Die DROOMGENOOT

SOMER 2021/2022

Die DROOMGENOOT

Goeiedag alle Droomgenoot-lesers,

Baie voorspoedige en gesonde 2022 aan almal!!

Kom nou – wees eerlik..... het ons nie maar almal deur die loop van 2021 gewonder of ons dit gaan maak tot in 2022 nie? Nie net ten opsigte van gesond wees nie, maar ook ten opsigte van finansies, ons geestelike gesondheid en sommer net ons ***menswees!***
En hier is ons - Aan die begin van 'n hele leë boek met 365 bladsye waarop ons daagliks ons doen en late kan skryf.

Nou kom ons gesels bietjie oor die skryf. Ek is seker almal wil graag net geluk en vrede en liefde in hul boeke skryf, soos in 'n pragtige romantiese boek. Maar, in romantiese boeke en stories is daar ook altyd hartseer, skurke en mense wat ander in die rug probeer steek. Dit is mos maar deel van die lewe.
Ons moet net probeer om nie die een te wees wat graag loop en skinder van ander òf dalk altyd met 'n bitsige antwoord reg te staan òf geluk van ander te steel nie.
Ons kan ook probeer om die lig in ander se donker tye te wees – soms het mense net 'n oor nodig om te luister of 'n hand wat 'n drukkie gee. Dit kan ons tog almal doen. Dit is nie altyd nodig om geld uit te gee om ander te help nie.

Kom ons skryf ons beste storie ooit in 2022.

Groete, bly gesond en ons praat weer

Lise Veldsman
Tel: *082 776 2595*
Faks: *086 6133 804*
E-pos: *lise@droomriversdal.co.za*

EK glo in die SON, al skyn dit nie. EK glo in LIEFDE, al is ek alleen. Ek glo in GOD, selfs as HY stil is

UIT DIE BAAS SE STOEL

Ek sit vanaf 1 Junie 2009 in hierdie "stoel". Sedert daardie dag toe ek my eerste tree oor DROOM se drumpel gegee het, het baie water in die see geloop. Ek het geen idee gehad waarvoor ek my inlaat toe ek daardie eerste tree gegee het nie**, MAAR** vandag kan ek met oortuiging sê dat ek nie meer lus voel om weg te hardloop nie. DROOM se mense en werksaamhede het my teen hierdie tyd stewig geanker. Elke dag is 'n uitdaging.

Aan die begin was dit moeilik – DROOM se finansies was feitlik in die rooi – ek moes 'n sinkende skip draai, **MAAR** dit was niks in vergelyking met die afgelope byna twee jaar nie. Die Covid-19-pandemie het lelik amok gemaak – vlak 5, vlak 4, vlak 3, vlak 2 en nou vlak 1. Ons lewens is oorgeneem deur wette, regulasies, inperkings, Covid-toetse, inentings en wat nog????? Ons was emosioneel en gespanne, want nie een van ons het regtig geweet waar alles gaan eindig nie. Daar was en is steeds soveel teenstrydige berigte en waninligting. Ons weet tans nog nie waar alles gaan eindig nie, **MAAR** ons is rustiger en raak nie meer op hol oor elke negatiewe nuusberig nie.

Die tye wanneer die inwoners van DROOM se tehuise en die woonstelle algeheel ingeperk was, was baie moeilik. Ek en my personeel moes regulasies en voorskrifte van die staat streng toepas om sover moontlik verspreiding van die virus te probeer verhoed. Sommige inwoners en hul kinders, familie en vriende het dit nie altyd so ingesien nie en ons moes heelwat "houe" verduur, **MAAR** vandag weet ons die gehate inperkings het tog 'n doel gedien. Ons weet nou nog sekerder as voorheen dat ons nie sonder die baie genade van ons Hemelse Vader deur vlak 5, vlak 4, vlak 3 en vlak 2 sou kon kom nie.

Aan die begin van die eerste inperking in 2020 mag DROOM, volgens wetgewing, vir 'n hele paar maande nie nuwe opnames in die tehuise en woonstelle toegelaat het nie. Dit het 'n negatiewe uitwerking op DROOM se begroting gehad.

Ja, DROOM se finansies het 'n lelike knou gekry as gevolg van die Covid-19-pandemie en ons moes noodgedwonge van ons beplande projekte op ys sit, **MAAR** ons is vol moed dat dit binnekort beter sal gaan sodat ons volstoom kan voortgaan met die projekte.

