig is.

JUNIE 2026: LAG-TERAPIE

In **Junie** het **Adri-Susan Grové** ons laat skater van die lag, nie net met lagoefeninge nie, maar Adri het ons herinner aan die waarde van lag. Dis 'n wetenskap en kan jou fisiese, emosionele en geestelike gesondheid verbeter. Maak seker dat jy elke dag 'n rede kry om te lag - al is dit soms vir jouself tov 'n aardigheid wat jy aangevang het. Klink vir ons soos: "'n Lag 'n dag, kan die dokter laat wag!"

JULIE 2026: FLUITJIEBLASERS

In **Julie,** het ons die Interaksie-byeenkoms by die pragtige Bergvallei Aftree-landgoed gehou waar **Prof Natasja Holtzhausen-Du Toit** van die Universiteit van Pretoria 'n insiggewende gesprek oor "Fluitjieblasers" gelei het. Sy het gesels oor die etiek om die waarheid te ontbloot en ons elkeen se plig om te sorg dat verkeerde dade nie onder die mat gevee word nie. Ons kan vir seker meer respek toon vir hierdie waarheidontbloters wat dikwels hul loopbane en lewens op die spel plaas ter wille van die waarheid.

WAT IS OP JOU HART?

GESELS SAAM

Dankie Gryskrag & Terugvoer

op Gryskrag Herfs 2026 eTydskrif

Die ondersteuning en onderskraging van die artikel van Mev Wilken as Voorsitter van Gryskrag van ons geval hier in Wilgers Aftreeoord, beteken vir ons as ouers onbeskryflik baie. Dit word opreg waardeer en onderskryf die gevoel van talle vriende en familie tydens ons onlangse besoek aan die Vrystaat, Suid- en Wes-Kaap. Ons het moeite gedoen om talle soortgelyke oorde te besoek. Hul toepassing van die reël is reeds presies soos die artikel voorstaan. Meriete gee die deurslag, veral as daar nie op die regte van die bejaarde inbreuk gemaak word nie en boonop ook in belang van die bejaarde is. In Worcester word dieselfde wette gebruik maar geld die reël as 'n maksimum van twee per slaapkamer.
Geluk ook met die inhoud van hierdie Herfsuitgawe van ons tydskrif. Dis vol relevante inligting, veral wat verblyfopsies aanbetref.

Barry Eksteen

Koöperasiestories

uit die Klein Karoo

'n Boer se vrou is mos nie nét met die boer getroud nie. Jy wéét mos sy deel haar huwelik met die plaaslike koöperasie.
Die vet weet! As ek eers moet hoor: "Waar ry jy nou..." of "Hoe besig is jy?" "Gee jy om as ons gou by die koöperasie stop?" Of drie gemisde oproepe en 'n benoude WhatsApp wat sê: "Stop net gou daar by die koöperasie en vra daar vir ..."
My trougeskenk, huweliksherdenkinggeskenke en die volgende 40 verjaarsdae se geskenke kom uit die koöperasie. Dis net vir Kersfees wat ek iets anders kry - want dan is hulle toe.
Die koöperasie het my gesien toe ek ontslaan is na my eersteling se traumatiese geboorte. Tog te bly om die nuweling te sien ... Want pappa "moet net góú iets optel" (30 minute later) ...
Die koöperasie sien my 07:00 soggens as ek vir hulle wag om hul deure oop te maak. Hulle sien my soos blits voor ek die kinders optel wanneer skool verdaag. Hulle ken al ons rekeningnommer uit hul koppe, want hul weet na tien jaar kan ek dit steeds nie onthou nie. WANT EK WIL NIE!
Hulle weet hoe ek lyk en voel op my beste, slegste, lekkerste en mooiste dae.
Die koöperasie sien meer van my raak as wat my man doen ... hulle KEN my beter as wat my man my ken.
HULLE WEET PRESIES: as die tannie se stem so klink - gee ons ekstra afslag!
KLEIN KAROO AGRI julle is die beste!

Denielle Landman
(Erkenning: Facebook Julie 2026 - Vogelsang Boerdery, Denielle Landman)

Interessant en ontstellend

Baie dankie vir 'n baie interessante eTydskrif.
Theo de Jager se praatjie oor bek-en-klouseer (in April) was geweldig interessant en ontstellend.
Meer mense moet bewus gemaak word oor die onderwerp en wat die arme boere moet deurmaak.
Wat van 'n opvolggesprek oor 'n paar maande?

Debbie Bredenkamp

GRYSKRAG

GEE ADVIES

Munisipale bywette oor begraafplase

VRAAG: Wat is munisipaliteite se verantwoordelikheid tov begraafplase?

Nigel begraafplaas, waar my ouers in 'n enkelgraf begrawe is, word nie onderhou nie. In 'n poging om te verhoed dat die graf toegroei, het ek al liters en liters Roundup-onkruiddoder op my ouers en grootouers se grafte uitgespuit. Ek woon in Pretoria en besoek die begraafplaas elke drie maande. Op Sondag 14 Junie 2026 was beide hekke van die begraafplaas gesluit sonder enige kennisgewing. My ma sou op Maandag 15 Junie 100 jaar oud wees en Sondag 21 Junie was Vadersdag. Ek het deur 'n opening in die begraafplaas se heining geklim net om by die graf te kom.

Dis alles goed en wel om bejaarde mense se regte te beskerm, maar is dit nie nodig om grafte, die laaste stukkie aarde waar hulle 'n rusplek gekry het met respek te behandel nie?

Wat is munisipaliteite se verantwoordelikheid om begraafplase in stand te hou en te sorg dat dit toeganklik is vir naasbestaandes?

Hou 'n mens se reg om gerespekteer te word op wanneer jy dood is?

Terugvoer

Daar is groot begrip vir jou frustrasie met 'n munisipaliteit wat nie hul plig nakom om 'n begraafplaas skoon te hou nie. Ek het dieselfde probleem met die Bethal begraafplaas waar my ouers begrawe is, ervaar.

Disfunksionele munisipaliteite wat nie aan begraafplase prioriteit verskaf nie, is 'n werklikheid waarmee ons opgesaal is. Toe 'n neef van my in 'n plaasmoord oorlede is, moes die boere van Standerton self die begraafplaas skoonmaak voordat die begrafnis gehou kon word.

My beste voorstel is om saam met 'n gemeenskapsorganisasie (soos Afriforum) 'n projek aan te pak om self die begraafplaas skoon te maak. "Ons sal self" is die beste oplossing onder hierdie omstandighede.

Ek vertrou dat daar so 'n organisasie in Nigel is met wie se hulp die werk gedoen kan word.

Ek het wel na die SA Weermagvereniging (SAWV) uitgereik wat aangedui het dat hulle 'n eenheid in Nigel het (Eenheid Vlakvark). Een van hul projekte, Projek Bosuil, het onder andere ten doel om begraafplase skoon te maak, veral waar soldate begrawe is.

Len Dekker
Ondervoorsitter: Gryskrag

Aftreeoorduitdagings

'n Ontstigte eienaar van 'n huis in 'n aftreeoord beweer dat die bestuursraadslede die reëls en regulasies verander soos dit hulle pas. Sy het nog nooit self in die huis, wat sy en haar man by die aftreeoord laat bou het voor sy dood, gewoon nie - dit word tans verhuur. Haar frustrasies wissel vanaf instandhoudingsprobleme, soos lekkende dakke, wat volgens die kontrak deel is van die Huiseienaarsvereniging se onderhoudsplig tov die buitekant van geboue, tot uitdagings met die bestuurder van die oord en die "eensydige" verandering van reëls, byvoorbeeld tov troeteldiere.

Haar klagtes sluit ook die kwaliteit van die bouwerk deur die kontrakteurs in, die "eerbaarheid" van die bou-inspekteur tov die inspeksie, die feit dat huurders gekeur moet word, die beperking van huurders tot slegs twee persone in 'n drieslaapkamerhuis, en dat die eiendom se waarde gedaal het sedert dit voltooi is.

Die dame is ontsteld omdat haar eie en haar prokureur se briewe aan die bestuur, in die verlede geïgnoreer is. As gevolg van die onaangename situasie, noem sy ook dat sy sal weier om 15% van haar huis se verkoopsprys aan die oord af te staan, soos die kontrak bepaal.

Terugvoer

1. Indien u oorweeg watter uitkoms ("relief") u verlang ten opsigte van die probleme ge-opper, neem in ag wat artikels 38 en 39 van die Community Schemes Ombud Service (CSOS) Act No 9 van 2011, bepaal.
2. Ingevolge artikel 39 van dié Wet kan daar ten opsigte van sewe onderwerpe, regshulp aangevra word:
   - Art 39(1) - finansiële aangeleenthede;
   - Art 39(2) - gedragsaangeleenthede;
   - Art 39(3) - skema bestuursaangeleenthede;
   - Art 39(4) - vergaderingsaangeleenthede;
   - Art 39(5) - bestuursaangeleenthede;
   - Art 39(6) - werke in private en gemeenskaplike areas; en
   - Art 39(7) - algemene aangeleenthede soos die beskikbaarmaking van inligting of dokumente.
4. Indien CSOS genader word vir 'n bevel teen die Huiseienaarsvereniging (HEV), moet die aansoek binne een van bogemelde kategorieë, soos in artikel 39 van die Wet uiteengesit, resorteer.
5. Ek vertrou dit is van nut om te oorweeg tov watter aspek u meen die HEV nie korrek optree nie.

Len Dekker
Ondervoorsitter: Gryskrag

PROTECTING THE RIGHTS of the elderly

The rights of older persons are protected in the Older Persons Act No 13 of 2005, which came into operation on 1 October 2010.

Article by **Len Dekker**; photos courtesy of **Pexels**

Act No 1 of 2025, the principal Act, was recently amended to further extend and enhance the rights of older persons (older than 60 years of age). The Amendment Act was published on 6 November 2025, but the date when it will come into operation has not yet been published.

Some important amendments to the principal Act are set out in this article.

All persons older than 60 years of age are now regarded as "older persons" - previously men had to be 65 or older to qualify.

Avoiding delays

Section 5(3) of the principal Act already provides that in any matter concerning an older person, a delay in any action or decision to be taken must be avoided as far as possible.

A new section 3(4) requires all public service facilities and service points providing services, to prioritise older persons. This has already been experienced during elections when older persons were taken from the long queues and prioritised by arranging that they vote separately or by moving them to the front of queues.

Implementation

The new section 3(5) requires an interdepartmental structure to be established to integrate, coordinate and monitor effective implementation of the Act.

The Department of Social Development is the custodian of the Older Persons Act and the Amendment Act and will have to take responsibility for enforcement of this provision.

Each of the respective Premiers of the nine provinces must develop a provincial plan for the implementation of the Act in his or her province to protect older persons.

Community-based care and support

In terms of the new section 13(1A) only a juristic person or a trust may be registered to provide community-based care and support to older persons.

Section 22 of the Act provides for a transitional provision that any natural person currently operating a community-based care and support service, home-based care or residential facility as a sole proprietor immediately before the Act took effect, must, within 12 months from the date on which the Act takes effect, convert the sole proprietorship to a juristic person. Public accountability will be made easier for older persons receiving a service.

The definition of "caregiver" has been broadened. It now relates to two categories of caregivers:

- Firstly, a qualified person accredited in terms of the NQF (National Qualification Framework) to provide appropriate care to older persons; and
- secondly, also to a family member or any other person who provides "family care," which is the provision of support and assistance by family members or any other person to an older person, including one who is frail or living with disabilities. To recognise a family member as a caregiver makes it easier for an older person to have access to care.

Disabilities and chronic illness

The newly inserted section 25B in the Older Persons Act relates to an older person with a disability or chronic illness.

An older person with a disability or chronic illness is given the right not to be subjected to medical, social, cultural or religious practices that are detrimental to his or her health, well-being or dignity. This provision aims to further protect older persons.