Daar is 'n nuwe variant van Covid-19, maar ons het teen hierdie tyd meer gemoedsrus. Ons het sover moontlik voorsorg getref – meeste van ons inwoners en personeel is ingeënt en ons vertrou dat dit die omikron-covid-19-wolf van ons deur af gaan hou. Ek vra nogtans vir die samewerking van al DROOM se inwoners – dra u maskers, was of ontsmet u hande, handhaaf die vereiste veilige afstand van mekaar en vermy samedrommings en oorvol vertrekke.

Wanneer u hierdie brief uit my "stoel" lees, sal dit reeds Januarie 2022 wees. Ek hoop dat die Kersfeestyd vir al DROOM se inwoners 'n rustige tyd was.

2022 lê, soos elke nuwe jaar, onbekend voor ons. Ek nooi elkeen van u om saam met my u hand in God se hand te plaas. Kom ons vergeet van die nare Covid-ondervinding van 2020 en 2021 – kom ons sit dit agter ons en durf 2022 as 'n verenigde span aan – 'n Inwoner en personeelspan! 'n DROOMspan!

Wees lief vir mekaar.

Chris Veldsman
Uitvoerende Bestuurder

"So kom die hartseer tog dikwels tussen die gelukkigste dae,
en is daar ook nie 'n tyd wat swaarkry nie sy goeie dae ken nie." (Fritz Steyn)

SOSIALE BYEENKOMSTE

Sosiale aktiwiteite is besaai met snaakse oomblikke en ongelukkig kan ek nie alles onthou nie maar deel graag die volgende paar insidente.

Nou onlangs was daar weer 'n vergadering in Tehuis Jan Lange en o.a. het ek ook 'n spreekbeurt oor allerlei sosiale aangeleenthede gehad. Ek het verwys na die 'Gangkoerant' wanneer daar vir mekaar inligting oorgedra word wat begin met die frase "Het jy gehoor…." of "Dink jy…" "Ek wonder…. ens. Hierdie tipe inligting het al 'n paar blapse veroorsaak en dit was nodig om net weer almal te herinner om vir die regte personeellid te vra indien daar onsekerhede is en nie op die 'Gangkoerant' staat te maak nie. Hierdie stukkie humor werk soos 'n bom, want wanneer daar na die "Gangkoerant" verwys word, word daar onderlangs gegiggel want die boodskap spreek vanself.

Humor is ‘n broodnodige noodsaaklikheid in ons lewe. Veral van die Inwoners het my al heerlik laat lag en agter die masker laat glimlag. Oomblikke soos ‘get out’ wanneer ons (ek en Grieta) uit ‘n kamer gejaag word - totdat ons vir die Tannie ‘n eet-ding wys. Die Tannie was nie ‘lus’ vir ons nie en het nie ‘n goeie nagrus gehad nie noem een van die verpleegsters.
Een Tannie wat per ongeluk aan ’n ander een raak (wat ook seker nie ‘n goeie nagrus gehad het nie) aan tafel en het kliphard gesê “hou jou hande tuis”. ‘n Ander weer wat sê “maak asseblief die yskas toe want dit is koud” in plaas van venster.
Daar word graag van mekaar gepraat as Oom of Tannie (wat soms jonger as hulleself is). Daardie Oom met die pyp of daardie Tannie met die regop hare, daardie Tannie is darem maar ongeskik of ongepoets.
Die een Tannie wat my graag elke keer gevra het as sy my sien of ek nie iets lekker vir haar gebring het om te eet nie, soos ‘n pannekoek of stuk koek nie. En dan antwoord ek maar geduldig, nee Tannie. En so gebeur dit hier by die 5de of 6de keer wat sy my weer vra dat my geduld opdroog en ek stil gaan staan en vir die Tannie baie diplomaties antwoord en vra of ek vir haar soos ‘n stuk koek lyk. Ewe kordaat het die antwoord gekom… ja! Nou ja toe draai ek maar net daar om en stap verder, die wind uit my seile en op daardie oomblik glad nie gedink dis snaaks nie.

Vals tande wat per ongeluk uitval tydens aktiwiteite en almal daaroor lag, want die lag is maar meer vir jouself ook. Vroeër in die week wat die een Tannie wat stadig loop vir die ander een sê wat stadig loop, “roer jou litte, tel op jou voete”. Dit het my laat omdraai en na die situasie laat kyk wat afgespeel het. En laastens wanneer daar vertel word van ‘n operasie wat voorlê en van ‘n plaat wat in die been gesit gaan word “iets soos ‘n sinkplaat my kind… “ word daar verder verduidelik.
Ja, die Inwoners het hulle eie kultuur, groepering, taalgebruik en humor wat die een kant van die muntstuk is wat die snykant van die ouderdom versag. Ons almal weet die anderkant van die muntstuk, die oud word deel, raak daagliks moeiliker en word oorskadu veral met die impak van die pandemie.

Ek eindig met hierdie oulike stuk onlangs raakgelees:
Two explorers were on a jungle safari when suddenly a ferocious lion jumped in front of them. “Keep calm”, the first explorer whispered. “Remember what we read in that book of wild animals? If you stand perfectly still and look the lion in the eye, he will turn and run”.
“Sure”, replied his companion. “You’ve read the book, and I’ve read the book. But has the lion read the book?”

Geseënde Kersfees

VONKE UIT DIE VUURKLIP deur Mnr J Oosthuizen

PETROLKOPPE EN 'N DIESELKAN.

Een van my gewaardeerde en gerespekteerde lesers het jare terug van my stories in haar weeklikse radioprogram voorgelees. Ons het mekaar later van nader leer ken en sy was, en ís nog vir my 'n toonbeeld van grasie en styl. Nou die dag verras sy my uit die bloute uit met 'n reaksie op my storie van my eerste mini-motor reisiesjaery nadat my kleinseun my in Nederland in die ding ingepraat het.

Nog groter was my verbasing toe sy my meedeel dat mooi karre en spoed een van haar groot liefdes is. Sy vertel toe van die pure genot as sy in haar Alfa Romeo kyk hoe vinnig sy op reisiesbane haar vernuf agter die stuurwiel kan toon. Voet in die hoek in 'n Alfa-vuurwa is die ding wat haar tone van lekkerte laat krul! Sy vertel toe ook dat hulle lede van die Alfa Romeo Club Of Pretoria is en sy vra toe of sy my storie in hulle nuusbrief kon plaas. Ek sê toe dis reg so.

Sy stuur toe vir my 'n kopie van dié nuusbrief met die storie daarin. Sy skryf toe in die nuusbrief dat sy die storie plaas en maak die opmerking dat die skrywer duidelik nie 'n Petrolkop is nie. Daaruit lei ek toe af dat mense wat van kragtige enjins onder vuurwaens se enjinkappe en spoed hou, Petrolkoppe is. So van grasie en styl gepraat: As ek so na die mooie Alfas se slanke lyne en kurwes kyk, hoort grasie en styl daarby! Om 'n moontlike identiteitskrisis te voorkom besluit ek toe net daar en dan dat ek 'n dieselkan is. Ek wou eers sê dieseldrom, maar toe dag ek, ek is darem nie só lywig nie. Nou nie dat ek my lywige vriende so sou noem nie!

Ja, ek vrek oor 'n dieselryding. Seker maar omdat ek nie 'n spoedvraat is nie en ek ook nie van geraas hou nie. Dis mos asof 'n dieselenjin murmel. Ja, petrolenjins kan ook murmel, moet ek erken. Die mooiste gemurmel wat ek nog ooit gehoor het was my 1940 FORD V8 s'n. As die enjin geluier het, kon jy hom nie hoor nie, maar as aan die lepel geraak is, kon die fluweelsag gemurmel gehoor word. Dis egter toe ek my eerste dieselbakkie gekoop het dat ek 'n volslae dieselkan geword het. Dáái bakkie se storie sal nog geskryf word. Nou skryf ek maar oor my laaste dieselvoertuig. Man, die ou staatmaker was nou al soos 'n ou hoed, jas, trui of skoene waarvan jy nie kan en wil ontslae raak nie, maar jy kan nie anders nie.

Dis nou nie dat ek geheel en al teen petrolenjins gekant is nie, maar ek is nie 'n Petrolkop nie. My eerste ryding was die 1940 Ford. Dit was 'n amperse risiko want ná 1948 was dit so dat die Sappe Fords gery het, terwyl die Natte Chevs gery het en my pa het my streng Nat grootgemaak en hy het nog geleef! 'n Studentemaat het my vertel dat hy van sy kar ontslae raak – glo té swaar op petrol en hy had sin in 'n klein karretjie. Ek vra toe waar's die kar en hy seg: "Net hier anderkant onder 'n boom, kom ek gaan wys jou."