Disability

In any matter concerning an older person with a disability, due consideration must be given by decision-makers and stakeholders to the following relevant issues:

- providing the older person with family care or special care as and when appropriate;
- making it possible for the older person to participate in social, cultural, religious and educational activities, recognising the special needs that the older person may have;
- providing the older person with conditions that ensure dignity, promote self-reliance and facilitate active participation in the community; and
- providing the older person and the caregiver with the necessary support services.

Chronic illness

Where older persons with chronic illness are concerned with a matter, due consideration must be given by decision-makers and stakeholders to -

- providing older person with family care or special care as and when appropriate;
- providing the older person with conditions that ensure dignity, promote self-reliance and facilitate active participation in the community; and
- providing the older person with the necessary support services.

Trustees to take note

Trustees must take note that the new category of "family care" created by the amendment to the Older Persons Act, opens the possibility that family members (such as children) younger than 50 years of age can provide care to their parents, uncles/aunts or grandparents in old age facilities with an age limit of at least 50 years of age for residents. The amended Older Persons Act will take precedence over other legislation and rules, being later legislation on a specific topic confirming the constitutional rights for older persons.

Decision-makers such as homeowners associations and providers of frail care services will have to take note of the new provisions which improve the legal position of older persons.

Representation in CSOS and CCMA dispute resolution

The Community Schemes Ombud Service (CSOS) Rules do not permit legal representation - unless the adjudicator consents thereto - refer to section 52 of the Community Schemes Ombud Service Act No 9 of 2011.

However, the Older Persons Amendment Act No 1 of 2025 has inserted subsection (7) to section 28 of the Principal Act, which reads as follows:

"(7) in every investigative or court proceedings, as the case may be, an older person may -

- in addition to legal assistance, be assisted by a social worker, an intermediary or any suitable person; and
- be allowed to testify or cross-examine through an intermediary or *in camera*, in the language the older person understands."

It is clear from Chapter 4 of the CSOS Act that the dispute resolution process by the Adjudicator is an investigative process and therefore section 28(7) of the Older Persons Act (as amended) is applicable.

My interpretation of the new section 28(7) of the Older Persons Act is that it entitles an "older person" to legal representation without obtaining the consent of the Adjudicator.

The section can also be used to argue that older persons will have the right to representation in all CCMA disputes.

Commencement

The new amendments were published by the Office of the President in November 2025. Commencement of the Act into practice will only take effect on a date fixed by the President by Proclamation in the Government Gazette.

Ina Wilken, the Chairperson of **GreyPower**, has already written to the President in March 2026, requesting him to fix a date as soon as possible and without delay.

About the author

Len Dekker is a practicing attorney and deputy executive chair of **GreyPower**.

Acknowledgment

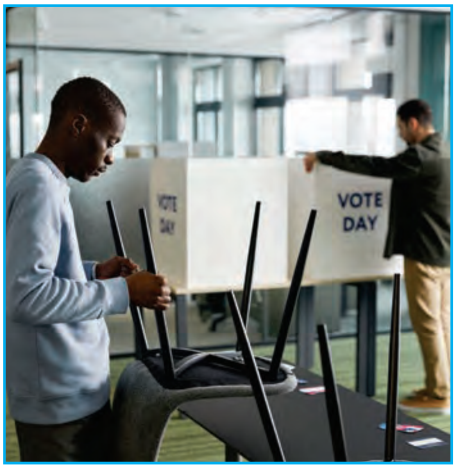
This article was originally published in the June/July 2026 issue of **Plus50** and is republished with the permission of **Plus50 Media**.

Remember that **GreyPower** members can subscribe to **Plus50** at a discounted rate.

THE ACHILLES HEEL OF SOUTH AFRICA
- Local government -

We are only halfway through the year, but arguably the most important political event of 2026 will be the local government elections on 4 November 2026. Whatever metric one chooses - and there are many - local government is by far the weakest-performing of South Africa's three spheres of government. That makes these elections particularly significant.

J P Landman provides insights. Photos courtesy of **GroundUp & Pexels**



People and institutions

Many explanations have been offered for the poor performance of local government, ranging from corruption and maladministration to inadequate resources. Ultimately, however, **the problem comes down to a combination of people and institutions**. The quality of those in office and the way institutions are structured largely determine how effectively local government functions.

Clearly, better people - committed to serving citizens honestly and diligently - must be elected. Voters will decide in November who those councillors should be.

This article focuses on **institutions**, particularly changes down the line that will reshape how local government operates in future.

The current landscape

South Africa has 257 municipalities across the country, comprising eight metropolitan municipalities, 44 district municipalities and 205 local municipalities.

Metros are responsible for all local government functions within their boundaries. District municipalities provide bulk and districtwide services across several local municipalities, while local municipalities are responsible for day-to-day service delivery in towns. Effectively, it is a **two-tier system**.

The metros are the **big gorillas**: They generate about two-thirds of South Africa's gross domestic product (GDP) and are home to roughly 40% of the population. Yet, most are currently severely dysfunctional.

At present, five metros and 66 municipalities are governed through coalitions. Experience suggests that coalition governments have generally not improved governance, and it is likely that there will be even more coalition councils after November's elections.

Constitutional protection

A unique feature of local government is its **constitutional status**. Municipalities are recognised as a distinct sphere of government rather than as implementing agents of national or provincial government. They enjoy inherent and exclusive powers, while the Constitution places limits on the extent to which provincial and national governments may intervene in municipal affairs. As a result, reform cannot simply be imposed from above. An intricate process of moving reform along is required.

Redesigning the system

A **substantial redesign** of the local government system is underway. Government has published a draft white paper for public comment, proposing far-reaching changes.

The full range of proposals is beyond the scope of this article, but key reforms include:

- replacing the current district or local municipality structure outside the metros with a **single-tier** system;
- differentiating municipalities according to capacity, with **stronger municipalities receiving additional powers**, including functions currently exercised by provincial or national government, such as housing and policing;

- **improving transparency** by publishing procurement and contract information through online portals; and
- perhaps most importantly, reforming municipal finance and trading services through **ring-fencing** and more flexible service delivery models, including the use of **external providers**.

These reforms will be implemented over the coming term of office of the new councils. Some, however, are already underway, particularly the ring-fencing of municipal trading services.

New rules for coalitions

The coalition experience of recent years has been deeply unsatisfactory. In response, Parliament is considering legislation aimed at improving the stability and functioning of coalition governments after the November elections.

The proposed reforms include:

- extending the period within which councils must be constituted after an election **from 14 to 30 days**, allowing more time for coalition negotiations;
- requiring **coalition agreements to be written**, specifying responsibilities and governance arrangements, thereby moving coalitions from informal political deals to more rules-based governance;
- **limiting the use of no-confidence motions**, while allowing independent panels to assess whether removal motions are justified; and
- strengthening **transparency requirements** for council meetings, regulating when meetings must be held and empowering provincial members of the Executive Council to intervene where speakers improperly block council proceedings.

Unfortunately, an earlier proposal to introduce a minimum threshold of 1% of the vote for representation in councils has not been included. Such a threshold would have reduced the number of very small parties, limiting fragmentation and potentially improving stability. However, it is not to be. We will probably end up with more coalitions after the November 2026 local government elections.

Water is forcing change

As the electricity crisis and loadshedding forced dramatic reforms in the electricity sector, the country's **water crisis** is now **driving significant changes** in municipal governance.

These reforms centre on two concepts, namely **licensing** and **ring-fencing**. They are being driven jointly by the Department of Water and Sanitation and Operation Vulindlela, the Presidency-Treasury reform initiative. Indeed, local government has now been elevated to one of Operation Vulindlela's priority reform areas, reflecting the seriousness of the challenge.

Licensing: Breaking the monopoly

Amendments to the Water Services Act currently before Parliament will introduce licensing for all water service providers.

At present, municipalities perform two roles simultaneously. They are both water services authorities (WSAs), responsible for policy and tariffs; and water services providers (WSPs), responsible for operational functions such as maintenance, billing and revenue collection.

The reforms separate these roles. Providers will require licences and must meet minimum performance standards. If they fail to do so, licences can be revoked and transferred to alternative providers.

This effectively breaks the municipal monopoly on water provision and opens the door to private sector participation. It gives practical effect to the draft white paper's proposal for more flexible service delivery models.

Supporting external providers

Supporting this shift is the recently established Water Partnership Office, which assists municipalities in structuring projects **involving private sector participation**. It plays an important role in expanding the use of external service providers.

Currently, only two municipalities, namely Ballito and Mbombela, use external water providers, and both have recorded substantial improvements in service delivery. The potential gains in the other 255 municipalities are considerable.

Ring-fencing

Under the proposed reforms, revenue generated from the three municipal trading services - water, electricity and sanitation and waste removal - will be **separated from general municipal revenue**.

These funds must first be used for maintenance, infrastructure investment and the employment of qualified personnel before any surplus can flow into the municipality's general revenue pool. This also reflects the draft white paper's proposals.

For the eight metropolitan municipalities, National Treasury has gone even further. It has established an **R54 billion incentive programme** over six years. To access these funds, metros must demonstrate meaningful progress in separating trading services, operating them as stand-alone entities and appointing suitably qualified personnel. It is a carrot for making changes.

The R54 billion must be matched by metropolitan own-revenue contributions, which can now be sourced from ring-fenced revenues. The result should be a substantial increase in infrastructure investment. Significantly, all eight metros have already signed up for the programme.

Not only carrots, but sticks as well

There are also sticks being employed.

National Treasury has increasingly **withheld equitable share allocations from municipalities** that fail to meet their obligations. By July 2025, allocations had been withheld from 34 municipalities. By December 2025, that number had increased to 75.

The equitable share is simply a portion of nationally raised taxes transferred to provincial and municipal governments, in terms of the Constitution. This year, municipalities will receive approximately R110 billion through this mechanism.

As widely reported, the Minister of Finance has instructed the City of Johannesburg to reverse certain salary increases or risk losing part of its equitable share allocation. Similarly, the Minister has warned the Eastern Cape provincial government that part of the province's equitable share could be withheld unless it settles debts owed to municipalities.

This is particularly important because municipalities themselves face a severe debt problem. Municipalities owe approximately R161 billion, largely to Eskom and water boards. But they are owed R467 billion by households (R335 billion), businesses (R95 billion) and organs of state (R28 billion).

Simply collecting that R28 billion would already provide relief. Improved revenue collection from households and businesses would help even more.

The message is clear: Treasury's approach towards defaulting authorities is becoming increasingly tough.

Criminal prosecution

At the same time, the Department of Water and Sanitation is escalating criminal enforcement **against municipalities responsible for wastewater pollution**. In May 2024, there were 36 cases involving 26 municipalities. By April 2026, the number increased to 88 cases involving 52 municipalities.

The penalties are substantial. Fines range from R10 million to as much as R200 million, as in the case of the Govan Mbeki Local Municipality. Criminal proceedings are currently underway against the municipalities of Johannesburg, Ekurhuleni and Mogale City for pollution affecting the Klip River system.

Most recently, the municipality of the picturesque Knysna was fined R10 million after pleading guilty to various counts involving sewage spills, illegal dumping and pollution of the **Knysna** estuary. The fine was suspended on condition that the municipality spends an equivalent amount on emergency repairs within specified deadlines. In addition, the municipality must spend R630 million over five years on environmental rehabilitation and contribute R500 000 towards strengthening provincial environmental law enforcement.

A possible next step

Perhaps the next reform should be to hold councillors and municipal officials personally liable for fines imposed on municipalities. Why should taxpayers bear the cost of failures caused by public officials?

The principle is not novel. Company directors can already be held personally liable for damages suffered by companies they lead. **In November 2025, the Auditor-General held a municipal manager in North West personally liable for failing to recover R4.6 million in overpayments for water tanker services.**

Extending such accountability could dramatically improve behaviour and performance.

So what?

- Local government has become a major obstacle to job creation, growth and development. Elections alone will not fix councils; deep reform is also needed.
- A wholesale reorganisation of local government is underway. The councils elected after the November 2026 local government elections will increasingly operate in a very different environment.
- Significant reforms are being introduced in water, electricity and waste management through licensing, ring-fencing and support for greater private sector participation.
- South Africa is moving away from municipal monopolies towards hybrid service-delivery models involving private sector providers, mirroring developments in electricity, rail and ports.
- New legislation aims to move coalition governments from ad hoc political bargaining towards rules-based governance built around formal agreements and shared objectives.
- Reforming institutions is important, but their success will depend heavily on political support and implementation at a local level. That is why the local government elections later this year are so important.

Acknowledgment

This article is republished with the permission of the author and was originally published at: https://www.jplandman.co.za/Home/Read/629, dated 22 June 2026.

PERFORMANCE MANAGEMENT

Performance principles

Dr Richard Harding explores performance management

The criteria for effective individual performance management should be linked to the following specific directives to ensure the achievement of the planned outcomes:

■ Fit for strategy

Identify the specific relevant objectives for implementation by utilising and involving employees. As an example, obtain employees' input if the outcomes involve timely and high-quality service delivery. The performance management approach should define the types of behaviour and activities required to achieve the identified purpose. The performance appraisal approach should then measure the specific indicators relevant to its achievement.

■ Validity

This refers to the extent to which a measurement tool actually measures what it is intended to measure; thus, to utilise only the relevant measurement criteria and eliminate unnecessary aspects of performance, specifically those that will not ensure alignment with the original set strategies

■ Reliability

The consistent measurement of expected results that the intended performance targets must deliver. Rater reliability refers to the result of measurement outcomes that were done by more than one evaluator. Test-retest reliability refers to the consistency of results over time.

■ Acceptability

This aspect will determine whether a measure is valid and reliable, and that it needs to be acceptable to those using it.

■ Specific feedback

A performance measure should enable specific, appropriate feedback to employees, related to expectations and how they can achieve those expectations. Apart from guiding policy and the directives as mentioned above, emphasising the rethinking of performance management by making a few additional comments relevant to effective performance management, include the following:

- Without specific strategies and goals, implementation is aimless; employees could do the wrong things right.
- Individuals should execute planned job contents, thus doing the right things right, and only then will performance improvement facilitation add value; and
- The core focus of performance management is to ensure employees are the drivers of their job contents, which are the directives towards successful implementation.

About the author

Dr Richard Harding holds the following qualifications:
BA (Unisa); BTh (Unisa); Hons BA (PBL)(Unisa); MA (PBL)(Unisa); PhD (Unisa) 2020.

He is also the author of the book **The improvement of an integrated performance management system at organisations**. This book can be ordered from the author, cell: 082 808 8857.

Kan die lewe in ons later jare hoegenaamd betekenisvol wees?

Dit was die vraag op almal se lippe tydens die onlangse relevante en prikkelende lesing deur Dr Petrus Moolman in Junie 2026. Dit het plaasgevind tydens die geleentheid van die bekendstelling van die projek in Retire@Midstream om die kwaliteit van lewe van bykans 900 inwoners te ondersoek en volhoubaar te verbeter. Dié bekende pastorale gerontoloog en skrywer van Pretoria was die gasspreker by 'n geleentheid wat met die vrystelling van 'n vraelys aan al die inwoners saamgeval het.

Dr Reinie Biesenbach gee terugvoer

Die kern van Dr Moolman se praatjie was die vraagstuk of betekenisvolheid met ouerwording versoenbaar is. Sowat 90 inwoners het in stilte en aandagtig na 'n meester geluister. Dit was 'n aand om te onthou.

'n Duidelike demografiese verskuiwing is wêreldwyd aan die gang en is duidelik besig om die maatskaplike dinamika ingrypend te verander. Die segment van die bevolking wat ouer as 60 jaar is, ondervind 'n dramatiese transformasie. Die aantal mense in hierdie ouderdomsgroep sal na verwagting oor die volgende twee dekades meer as verdubbel. As gevolg hiervan gee regerings, maatskappye en samelewings al hoe meer aandag aan senior burgers. Die algemene maatskaplike wanopvatting dat ouerwordende individue gewoonlik by aftrede afstand van indiensneming en volgehoue persoonlike groei doen, bestaan steeds by baie mense.

Gelukkig het daar in die tweede helfte van die vorige eeu reeds 'n teenoorgestelde benadering in die gerontologiese dissiplines begin posvat. Daar is globaal waargeneem dat lewensverwagting verhoog en dit is ondersteun deur mediese, sosiale, demografiese en psigologiese navorsing. Internasionaal dui navorsing daarop en word waargeneem dat mense en owerhede in die algemeen, 'n baie meer positiewe begrip vir die veroudering en die groeiende lewensbetekenis te midde van verouderingsuitdagings toon.

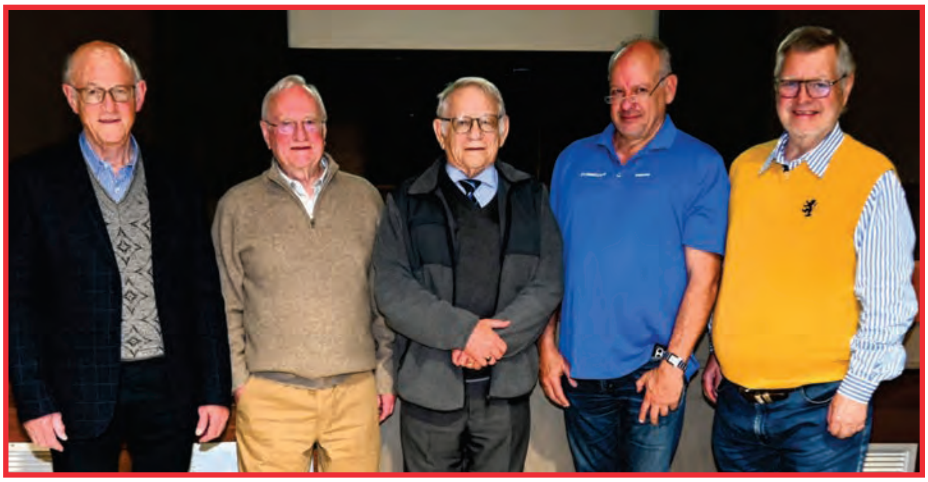
Dr Moolman het begin met 'n vraag of betekenisvolheid in ons ouer jare met ouer word versoenbaar is. Volgens hom is die antwoord beslis "ja". Dit moet wees, want ouer word is per slot van sake deel van die lewe. Net soos mens se tiener- en middeljare, is die later jare en selfs terminale fase deel van lewe. Ons praat eintlik te min oor die dood. Mense beskou dit as 'n negatiewe gebeurtenis. Veral vir die gelowige is die dood reeds in hierdie lewe belangrik omdat ons, veral in die later jare met sy baie kenmerkende uitdagings, in hoop leef, wat vanuit die lewe hierna, ons denke hier en nou beïnvloed. Daar word baie min oor die dood geskryf; selfs die Bybel sê min daaroor. Die Bybel laat val die klem veral op lewe. 'n Mens leef egter tot hy sterf. Betekenisvolheid geld dus vir die later-dae tot 'n mens die dag sterf. Positiewe sieninge oor lewe én ouer word in die lewe moet in stand gehou word. Indien dit nie die geval is nie, kan die laaste jare uiters moeilik wees. Jong mense het meermale 'n vrees vir ouer word, veral weens die realiteit van fisiese en kognitiewe uitdagings in die later jare. Ons leef vir 'n baie kort tydjie, wat eintlik betekenisvol gelééf moet word, tot op die einde. Dr Moolman het daarom groot respek vir die projek waarmee Retire@Midstream besig is en waardeur ons die inwoners van Midstream tot betekenisvolle lewe wil begelei.

Prof Daniël Louw het in 1970 'n baie omvattende studie oor die historiese ontwikkeling van ouetehuise in Suid-Afrika voltooi. Daar was aanvanklik 'n negatiewe ondertoon teenoor ouer mense en veroudering. Ouerwordendes en hul omstandighede is vanuit 'n "probeem"-perspektief benader. Selfs net die name wat in Nederland en Europa aan "inrigtings" gegee is, dui hierdie ingesteldheid aan. Daar is verwys na "poor houses", "work houses", "poor farms" en "Godshuizen". Dit dui op 'n negatiewe konnotasie wat ouerwordendes as 'n heterogene groep sien en groepe soos gestremdes, armes, werkloses en ongewenste karakters insluit.

Die konsep van ouetehuise het eers later jare navore gekom. Behuising en versorging van ouer mense het toenemende aandag geniet, maar steeds nie as 'n positiewe saak nie. Die staat het begin om kerke en welsynsorganisasies te subsidieer. Begeleiding en versorging van ouer persone het aandag gekry, maar dit was nog net probleem-gedrewe. Ouderdom is aan aftrede en sieklikheid gekoppel. In die Bybel word ouer mense nie as 'n randgroep afgeskryf nie. Hulle bly deel van 'n familiestruktuur. In ons inheemse kulture en gemeenskappe geld dieselfde. Toe daar in die na-oorlog tydperk oor veroudering en ouerwordende mense nagevors en geskryf is, het nuwe konsepte en beskrywings navore gekom. Beskrywings soos aktiewe, gesonde of betekenisvolle veroudering het op die voetspoor van die positiewe sielkunde op 'n vars ingesteldheid oor veroudering begin dui.

Omdat die ingesteldheid van versorging die botoon voer, is ouer persone vir lank as objekte van ekonomiese en fisieke afhanklikheid geag met die gevolg dat ouerwordende persone hul selfstandigheid en menswaardigheid verloor. Ouer persone ervaar dikwels in ouetehuise (wat intussen sorgeenhede geword het) en selfs in sommige aftreeoorde, dat reëls hulle inperk en van hul selfstandige menswees en volwassenheid vervreem.

Met die gesubsidieerde ontwikkeling van ouetehuise het geskille tussen Staat en kerk spoedig ontstaan tov wie vir die versorging van ouer mense moet betaal: die Staat het groter insette van kerke en die gemeenskap verwag, terwyl die kerk in die vorige bedeling baie maklik die volle verantwoordelikheid aan die Staat oorgegee het. Die ontwikkeling van 'n gees van onafhanklikheid en selfstandigheid vir ouerwordende mense, gerugsteun deur gemeenskapsondersteuning en inisiatiewe, het lank geneem om pos te vat. Veroudering in Suid-Afrika is 'n groot probleem omdat die omstandighede van ander kulture in die vorige politieke bedeling agterweë gebly het. Sedert 1994 sou alle kulture ingesluit moet word en het die noodsaaklikheid van gemeenskapsbetrokkenheid toegeneem.



Daar is basies vier maniere om ouer word te definieer. Eerstens is daar **chronologies ouderdom**. Biologiese ouderdom vertel ons iets van die impak van veroudering op die liggaam. Psigo-sosiale en funksionele ouderdom verklaar die rede waarom mense verskillend ouer word.

Ons genetika bepaal dat ons lewe iewers tot 'n einde kom, maar ons eie ingesteldheid bepaal hoe betekenisvol ons veroudering verloop. **Dit gaan nie net oor besig bly nie; dit gaan oor betekenisvol besig bly.** Probeer om 'n verskil te maak.

Wat gee betekenis aan my lewe? Hoe sien jy die lewe?

Wat is die faktore wat bepaal of 'n mens betekenisvol of nie-betekenisvol ouer word? Hierdie is 'n baie komplekse vraag waarvoor mens 'n seminaar nodig het. Dit hang eerstens daarvan af hoe mens die lewe sien. **Jou lewensbeskouing bepaal jou ouer word ervaring**. Wil jy besig bly of wil jy betekenisvol ouer word? Hoe sien jy die lewe? Aanvaar ook dat jy nie alles sal sien nie.

Die lewe moet 'n uitdaging bly.

Die geheim is 'n positiewe ingesteldheid wat vier dimensies het: jou liggaam, emosies, sosiale omstandighede en godsdienstige sieninge.

Soek betekenis, kyk na jou liggaam. Dink na oor jou emosies, leer uit slegte ervarings. Hou op om jou verlede te blameer. Maak vrede daarmee. Reis lig, moenie bagasie saamsleep nie. Werk hard om eensaamheid te bekamp. Bou jou geloof, maak dit sterker. Jy moet betekenis ervaar. Hou by 'n dagprogram, kry 'n ritme. Betekenis moet jy ook oordra, gee dit aan, dra dit oor na ander. Kry nuwe vaardighede, leer 'n nuwe tegnologie aan, lees 'n boek, verryk en verbreed jou wêreld. Leer 'n nuwe taal, leer om 'n musiekinstrument te speel. Doen iets net vir jouself.

Verstaan dat jou lewe aan die Opperwese behoort. **Betekenisvolle ouer word is 'n keuse! Maak die keuse en leef blymoedig verder.**

Mettertyd het 'n nuwe verhaal begin groei. Ouderdom is deel van die lewe en daarom is Midstream besig om 'n deel van dié nuwe verhaal te skryf: die soeke na betekenis en die kwaliteit van lewe in ons ouer jare. Dit gaan nie net meer oor jeugdigheid nie. Mense word verskillend ouer en bereik 'n punt waar hulle verskillende vorme van afhanklikheid en versorging benodig wat aandag moet geniet. Die verhoging in lewensverwagting skep 'n unieke geleentheid aan die gemeenskap - ook in aftree-oorde, tov begeleiding van ouerwordendes om betekenisvolle lewe te ervaar in die later jare. Aftrede is deel van lewe.

Wat Retire@Midstream nou aanpak, om alles tot op 'n ander vlak te neem, het juis met hierdie aspekte te doen. Die vraag ontstaan HOE hierdie betekenisgroei aangehelp kan word. Hierin speel ons voorgestelde program 'n belangrike rol. Dr Moolman bou betekenisvolheid op die volgende aspekte van veroudering:

Die vertrekpunt is: hoe mense oor die lewe dink, is bepalend tov hoe hulle ouer word ervaar. Dit bepaal ook waarom mense verskillend ouer word en die mate waarmee hulle die ouer word-uitdagings in hul lewe bestuur.

Verdere inligting oor betekenisvolheid in ons ouer jare kan direk van Dr Moolman verkry word. Kontak hom per epos by: moolman.petrus@gmail.com.

Inligting oor Retire@Midstream se kwaliteit van lewe-projek kan van die skrywer verkry word by rbiesenbach@gmail.com.

Voetnota

1. Die artikel is gebaseer op 'n praatjie deur Dr Petrus Moolman op 24 Junie 2026 en etlike gesprekke met hom daarna.

DIE GEELWORTELBOOM

'n Merkwaardige inheemse boom met 'n ryk medisinale erfenis

Onder die merkwaardige inheemse bome van Suider-Afrika is daar min wat so besonders en interessant is soos *Steganotaenia araliacea var. araliacea*, beter bekend as die geelwortelboom of carrot tree. Getrou aan sy volksnaam gee elke deel van die boom 'n kenmerkende wortelgeur af wanneer dit gekneus word, iets wat dit onmiddellik van die meeste ander inheemse boomspesies onderskei.

Naas Grové vertel meer oor dié boom

Met die eerste oogopslag lyk die geelwortelboom skaars verwant aan wortels, seldery of pietersielie. Tog behoort dit aan die *Apiaceae*, oftewel die wortelfamilie - 'n plantfamilie wat veel beter bekend is vir kruie en groentes as vir bome.

Die *Apiaceae* is goed verteenwoordig in Suider-Afrika, met ongeveer 40 genera en sowat 164 spesies wat in die streek voorkom. Bekende lede van die familie sluit onder meer wildepietersielie (*Peucedanum*), wilde seldery (*Apium*), waternavel (*Centella*), wildepietersieliebome (*Heteromorpha*) en die berugte gifsemelik *Conium maculatum* in - wat verbind word met die bekende historiese gebeurtenis van die teregstelling van Sokrates.

Ten spyte van hierdie diversiteit bereik slegs vier genera in die familie werklik boomgrootte in Suider-Afrika, wat die geelwortelboom 'n besonder noemenswaardige lid van dié inheemse flora maak.

Die oorsprong van die botaniese naam *Steganotaenia* is ietwat onduidelik en is afgelei van Griekse woorde wat verband hou met "bedek", "oorkap" of "dak", saam met "lint". Dit verwys waarskynlik na die blaarsteel wat by die basis verbreed is en die stingel omsluit. Die spesienaam *araliacea* verwys vermoedelik na 'n ooreenkoms met *Aralia*, 'n groep struike en bome wat verwant is aan die ginsengfamilie.

Gehard, elegant en aanpasbaar

Die geelwortelboom is 'n klein bladwisselende spesie wat natuurlik aangepas is vir droogte-toestande, hoewel dit ook goed groei in gebiede met hoër reënval mits die dreinering goed is. Die stam is bedek met geelgroen tot grysgroen kurkagtige bas wat in papieragtige repe afskilfer en aan ouer bome 'n besondere karakter gee.

Die vars groen blare is naby die punte van die takke saamgedrom en het skerp getande blaarrande, met elke tand wat eindig in 'n fyn haaragtige punt. Die opvallende blomme in sambreelvormige saamgestelde skerms, verskyn gewoonlik voor die nuwe blare wat 'n tipiese kenmerk van hierdie boom is, vanaf laat winter tot lente, gewoonlik tussen Augustus en November.

Die boom se unieke vorm, kenmerkende bas en fyn loof maak dit 'n aantreklike keuse vir inheemse tuine en landskappe.

Antieke kennis en moderne wetenskap

Benewens sy ornamentele waarde het die geelwortelboom 'n lang geskiedenis van tradisionele medisinale gebruike regoor Afrika. Verskillende dele van die plant is gebruik vir die behandeling van onder meer diabetes, slangbyt, asma, seerkeel, maag- en buikpyn, bilharzia en verskeie ander infeksies. In sommige tradisionele gebruike is ekstrak van die plant ook vir veeartsenykundige doeleindes aangewend. In die Kaokoveld, Namibië dien die reguit stingels as heilge vuurstokkies.

Die belangrikheid van medisinale plante in die geskiedenis van die mensdom kan kwalik oorskat word. Selfs vandag is ongeveer 25% van voorgeskrewe medisyne wêreldwyd direk of indirek van plante afkomstig. Bekende voorbeelde sluit digoksien uit die vingerhoedblom, kinien uit die bas van die genus *Cinchona*, atropien uit belladonna en die melkagtige sap van die opium papawersade in, wat alkaloïede soos morfien, kodeïen en tebaïen bevat.

Die geelwortelboom vorm deel van hierdie groter verhouding tussen mense en plante - 'n verhouding waar tradisionele kennis dikwels wetenskaplike ontdekking voorafgaan.

Moderne sifting van *Steganotaenia araliacea* het die teenwoordigheid van tanniene, flavonoïede, hars en saponiene bevestig. Ekstrakte van die plant het antibakteriese, antioksidant-, insekwerende en diuretiese eienskappe getoon, wat wetenskaplike ondersteuning bied vir sommige van die tradisionele medisinale gebruike daarvan.

Meer as net 'n boom om te bewaar

Die geelwortelboom is veel meer as bloot 'n aantreklike inheemse boomspesie. Dit verteenwoordig 'n kruispunt tussen ekologie, kultuur, medisyne en wetenskap. In 'n wêreld waar biodiversiteitsverlies steeds versnel, herinner spesies soos *Steganotaenia araliacea* ons daaraan dat Suid-Afrika se inheemse flora nie net natuurskoon bevat nie, maar ook geslagte se tradisionele kennis en onontginde wetenskaplike potensiaal.

Om inheemse bome te bewaar gaan daarom nie bloot oor die beskerming van landskappe nie - dit gaan ook oor die bewaring van stories en 'n ryk kultuurerfenis.

PERSONAL WEARABLE PANIC BUTTON

mySOS

01 NO Phone Required

02 Minimal Setup

03 Long Battery Life

04 Voice Calls

05 User Friendly

06 Numerous Service Providers

07 Track Me

FOR MORE INFO CONTACT:

Owen Musiker: 082 442 4000

Office: 012 804 0093

Linda Jerling:

linda@owenmusiker.co.za

Margaret Nel:

margaret@owenmusiker.co.za

Histamien-intoleransie in die brein: Geheueverlies of toegangsverlies?

As jy al ooit in die kombuis ingestap en vergeet het waarom jy daarheen geloop het, is jy in goeie geselskap. Die meeste mense aanvaar onmiddellik dat hul geheue besig is om te verbrokkel, dat ouderdom hulle inhaal of dat die brein soos 'n hardeskyf begin faal.

Dr Leunis van Rooyen verduidelik

Onlangse eweknie-beoordeelde ("peer review") navorsing stel egter iets veel meer interessant voor: dat die geheue dalk nog steeds is, presies waar dit moes wees, maar dat die brein tydelik die sleutels tot die argiefkabinet, van sy gedagtegang verplaas het.
Vir dekades is histamien hoofsaaklik beskou as die molekule om nies, jeuk, hooikoors, diarree, konstipasie, uitslae, migraine, breinvoosheid, galblaasstene en nierstene te behandel. So ook was daardie anti-histamienpilletjies 'n moontlike vertroosting wat jou op die rusbank laat insmelt het.

As spesialis heelheidspraktisyn, is die kennis rakende genetiese verwante reeds lankal beskikbaar, naamlik dat histamien ook 'n belangrike brein-neurotransmitter is, wat waaksaamheid, wakkerheid en aandagtigheid reguleer. Benewens dit speel histamien moontlik nóg 'n noemenswaardige rol: dit tree soos 'n bibliotekaris op wat voortdurend besluit watter boekrakke oopgesluit word en watter rakke toegesluit bly.

Hiervoor het navorsers histamienneurone bestudeer. Hierdie neurone stuur uitlopers, na feitlik die hele brein, insluitend die hippokampus, korteks en amigdala, almal met ooreenkomstige strukture, wat by geheueverwerking steeds betrokke is. Hiervoor was die ontdekking onverwags elegant. Histamienaktiwiteit in die brein styg en daal voortdurend oor 'n tydperk van sekondes tot minute. Wanneer hierdie aktiwiteit gedurende kliniese toetse op muise hoog was net voordat 'n geheue-aanwyser verskyn het, kon muise hul geleerde geheue veel beter intyds herroep.
Wanneer die histamienaktiwiteit laag was, het dieselfde diertjie, met dieselfde geheue, op dieselfde taak, skielik veel swakker gevaar. Hul geheue het nie verdwyn nie; die toegang was tydelik beperk.

Dit klink amper soos 'n skootrekenaar wat perfek werk, maar waarvan die knoppies van 'n sleutelbord se verbinding, kort-kort verdwyn. Hoewel die lêers steeds op die skerm sigbaar is, lê die probleem by toegang, nie by berging of stoorkapasiteit nie.
Vanuit 'n sisteembiologiese oogpunt is hierdie onderskeid uiters belangrik. Die klassieke model van breingeheue het lank op stoorplekke, geheuespore en neurale netwerke gefokus. Nuwe studies wys dat daar nóg 'n laag beheer bestaan: die brein moet eers in die regte toestand wees voordat daardie neurologiese geheuespoor bruikbaar word.

Hiervoor is histamiengolwe nie bloot toevallige geraas in die brein nie. Hulle word met veranderinge in pupilgrootte, gesigbewegings en kortikale-aktiwiteit saamgeskommel. Met ander woorde, histamien weerspieël waarskynlik 'n geïntegreerde brein-liggaamtoestand. Dit wys daarop dat die brein nie bloot net 'n versameling afsonderlike stroombane is nie; dit funksioneer as 'n enkele dinamiese sisteem, waarin energie, waaksaamheid, metabolisme en geheue voortdurend op 'n komplekse wyse met mekaar kommunikeer.
Op 'n tipiese eiesoortige humoristiese wyse kan ons 'n individu se brein met 'n staatsdepartement vergelyk. Die dokument bestaan; die liasseerkabinet bestaan; die amptenaar weet waar die lêer is. Maar iemand het besluit dat toegang tot die dokument, die lêer en die liasseerkabinet vandag tussen 09:00 en 16:30 opgeskort is.
Hier raak die onderwerp besonder interessant vir diegene wat met histamien-intoleransie, mastselaktivering, chroniese inflammasie, endotoksemie of kognitiewe probleme worstel.
Die eerste belangrike feit is dat die histamien nie funksioneel dieselfde in jou brein is as die histamien wat in jou dermkanaal en bloedstroom sirkuleer nie. In die ingewande word histamien

hoofsaaklik deur diamienoksidase (DAO) afgebreek. In die brein word histamien hoofsaaklik deur histamien-N-metieltransferase (HNMT) gemetaboliseer. Hierdie twee stelsels word gereeld met mekaar verwar. Die gevolg is dat mense soms aanneem dat lae DAO noodwendig beteken dat breinhistamien ook laag moet wees. Die natuurlike wetenskap ondersteun nie so 'n eenvoudige gevolgtrekking nie. Histamienfisiologie is ver meer ingewikkeld.

Trouens, die genetiese ontdekking is dat 'n individu terselfdertyd te veel perifere-histamien en swak sentrale-histamienfunksie kan beleef. Wanneer DAO weens genetiese variante swak funksioneer, kan dermhistamien en sirkulerende histamien styg. Dit kan mastselaktivering (waar selle té veel chemikalieë vrystel), inflammasie en neuro-immunologiese spanning verhoog. Met verloop van tyd kan die brein se eie histamienregulering ontwrig word. Die gevolg is dat ‘n pasiënt oor breinmis, inkonsekwente geheue, swak konsentrasie en wisselende geestelike helderheid kan kla, selfs al is daar geen groot verlies van neurone in die brein nie. Vanuit hierdie raamwerk word die probleem nie noodwendig "te veel histamien" of "te min histamien" nie, maar eerder swak histamienregulering.

Dit pas opvallend goed in by wat in die praktyk waargeneem word. Mense berig dikwels dat hulle op Maandag 'n ingewikkelde probleem kan oplos, maar teen Woensdag sukkel om dieselfde konsep te onthou. Die tradisionele verklaring sou wees dat die geheue verswak het. Die nuwe verklaring kan eerder nou wees dat die brein se toegangstelsel daardie dag minder gunstig ingestel was.

Vanuit my geïntegreerde endotoksien-VDR-mikrobioom-subsellulêre-raamwerk raak die storie nóg meer interessant.

Endotoksiene uit die derm kan mastselle stimuleer, inflammasie verhoog en die neuro-immunologiese omgewing verander. Hierdie veranderinge beïnvloed mitochondriale funksie, energiebeskikbaarheid, mikrogliale aktiwiteit en uiteindelik die brein se vermoë om stabiele netwerktoestande te handhaaf. Indien hierdie nuwe benadering korrek geïnterpreteer word, kan 'n gedeelte van sogenaamde "breinmis" eintlik as 'n probleem van netwerktoeganklikheid beskryf word, eerder as netwerkverlies. Die biblioteek brand nie af nie; die ligte flikker bloot net ‘n bietjie. Die Alzheimer-implikasies is moontlik selfs groter. Klinici sien lank reeds dat sommige pasiënte soggens verrassend helder kan wees en later dieselfde dag verward en verlore voorkom. Hierdie daaglikse wisseling in kognitiewe funksie en gemoedstoestand is moeilik om bloot deur neuronverlies te verklaar.

Binne hierdie Nutrigenomika benadering, word veronderstel dat veranderende histaminergiese "priming states" dalk gedeeltelik vir sulke skommelinge verantwoordelik kan wees. Dit beteken nie dat Alzheimer bloot 'n histamienprobleem is nie. Dit beteken wel dat toegang tot geheue waarskynlik deur veel meer as slegs plaakvorming en neuronverlies bepaal word.

Die eerlike gevolgtrekking is dus dat die populêre siening van histamien as bloot 'n "slegte" inflammatoriese stof wetenskaplik onvoldoende is. Histamien is terselfdertyd 'n immuunmolekule, 'n neuro-oordraer, 'n reguleerder van waaksaamheid en waarskynlik ook 'n toestandbeheerder van geheuetoeganklikheid.

Om histamien eenvoudig te probeer onderdruk sonder begrip van konteks, is amper dieselfde as om 'n motor se brandstoftoevoerpyp af te knyp, omdat die enjin se toere te vinnig wankel. Soms is die probleem nie die brandstof nie; soms is dit die bestuurder, filter, vergasser, ontstekingstelsel of ‘n verkeerslig.

Die belangrikste les (en goeie nuus) uit hierdie artikel is verrassend eenvoudig: **vergeetagtigheid beteken nie noodwendig dat die geheue verlore is nie.** Dit kan bloot beteken dat die brein op daardie oomblik nie optimaal ingestel is om toegang daartoe te verkry nie. Daardie onderskeid mag klein klink, maar dit verander fundamenteel hoe ons oor geheue, veroudering, histamien-intoleransie, neuroinflammasie en selfs demensie behoort te dink.

En ja, dit beteken dat wanneer u weer in die kombuis staan en wonder waarom u daarheen geloop het, daar 'n redelike kans bestaan dat u brein nie die dokument verloor het nie, maar eerder dat die bibliotekaris bloot sy/haar koffiebreek geneem het.

Bronne

Haas, H L & Panula, P. 2003. "The role of histamine and the tuberomammillary nucleus in the nervous system." **Nature Reviews Neuroscience**, 4(2): 121-130.

Morishita, Y; Takamura, Y; Nishimura, K; Hitora-Imamura, N; Minami, M & Nomura, H. 2026. "Infraslow histaminergic dynamics govern priming states to gate moment-to-moment memory accessibility." **Neuron**. DOI: 10.1016/j.neuron.2026.05.019.

Nagoya City University. 2026. "Stored but inaccessible: brain histamine neurons gate moment-to-moment memory access." - Mediaverklaring gebaseer op eweknie-beoordeelde publikasie in **Neuron**.

News-Medical. 2026. "Brain histamine neurons control moment-to-moment memory accessibility." Verslag oor die **Neuron**-publikasie van Morishita et al.

Panula, P; Chazot, P L; Cowart, M; Gutzmer, R; Leurs, R; Liu, W L; Stark, H; Thurmond, RL & Haas, H L. 2015. "International Union of Basic and Clinical Pharmacology. XCVIII. Histamine receptors." **Pharmacological Reviews**, 67(3): 601-655.

Schwartz, J C. 2011. "The histamine H3 receptor: from discovery to clinical trials." **British Journal of Pharmacology**, 163(4): 713-721.

Oor die skrywer

Vir meer inligting oor Dr Leunis van Rooyen (PhD) en sy werk, besoek gerus www.nucleohealth.co.za

DUITSE MASELS

Pieter Rootman onthou ...

Ons spoorweghuis op Derby in die destydse Wes-Transvaal het op die spoorlyn uitgekyk. Drie trappies het opgeloop na 'n klein stoep en 'n agterdeur.

Reg by die ingang, as jy by die agterdeur ingestap het, het 'n klavier aan die linkerkant gestaan. Daar het ons Ma graag "In the Mood, My Bonnie Lies over the Ocean" en ander liedere gespeel. Sy het ook daar vir van die meisies en vrouens van die omgewing klas gegee vir ‘n ekstra geldjie.

My broer was in die vroëe 1960s vir 'n dag of twee siekerig met kopseer en koors. Ons Ma het hom meestal met Aspros en koue lappe op die voorkop behandel.

Een middag in dié tyd sit ons Ma en klavier speel met ons buurvrou, Tannie Lewis, wat langs haar teen die klavier leun en neurie.

My broer staan en luister langs die klavier toe hy begin hoes; so erg dat die bloed vrylik oor sy mond en klere loop en poel op die vloer. Dit lyk of hy wil verstik. Tannie Lewis staan nader en trek dik repe verstopte bloed by sy neus uit. Die bloed by egter loop.

My Ma gryp die foon en bel Koos Herbst by die sentrale langs die Landbousaal en vra hy moet haar deursit Koedoe-winkel toe waar my Pa werk. Koedoe-winkel se nommer bly beset.

Tannie Lewis vlieg weg en begin die drie- of vierhonderd meter oor die spoorlyn drafstap winkel toe - waggel is dalk 'n meer gepaste woord, want ons geliefde buurvrou was nie 'n klein vroutjie nie.

Intussen word my broer in ons ouers se slaapkamer sittende op hul bed tuisgemaak terwyl ons die kamerkoos onder sy ken hou vir die bloed. Ma hardloop kort-kort buitetoilet toe om die koos te gaan leegmaak. Hy moet 'n bondel watte voor sy neus vashou terwyl sy buite is.

'n Paar minute later stop my Pa in 'n stofwolk aan die anderkant van die huis, laai my bebloede broer by ons groen Morris Cowley in en jaag met hom, my Ma en Tannie Lewis die 11 myl Koster toe, na die distriksgeneesheer. Derby het nie 'n inwonende dokter gehad nie.

Ek bly agter by ons drie honde, Wollie, Boesman en Tjoepie, ons kat Toys en ons agt Homer-duiwe.
'n Uur of drie later kom hulle terug met 'n klomp pille, hoesstroop en lewensessens. My broer is bleek, maar die bloeiery is gestop ten spyte daarvan dat sy klere vol bloedkolle is.

Dit is Duitse masels, sê my Ma. Die dokter sê hy moet in die bed klim en 'n paar dae nie skool toe gaan nie.
Die volgende dag gaan hy skool toe. Die Interhuis atletiekbyeenkoms is om die draai en hy en die ander uitblinker in sy St 5 klas, Thys Harmse, moet naellope, hoogspring, verspring, aartappel- en balresies oefen.

Ons hoof, Meneer Bouwer, is verbaas toe my Pa skool toe bel en hoor hoe dit met Frans gaan. Hy het nie geweet die seun in sy klas makeer iets nie, antwoord hy.
Daardie Saterdag oorheers hy en Thys hul ouderdomsgroep se items en die Duitse masels is vergete.

Toentertyd tyd se kinders het nie geweet van vandag se dokter toe vir elke kwaal nie, en deelname aan sport was baie hoër op die rangorde van belangrikheid as gesond word.

Die beelde van bloed wat oor my broer se klere stroom, Ma wat in die krisis nie kan deurkom op die plaaslyn Koedoe-winkel toe nie, en Tannie Lewis wat so vinnig as sy kan oor die spoorlyne drafstap om ons Pa te gaan roep sal altyd in my kindergeheue vasgevang bly.

Foto’s met erkenning aan Wikimedia en Pixabay

Wenke vir ‘n gesonder lewe

DINGE WAT JY MOET VERMINDER OF VERMY?

- Sout
- Suiker
- Wit meel
- Suiwelprodukte
- Verwerkte kosse
- Onnodige argumente

PROBEER OM HIERDIE DINGE TE VERGEET

- Jou ouderdom
- Jou klagtes
- Die seer wat ander veroorsaak het
- Jou verlede (as dit negatief was)

WAT MOET JY EET?

- Groente
- Lensies
- Neute en peulgewasse
- Droëvrugte
- Koudgeperste olies, soos olyf en klapperolie
- Vrugte
- Natuurlike bitter kosse

KOESTER HIERDIE DINGE

- Jou familie
- Jou vriende
- Positiewe gedagtes
- ‘n Netjiese en gelukkige huis
- Spaar vir moeilike tye

MAAK HIERDIE GEWOONTES DEEL VAN JOU LEWE

- Kry altyd iets om oor te glimlag
- Oefen gereeld
- Handhaaf ‘n gesonde gewig
- Praat vriendelik met andere
- Luister na andere veral as hulle ‘n positiewe ingesteldheid het)

LEWENSGEWOONTES

- Moenie wag totdat jy dors is voordat jy water drink nie
- Moenie wag totdat jy uitgeput is voordat jy rus nie
- Moenie wag totdat jy siek is voordat jy vir ‘n goeie doktersondersoek gaan nie
- Moenie wag vir wonderwerke nie
- Glo in jouself
- Bly positief en dink aan ‘n mooi toekoms
- Moenie té lank op een plek stilsit nie

Erkenning vir die inhoud wat via ‘n sosiale media post ontvang is vir “Senior Burgersweek”. Aanpassings gemaak. Grafika met erkenning aan Pexels

Die Karoolam-varkpak

Ludi Birk deel dié staaltjie ...

Soos die meeste Suid-Afrikaanse en veral Afrikanermans is ek lief om vleis te braai. Hoewel ek (al moet ek dit self sê) nogal 'n lekker potjie kan bou (soos die mense hier in Gauteng sê) is daar min vleissnitte wat by 'n lekker skaapribbetjie kom. Die afgelope klompie jare pak ek egter 'n braai-ribbetjie met ietwat minder selfvertroue aan as in die verlede.

Gedurende Desember 2011 het ons en ons hartsvriende, Paul en Lynette Sonnekus van Alberton besluit om bietjie in die Karoo te gaan toer. Ons het 'n paar nagte in Jackie se niggie Louwrita se huis in Oviston, teenaan die Gariepdam, gebly en dit as ons basis gebruik. Hoewel dit Desembermaand en bitter warm was, het ons beplan om so bietjie die omgewing te verken. Veral Orania en die twee groot damme (Gariep en Vanderkloof) was op die reisprogram. Ons was selfs tot in Molteno, die tuiste van Ouma beskuit.

Ons het al ons proviand saamgeneem behalwe die eerste aand se ete, wat ononderhandelbaar was. Ons moes net eenvoudig 'n skaapribbetjie van die Karoo braai. Ons wou nie die vleis in Alberton of omgewing koop nie want dit moes KAROOLAM wees.

Op 16 Desember het ons vroeg die oggend in die pad geval. Dit was 'n heerlike rit met baie lag en gesels en uitsien na ons ribbetjiebraai. Namate ons nader aan Oviston gekom het, het ons egter tot 'n kille besef gekom. Dit was 16 Desember, 'n openbare vakansiedag, en daar was nêrens 'n slaghuis oop nie. Supermarkte was nou nie juis van die soort wat ons in Alberton geken het nie. Die enkele "supermarkte" wat ons teëgekom het se vleisvoorraad is die vorige dag reeds uitverkoop.

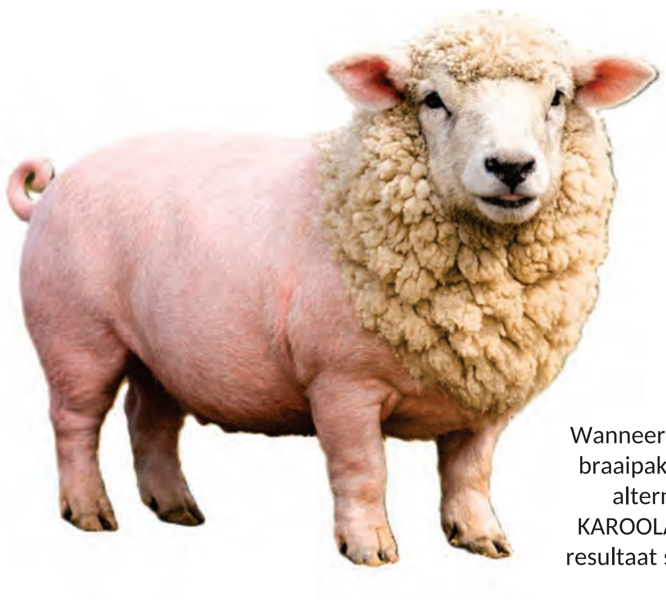
So is ons deur verskeie dorpies oppad Oviston toe - Smithfield, Steynsburg en ander. Op Bethulie was die drankwinkel besig met voorraadopname en kon ons darem iets vir die keel kry. Maar nie KAROOLAM nie. Nêrens nie.

Die laaste dorpie voor Oviston was Venterstad, en ons het besef dis nou of nooit. Aan die buitewyke van die dorp op die pad na Oviston was daar twee winkels feitlik regoor mekaar. Die een het aan 'n Sjinees behoort en die ander aan 'n Pakistani. Hulle klante was meestal persone wat staatstoelaes ontvang en in dorpies soos Venterstad in HOP-huisies woon, eenkant toe gesmyt deur die samelewing.

In die deur van die een winkel het die Sjinees op 'n stoeltjie gesit en staar na die Pakistani terwyl dié weer vanuit sý winkel na die Sjinees sit en kyk het.

Die enigste vleis wat ons op die ou end by die Pakistani kon koop was 'n varkvleis-braaipak en 'n pak varkwors. By Oviston aangekom het ons afgepak en vuurgemaak. Die wors was so half pienkerig en die varkvleis erg vetterig. En dit is waar hierdie Lodewyk se kop hom verlaat het. Ons was vaal van die honger en al waaraan ek kon dink was om die vet uit te braai. In die proses is daai vetterige varkvleis tot houtskool verbrand. Ons monde was so 'n vetterige pikswart besigheid en die braai was duidelik die grootste flop wat daardie stoep nog ooit beleef het.

Ons klomp het in die jare daarna daardie "KAROOLAM-braai" menigmaal herleef, elke keer tot my uiterste verleentheid en die ander se wrede genot.



Wanneer 'n varkvleis-braaipak die enigste alternatief vir KAROOLAM is, is die resultaat soms tragies.

Grafika geskep met behulp van Microsoft Copilot

“Keep South Africa tidy”

Ludi Birk dink terug aan jare gelede

Tydens my dienstydperk by die Kasteel in Kaapstad is ek as jeugorganiseerder van die Kommandement Westelike Provinsie ingedeel. Ons het onder jongmense van die bruin en swart gemeenskappe in die Wes-Kaap gewerk om die SA Weermag se beeld te bevorder.

Een van die projekte wat vir my baie beteken het was toe ons saam met USKOR ('n studente-organisasie verbonde aan die Universiteit van Stellenbosch) gewerk het. Dit was tydens 'n tiendaglange skoolvakansie, en daar het elke dag 'n klompie plaaskinders van die Stellenbosch-omgewing per trein na Kaapstad gereis. Ons het hulle ontvang, deur die museums in die Kasteel en dan op 'n uitstappie na Tafelberg of Leeukop geneem, afhangende van die weersomstandighede. Die hoogtepunt was natuurlik die uitstappies na Tafelberg, want dan het ons met die sweefspoor afgekom nadat ons met die Kasteelspoort-roete die berg uitgestap het.

Gedurende daardie twee weke het ek Tafelberg ses maal uitgestap en Leeukop drie maal. Vir die kinders was elke uitstappie 'n belewenis, al het baie van hulle nie oordentlike skoene en gepaste klere gehad nie. Na die uitstappie het ons iewers boerewors gebraai, en sommer net die Kaap se skoonheid geniet. 'n Laaste draai by die see oppad terug Kaapstad-stasie toe was 'n bonus.

Ek het dikwels die berg uitgestap en dit was my gewoonte om niks te ete of drinke saam te neem nie. Daar was altyd water op die berg en kos het bobbejane gelok. Ek het egter altyd 'n rugsak by my gehad met 'n paar leë plastieksakke daarin wat gebruik is om enige rommel wat ek teëgekom het op te tel en by die boonste kabelstasie in die vullishouers te gooi. Dit was ook een van die voorwaardes waaronder ek mense saam met my sou neem - ons maak skoon soos ons gaan en los uit die aard van die saak niks agter nie. Die kafeteria by die boonste sweefspoorstasie was myns insiens die plek wat die heerlikste koeldrank in die hele wêreld verkoop het ...

Met ons laaste uitstappie Tafelberg toe, het ons by die onderste sweefspoorstasie op 'n groep kinders afgekom wat besig was om die rommel om die kompleks op te ruim. Hulle het onder die vaandel van "Keep South Africa tidy" en "The Fairest Cape Association" gewerk en ek het ons klompie ook in die werk gesteek om te help. Ek het die geleentheid benut om met die leiers van die skoonmaakprojek te gaan gesels.

Een van die manne, 'n jongman met 'n ruie baard, was hoogs ontsteld. Hy was besig met sy meestersgraad by Ikeys en een van sy projekte was om die rommelstrooiery op en om Tafelberg te monitor. Hy het 'n area om die afdraaipaadjie van die "Pipe Track" na die Kasteelspoort staproete afgebaken - dieselfde roete wat ons verskeie kere tydens die vakansie gevolg het. Dis nogal 'n entjie, seker 'n goeie 1.5 km vanaf Kloofnek, al met die kontoerlyn langs, met Kampsbaai en die see ver daaronder. Hy het die roete elke dag gestap met die doel om rommel te tel - en elke dag was daar niks! Dit was natuurlik omdat ons elkeen van daardie dae die rommel wat daar wel was opgetel het. Hy was briesend en het dit nie juis waardeer toe ek vir hom voorstel dat hy dit in sy navorsing moes reflekteer nie.

En so het die plaaskinders van Stellenbosch letterlik ge-"Keep South Africa tidy" (ten koste van die navorser se projek, maar vir seker tot voordeel van Suid-Afrika).

Foto-krediet: Travel with Lenses, Pexels

Die RYK boemelaar van Derby

Pieter Rootman vertel ...

Koedoe-winkel was, soos die landbousaal, 'n belangrike bymekaarkomplek op Derby in die Wes-Transvaal. Tydens die skoolvakansies het ek soggens by die winkel gestaan en wag dat die lorrie wat die koerante aflewer moet kom. Dan het ek vinnig deur die *Rand Daily Mail* na die binne-agterblad geblaai om die internasionale kriekettellings te soek.

Grafika geskep
met behulp van Microsoft Copilot

Ek moes gou maak, want net een **Daily Mail** is daagliks afgelewer en 'n ouerige Engelse boemelaar, Meneer Sanderson, het dié koerant elke dag kom koop.

Hy het vroeg daar aangekom, geklee in 'n driestukpak en 'n das, maar interessant genoeg, altyd ongeskeerd. Hy het bokant die spoorlyn naby die Langes in 'n vervalle huis gebly, waar, aldus sy nuuskierige bure, net 'n hangkas, 'n koolstoof en 'n tafel met een stoel was. In sy slaapkamer was nie 'n bed nie maar 'n verflenterde matras en grys kombers.

My Pa en Oom Pietman Bodenstein het Meneer Sanderson dikwels tydens sy besoeke aan die winkel uitgevra oor sy herkoms. Al hul vrae is vlugvoetig ontwyk.

Dit het tot spekulasie in die dorp gelei. Was hy 'n ontsnapte gevangene,'n Britse soldaat uit die Tweede Wêreldoorlog, 'n verwaarloosde kunstenaar of dalk 'n gewone rondloper?

Hy het my altyd hoflik gegroet met 'n geamuseerde halwe glimlag. "You enjoy your cricket young man, don't you?" het hy eenkeer gesê-vra terwyl hy gewag het dat ek gou die tellings lees.

Sy enigste kommentaar ooit was "Garry Sobers is a great cricketer".
Dan het hy die koerant by my gevat en Tannie Ellie van Zyl by die "till" daarvoor betaal.

Ek en my jeugvriend Herman het een keer na sy huis toe gehardloop terwyl hy by die winkel was. Ons wou speurwerk doen maar die deur was gesluit en koerante van binne oor die vensters geplak.

Toe Meneer Sanderson vir 'n dag of drie nie sy koerant kom koop nie word ondersoek ingestel - hy lê dood op sy matras.

Ten spyte van 'n intense soektog word geen dokumente gevind nie, net 'n flenter papier waarop staan William James Sanderson en "date of birth" 1898.

Met die skoonmaak van die huis sien die plaaslike hoof van die Koster Polisie dat sy hele kombuisvloer bedek is met blaaie uit die **Daily Mail**.

Toe dit opgetel word lê daar 'n vollerige meelsak en met die oopmaak daarvan vind hulle bondels en bondels note. Dit word getel: £17 000, in daardie dae 'n fortuin!

Die raaisel om die ryk Engelse boemelaar word nooit opgelos nie. Die Departement Welsyn en Pensioene het blykbaar die geld gehou vir ingeval iemand dit opeis.

Mag die misterieuse William James Sanderson in vrede rus.

Besparings en Voordele vir Seniors 60+

INKOPIES & DAAGLIKSE BESPARINGS

Makro - tot 10% afslag met mSeniors-kaart
Game - 10% afslag op aankope tot R3000
Pick n Pay - 5-10% afslag op Woensdae
Spar - seniorsafslag by deelnemende winkels
Food Lovers' Market - afslag op bepaalde dae
Builders Warehouse - 10% afslag op Woensdae
Gratis parkering by sekere groot winkelsentrums op sekere dae

GESONDHEID & WELSTAND

Clicks Seniors Club - dubbelpunte op Woensdae
Dis-Chem 60+ program - dubbelpunte op aankope elke Woensdag (behalwe op voorskrifmedikasie); 'n gratis bloeddruktoets elke maand as u voorskrifmedikasie by Dischem Apteek afgehaal word; afslag op sekere salonbehandelinge
Torga Optical - sekere pensioenarisvoordele geld elke dag

REIS EN VERBLYFAANBIEDINGE

SANParks - tot 40% afslag op akkommodasie-tariewe by SANParks se parke. Die afslag is geldig vir sekere maande en tye van die jaar
CapeNATURE - tot 30% afslag op selfsorg en kampfasiliteite behalwe sekere skoolvakansies en langnaweke
SOUTHERN SUN - tot 50% afslag vir persone 60+ jaar by deelnemende hotelle
TSOGO SUN - spesiale aanbiedinge vir persone ouer as 65 jaar
Tafelbergkabelkarretjie - spesiale kaartjiepryse vir senior persone
SANBI Nasionale Tuine - gratis toegang op Dinsdae vir senior persone, maar nie op openbare vakansiedae nie
HERTZ motorhuur - Gebruik die promosiekode 55PLUS om afslag te kry op motorhuur. Geldig vir persone 55+ jaar
TIGER WHEEL & TYRE - Kwalifiseer vir seniors afslag op Dinsdae

ALGEMENE BESPARINGS

Munisipale tariewe - Pensioenarisse kan aansoek doen vir afslag op hul eiendomsbelasting deur navraag by hul plaaslike munisipaliteit te doen
Televisielisensies - Persone wat 'n SASSA toelaag ontvang of seniors ouer as 70 jaar kan vir 'n konsessie-lisensie aansoek doen

TERUGBLIK OP DIE "GOEIE" OU DAE

Die lekker ou Army dae by 1 Onderhoudseenheid Diskobolos Kimberley 1984

Korporaal Rudie Rousseau gaan delf in die verlede

**Vanaf die laat 1960s tot die vroeë 1990s, moes ek en meer as 680 000 blanke seuns vir nasionale diensplig aangemeld het om volk en vaderland te beskerm.
Wat het ek geweet op 19-jarige ouderdom?
Army toe - ons gaan leer om oorlog te maak. Ons meld by die drilsaal in Johannesburg aan terwyl 'n hele paar omies met sulke strepe op hul arms op ons skree. Ons het niks gedoen nie maar hulle gaan mal. "Haai jy, kitaarnek, moenie so vir my kyk nie. Ek's nie 'n hamburger nie ek sal jou oog uitsuig," sê hy vir my omdat ek nie my "kitbag" vinnig genoeg oopgemaak het nie.**

Ek wonder hoekom? Hy weet seker my ma het vir my koekies en biltong ingepak. Nadat hy my jagmes, vislyn, vishoeke en byl gevat het, gil hy verskriklik, asof ek mal is.
"Wat wil jy met die goed gaan doen?"
"Oom," sê ek. "Ek's nie jou oom nie, ek's jou korporaal. Verstaan jy windgat?"
Ek skrik my amper in 'n ander bloedgroep. "Ja oom korporaal. Ek't gedink ons gaan dit nodig kry om te oorleef as die koeëls klaar is."
Verwoed kom staan hy hier reg voor my - ek kon eintlik sy lang neushare sien. "Kitaarnek, ek's korporaal. Moet dit nooit vergeet nie. Ek's van nou af jou ma, jou pa, jou 'girlfriend' - moet dit nooit vergeet nie."
Weer word daar vir 'n vale op ons geskree asof hy Tarzan is wat sy boomtou misgegryp het en met 'n spoed met moeder aarde kennis gemaak het.

"TREEEEEEEEE AAAAAAAAN ROWERS beweeg na die platform."
Onder staan 'n helse lang trein - ons is oppad na Kimberley. Dis so 23:00. Weer skree hierdie manne met hul chevron tekens op hul arms - kry vir jou 'n sitplek in die trein. Ek ken niemand nie. Party lag vreesbevange want hier wag iets op ons en ons nie weet wat nie. Die trein ruk vir 'n vale. Ons het net gesit toe kom die man met sy baritonstem en gil ons moet die venters toemaak en die blindings aftrek.
Van die manne pluk hul toksakke af. Voor my sit ou Firebucket, soos ons hom later gedoop het. Hy is ouer as ons en het 'n bottel brandewyn wat in 'n "babygrow" toegedraai is. "Manne, vir oulaas, kom ons drink 'n dop saam want ek glo nie ons gaan lewendig hier uitkom nie."

Die ou wat hierdie trok ry het definitief nie 'n "liksensie" gehad nie, want dis 'n helse storie. Hy trek weg dat ons bo-oor mekaar val en dan briek hy dat ou Dog biscuit se neus twee sulke natkolle teen die seil druk. Ewe skielik stop ons en daar word weer op ons geskree: "KLIM UIT! MOENIE DAT ONS WAG NIE."

Voor ons staan 'n man met 'n helse besemsnor met so 'n rooi tamatieteken op sy mou. "KYK VOOR JULLE; DIE ARMY GAAN NOU AGTER JULLE KYK."

En so is ons deur die SAW of SADF welkom geheet. Dit was drie maande se hel op aarde wat van jou 'n man gemaak het. Hierna was jou lewe nooit weer dieselfde gewees nie. Maar hier is 'n kameraadskap wat na 40 jaar steeds bestaan. As jy daar was sal jy weet waarvan ek praat.

Ek salueer elke soldaat en ook diegene wat hul lewens opgeoffer het sodat ons vandag nog hier kan wees.

Ons beweeg met 'n spoed. Hier maak ek kennis met ses van die manne in die kompartement. "Ou Dog biscuit" - dit was later sy bynaam in die kamp - hy groet ewe beleefd. Hy sê dat hy bilharzia het en hulle nie so op hom mag skree nie. Ek antwoord dat, selfs al het jy masels jy dalk vinnig gesond gaan word na die geskreeuery. Die volgende oggend 08:00 arriveer ons op Kimberley se stasie: Moeg en verstote. Met oomblikke het ek gewens ek was nog 'n baba in 'n stootwaentjie wat niks van die lewe geweet het nie. Ewe skielik wag daar 'n magdom van die manne met die strepe wat verwoed op ons gil. Waarom wonder ek? Ek't gehoop ons gaan ontbyt kry, maar vanoggend is almal kwaad.

Hoe meer hulle gil uit die diepste hoogtes waar Mimi Coertze wat sou wou gegee het om so 'n noot te kon bereik, is dit chaos op die stasie. Ek dog iemand het seergekry en nou soek hulle hulp. Ek waai toe vir die eerste een; wys hom my "peace sign" en sê ek kom in vrede. 'n Ou met so rooi ding op sy kop skree op my en vra of ek bed*nn*rd in my kop is? Hy ruk my so aan my arm amper asof ek 'n ballerina op die dansvloer is dat ek my balans verloor en van die platform afval langs die trein. En toe breek alle hel los. So tussen al die gelag, skree hierdie manne met strepe so erg dat dit amper is asof jy op Loftus is toe Maties en Tukkies mekaar groet na 'n skielike skrum wat in mekaar geval het.

Manne met rooi pette met 'n MP op hul moue hou ons baie fyn dop. Ek vra die ou wat voor my loop wie is hulle? Hy sê toe dis MEAT PIES en sy boetie was ook een. Een van hulle sien ek huppel na die val en groet vriendelik. Ek dog hy kom my help en dat dit is hoe hulle aangespreek word. Ek sê toe so ewe, "môre MEAT PIE". Ewe skielik breek alle hel weer los en verwoed word ek uit die groep gehaal en eenkant gehou. "Boetie," sê hy vir my, "weet jou ma jy is hier? Want jy moet bid dat jy nog môreoggend die oggendster sal sien."
So moes ons in hierdie groot Army-trokke klim. Waarheen weet ek nie, maar laat ons maar gaan kyk.

Bonus

Besoek gerus my YouTube-kanaal onder my naam **"Rudie Rousseau"** met bosoorlogaksie- en ander dokumentêre programme en films.

BEWARE OF THE RISKS WHEN USING PUBLIC WI-FI

Many people cannot wait to link to free or public Wi-Fi network connections at shopping centres, airports, coffee shops, restaurants or holiday resorts, to continue surfing the Internet or engaging in social media. For many of these people, saving their own data is much more important than considering the potential dangers of connecting to public Wi-Fi. These dangers include that cybercriminals are ready to access the information on their phones or other mobile devices such as tablets.

Annalise Kempen warns about the risks. Photo courtesy of Pexels.

Most public spaces promote “free Wi-Fi” to shoppers or holiday-makers. While this "freebie" can attract visitors, many people do not consider potential risks when using such free services.

The difference between public and private Wi-Fi

Browsing the Internet is not without risks; similarly, how we access the Internet. When accessing Wi-Fi networks, we can connect various devices, including computers, cellphones, tablets, smart devices and devices such as televisions or printers, to interface with the Internet. In the process, these devices can exchange information with one another, creating a network, through a wireless router (Cisco, nd). Private Wi-Fi networks are typically found at homes and in secure workplaces, and are supposed, in theory, to have stronger security features, but it does not make them entirely risk-free.

Public Wi-Fi networks are available in public places, including shopping malls, hotels, airports and restaurants. Access to such public Wi-Fi networks is usually free of charge and users share the same connection with many other users. Access to private Wi-Fi networks is limited to a specific group of users and controlled through passwords and other security measures, making for a secure connection for fewer devices (Petty, 2024).

Public Wi-Fi: What should you know?

What makes public Wi-Fi hotspots desirable for the public has the same attraction for hackers, namely that users do not need authentication to access these networks. Once hackers have established a connection, they have unlimited access to unsecured devices on the same network and the information stored on those devices. This means these cybercriminals or hackers can intercept communication or information between the user and the websites she or he visits, causing them to capture sensitive information, including credit card numbers and personal information (Kaspersky, nd).

The risk of using public Wi-Fi is huge as hackers can "intercept a person's online life," including capturing passwords and even reading e-mails. The risk increases when the connection between a device and the Wi-Fi is not encrypted or when a spoofed hotspot has been created to fool users into believing they are connected to a legitimate Wi-Fi. In some cases, public Wi-Fi networks may have encrypted connections, but using such networks may come at a cost, although that will mitigate the risk of being "hacked". Accessing such encrypted connections will be through a code, key or password, provided by the provider. Verifying the connection is encrypted, check for the small lock icon in front of or behind the URL (ICTS, nd).

Protecting our devices and information

The following tips can help users get more secure Internet access:

Use a VPN

When connecting your business to a public Wi-Fi hotspot, the connection must be through a virtual private network (VPN). This will give peace of mind that even if a hacker positions himself in the middle of a connection, the data will be strongly encrypted. This will typically cause hackers to find alternative victims rather than attempting a lengthy decryption process (Kaspersky, nd).

Use SSL connections

Since it is not common for the public to have a VPN for general Internet browsing, an alternative is to add a layer of encryption to communication by ensuring websites with digital or SSL certificates are accessed. This means an encrypted connection is established between a browser or user's device and the server or website by encrypting data sent between a website and a browser or between servers. Look for websites with the https:// as part of their URL (Digicert, nd).

Anti-virus protection

Although most users of computers and laptops install anti-virus software on these devices, the same protection is not generally applied to smartphones and tablets. All devices that connect to the Internet need protection from viruses and malware. Equally important is keeping the anti-virus protection updated (ICTS, nd). Make sure that your security solution includes running regular malware scans on your files, including scanning new files when they are downloaded (Kaspersky, nd).

Security updates

Similar to keeping anti-virus software up-to-date, security updates on devices must be downloaded and installed regularly and when available, as these remain some of the best defences against malware, viruses and other online threats (ICTS, nd).

Don't share

When connected to a public Wi-Fi, refrain from sharing any information by turning off sharing from system preferences or via the device's control panel (Kaspersky, nd).

Verify the network name

When connecting to a public Wi-Fi, ask the establishment's proprietor/management for the exact and correct name of the Wi-Fi and only use that option. Beware of names similar to the one on offer, as it may be spoofed connections (ICTS, nd).

Do your research about apps

Before downloading any apps, research them and take the time to read the terms and conditions and the privacy policy. Also, understand what data on your device can be accessed by the apps before you download them, such as location and access to social media platforms (ICTS, nd).

Beware of shoulder-surfing

When in public spaces, pay attention to people around you who may be watching what you are doing online, especially when you have to log into accounts or enter passwords to access your e-mail or private databases. It is best to avoid accessing websites or social media platforms on public Wi-Fi networks if you must enter account numbers and passwords. Any website where cybercriminals could capture your identity, passwords or personal information or any website that stores your credit card information, must be avoided when using a public network (Kaspersky, nd). Also, beware of any distractions allowing thieves to steal any of your devices, handbag or other personal belongings while you engage in surfing (ICTS, nd).

Consider using your smartphone's hotspot

If you need to access websites that require you to log-in or enter any sensitive or personal information, consider using your smartphone to access such websites, or activate your smartphone's hotspot to open an Internet connection to your device. Rather purchase extra data to ensure that your connection is safe than risk cybercriminals accessing your sensitive data (Kaspersky, nd).

Log out and turn off

Make a point of logging out of a website as soon as you are done accessing it, irrespective of the type of connection - even when using private Wi-Fi. Get into the habit of logging out and not simply closing your browser. And when you no longer need the Internet connection, disable your device's Wi-Fi setting, as this adds another layer of protection (ICTS, nd). If you use your computer for applications or programs, ie Word or Excel, and you do not need an Internet connection, disable your Wi-Fi (Kaspersky, nd).

Safer connection alternative for travellers

Travellers depend on Wi-Fi networks to keeping in contact with their loved ones at home or continue working while abroad. Since language barriers can make it difficult to purchase a local SIM when travelling, activating an eSIM is an alternative to consider. Whereas a SIM is a small piece of plastic physically inserted into cellphones, an eSIM is a microchip embedded into some smartphones' hardware for network connectivity. The advantage is that eSIMs for international travel or general use are not bound to a specific carrier, and users can purchase software from a mobile network to act as data, giving them the ability to connect to that carrier.

eSIMs are an easy way to access the internet when Wi-Fi is not available. An eSIM can eliminate some of travellers' stress of not having access to Wi-Fi, as an activated eSIM will mean that users will have an immediate and secure connection to the Internet. When a connection drops, the eSIM will automatically switch to the next available secure network. Various eSIM mobile plans are available, depending on the users' needs and they can even top up if they run out of data. Users need to confirm whether their device is open for an eSIM activation (Kaspersky, nd).

▽

A life without constant Internet connectivity feels almost impossible to many people who want to ensure they can access their social media, including WhatsApp; mobile/Internet banking; e-mail and for various other reasons, wherever they are. We must never let the need to have an Internet connection overshadow the importance of having a safe and secure connection, including the risks of connecting to public Wi-Fi. Your need for connection can result in loss of sensitive personal information and even money. So beware!

References

Cisco. Nd. "What is Wi-Fi? - Accessed at https://www.cisco.com/ site/us/en/learn/topics/networking/what-is-wi-fi.html.

Digicert. Nd. "What is SSL, TLS and HTTPS?" - Accessed at https://www.digicert.com/what-is-ssl-tls-and-https.

Information and Communication Technology Service (ICTS). Nd. "12 things you should know about using public WiFi and computers." University of Cape Town. - Accessed at https://icts.uct.ac.za/services-security-security-resources-cyber-safety-move/12-things-you-should-know-about-using-public-wifi-and-computers.

Kaspersky. Nd. "How to avoid public Wi-Fi security risk." - Accessed at https://www.kaspersky.com/resource-center/preemptive-safety/public-wifi-risks.

Kaspersky. Nd. "Public Wifi security - Should you use a VPN or public Wifi?" - Accessed on https://www.kaspersky.com/resource-center/preemptive-safety/public-wifi.

Kaspersky. Nd. "Why use an eSIM for travel and how to travel with an eSIM." - Accessed on https://www.kaspersky.com/resource-center/preemptive-safety/how-to-use-esim-for-international-travel.

Petty, L. 2024. "Public vs Private Wi-Fi: Understanding the risks and how to stay safe." **LinkedIn**. 5 September. - Accessed at https://www.linkedin.com/pulse/public-vs-private-wi-fi-understanding-risks-how-stay-safe-larry-petty-lldgf/.

GROEPSKEMA VIR LEDE VAN GRYSKRAG

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
MAANDELIKSE PREMIE	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.

KINDERVOORDEEL (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 begrafnisdiensbehoeftes voorsiening gemaak is.
Let asb daarop dat die premie aan 'n jaarlikse verhoging gekoppel mag wees om met stygende begrafniskostes tred te hou.

Voltooide 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 lid van die groepskema word.

HOOFLID *(Heg afskrif van ID aan)*

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

GADE *(Heg afskrif van ID aan)*

Van		Voornaam			
Voorletters		Titel		ID no	
Selfoonnommer					

GROEPSKEMA VIR LEDE VAN GRYSKRAG

KINDERS *(Heg afskrif van ID aan)*					
Van		Voornaam			
Voorletters		ID no		Geslag	M V
Van		Voornaam			
Voorletters		ID no		Geslag	M V

SKEMAWAARDE	PERSONE	MERK OPSIE	PREMIE	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 R20 000 vir gade	2 persone	PLAN D	R193.18	
R10 000 – Kinders jonger as 21, of 23 indien 'n voltydse student	Per Kind		R24.50 per kind	
R10 000 – Fisies of geestelik gestremde kinders oor die ouderdom van 21 by datum van aansoek	Per Kind		R33.07 per kind	
Eise kan by die naaste **AVBOB** begrafniskantoor ingedien word			Totale Bedrag	

Die persoon aan wie die voordeel uitbetaal moet word by die afsterwe van die hooflid:							
Van			Voornaam				
Voorletters		Titel		ID no		Geslag	M F

DEBIETORDERMAGTIGING			
Bankbesonderhede Rekeningtipe (dui aan met 'n X)	Tjek ☐	Spaar ☐	Transmissie ☐
Naam van bank			
Naam van tak			
Dorp/Stad			
Rekeninghouer			
Rekeningnommer			
Betalingsperdatum - Veranderlik om saam te stem met my Salaris-ontvangsdatum:	D D M M Y Y Y Y	**NB:** 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 voltooide 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
Call centre: 0861 28 26 21 (Standard call rates apply)
USSD: Dial *120*28262# (USSD rates apply)

Hierdie skema word onderskryf deur **AVBOB**, 'n gemagtigde finansiele Diensverskaffer. VFD 20656.

Kantoor | Office: 069 341 7355
E-pos/e-mail: skakel@gryskrag.co.za
Website: www.gryskrag.co.za
Reg no: 1996/012543/08

Lidmaatskap-aansoekvorm | Membership form

Nuwe Lid | New Member ☐

Titel |Title: ____________________ ID nr | ID no: ______________________________

LID | MEMBER 1: Voorletters, Naam & Van | Initials, Name & Surname: ______________________________

LID | MEMBER 2: Voorletters, Naam & Van | Initials, Name & Surname: ______________________________

Woonadres | Residential address: ____

____

E-pos | E-mail: ______________________________ Sel / Cell: ____________________

Kennis-/Ondervindingsveld | Field of expertise ______________________________

Ledegeld per jaar | Membership fee for a year	R250.00 pp	☐
	R500.00 egpaar | couple	☐
	R2000.00 lewenslank | lifelong pp	☐
	SASSA ontvanger / recipient [Gratis / free]	☐
Opsioneel: 6 uitgawes van Plus 50-tydskrif (handaflewering) / **Optional:** 6 issues of Plus 50 magazine (hand delivered)	R210.00	☐
Totaal vir ledegeld & Plus 50-tydskrif | Total for membership fee & Plus 50 magazine	R	

Betalingsbesonderhede | Payment details

Elektroniese oorplasing of direkte bankdeposito / Electronic transfer or direct bank deposit:
Rekeninghouer | Account holder: **Die Gryskragorganisasie**
Bank: **Absa**; Tak/Branch: **Brooklyn**; Tjekrekening | Cheque account: **4056 616 318**
E-pos depositostrokie aan | E-mail deposit slip to: **skakel@gryskrag.co.za**
Gebruik u naam en selno. as verwysing | Use your name and cell number as reference

______________________________ ______________________________
Handtekening | Signature Datum | Date

Hiermee magtig ek Gryskrag om voordele & dienste aan my te bemark | I herewith authorise GreyPower to market benefits and services to me
Persoonlike inligting word ingevolge privaatheidswetgewing hanteer | Personal information is handled in terms of privacy legislation

Lidmaatskapvoordele	**Membership benefits**
- Uitnodiging na die GrysKrag Interaksie | Interaksie-byeenkomste - Verkry toegang tot GrysKrag se paneel van kundiges vir raad oor finansiële en regsaangeleenthede, verbruikersake, keuse van aftreeoorde en ander sake rakende senior persone. - Ontvang uitnodigings na opleiding- en inligtingsessies en spesiale geleenthede rakende senior persone (Daar mag ekstra kostes vir bywoning wees.) - Ontvang 'n kwartaallikse eTydskrif en geleentheid om kommentaar te lewer op artikels en aktuele sake; of artikelbydraes te lewer vir die eTydskrif - Teken op Plus-50-tydskrif in teen 'n afslagprys. - Sluit aan by AVBOB Groepskema, ook geskik om bestaande dekking aan te vul, teen bekostigbare maandelikse premies. - Gratis Gryskraglidmaatskap vir SASSA-toelaagontvangers.	- Invitation to GreyPower Interaction | Inspiration events - Access to GreyPower's panel of experts for advice on consumer - and legal matters; choice of retirement villages and matters concerning senior people. - Receive invitations to training and information sessions and other functions focusing on senior people (Extra costs may be applicable.) - Receive a quarterly eMagazine and the opportunity to comment on current affairs or articles; or to submit articles for the eMagazine. - Subscribe to Plus-50 magazine at a discounted fee. - Become a member of the AVBOB Group Scheme at an affordable monthly premium. Can be used to boost your current funeral cover. - Free GreyPower membership for SASSA grant recipients.

VERDIEN BETER OPBRENGSTE

MET FINBOND BELEGGINGSOPSIES VAN **R1 MILJOEN** OF MEER

0860 44 22 11

www.finbondgroup.com

deposito@finbond.co.za

SMS "***Gryskrag***" na **30635**
en ons sal u skakel

*Netwerk afhanklik

8.75%

Jaarlikse opbrengs

B&V's geld

10.93%

Gemiddelde jaarlikse rentekoers!*

B&V's geld

FINBOND
GROEP BEPERK

*Jaarliks gekapitaliseer oor 5 jaar.
Kapitaal gewaarborg. B&V's geld.