Ons is toe vort soontoe en daar staan hy toe: So 'n mooi, blink donkergroene en TP 165 op sy nommerplaat. Leeroorgetrekte sitplekke. Die agterste sitbank, 'n ideale vrybank. Ja, ek was jonk en so-iets het saakgemaak! "Prys?", het ek gevra. "Twee honderd Rand, en hy's joune!", het hy gesê en twee weke later was hy myne. Hoe ek die geld bymekaar gekry het was genade. Net die volgende week is die boekelening genadiglik uitbetaal en ek was bereid om liewer boeke te leen as om te koop. Pure onnadenkende studente onverantwoordelikheid, maar die doel het die middel geheilig en die Ford was myne!

Snaaks dat 'n man nou op sy oudag weer begin onthou. As dit móés, kon so 'n ruim motorkar plek maak vir baie studente. Almal wou in Oosie se Ford ry. Die meeste wat gelaai is, was toe ek en nege pelle deel van die konfooi was wat Heidelberg Onderwyskollege se manskoshuise gaan "*raid*" het.

Ai tog, en dan was daar die kere toe ons net ses was. Ek en my meisie voor en twee pare agter op die vrybank. As die petrol min was, het ons net tot by die Fonteine gery en dan daar in mekaar se ore gefluister. As die petrol genoeg was het ons doer bo by Fort Klapperkop na die stad se liggies gaan kyk. In die somer kon ons die flikkerende liggies mooi sien terwyl ons fluister, maar in die winter moes die ruite toe en dan het die ruite om een of ander rede toegewasem. Of dalk gestoom – ek kan nie meer onthou nie. Maar wat, ons het darem nie koud gekry nie en daar was darem altyd 'n lap of 'n sakdoek om die gewasemde goed weer deursigtig te kry om 'n slaggie ságkoerend vir mekaar die liggies te wys. En dan was die opsitkers ook nog doodgewasem voordat hy kon uitbrand...

En dink nou net: As ons vandag jonk was, sou ons in tegnologies-oordonderende omstandighede gesit en ons besig gehou het met die nuutste slimfone en bloutand beskikbaarheid. So sit ons daar en blaai deur die Gesigboek en twiet ons van die vrybank na die voorste bank vir mekaar en ons giggel verspot oor al die snaakse goed. Ag en dan kom ons nie eens by soen uit nie!

Noudat my herinneringe op loop wil gaan, dink ek en my tydgenote en dalk 'n geslag of wat later, dat ons darem baie bly kan wees dat ons doerie jare jonk was. Daar's darem baie lekker dinge wat ons kon gedoen het. Ek dink nou nie aan rowwe goed nie. Hand aan hand deur die park gestap en iewers 'n rusplekkie gevind. Vir jou meisie gesê jy sien hoe blink die sterre in haar oë. Of sommer net vir haar 'n roos gepluk voordat jy haar terugneem koshuis toe. En dan die nagsê asof ons mekaar nooit weer gaan sien nie. Dis nou as ons betyds was om nog iewers 'n donker kolletjie kon kry.

O ja, amper vergeet ek, ek skryf eintlik oor karre. My ander droomkar was 'n Austin Westminster. So 'n silwergrys een met leeroorgetrekte sitplekke en 'n okkerneuthout paneelbord. Sy ratkierie se kop was ook met leer oorgetrek. Sy enjin het ook sag en

glad geloop. As jy die sleutel gedraai het, het hy gevat en dan het dit geklink soos 'n Zobo horlosie wat tik – net heelwat vinniger. Man, hy en die Ford was net anders. Op die pad was hulle soos skepe op 'n golflose oseaan. Partykeer het dit gevoel of jy sweef as jy ry. Kyk, daai was karre met ryweelde sonder weerga!

Ja, jy kan ok nie sê jy't ál die goeie karre gery as jy nie 'n Volla gery het nie en ek het met Volskas se samewerking een gekoop. Toe was ek al amper ryk en die maroen ene was my ekstra kar. Dit was 'n wonderlike kar, met plek soos g'n ander kar nie! Plek vir my en vroulief, vier kinders én bagasie. Die drie oudste kinders het op die agterste sitplekke gesit en die jongste een agter die agterste sitplekrugleuning. Eenkeer moes ek twee sakkies Pekanneute onder die voorligte op die bufferhegysters vasmaak. Gelukkig kon ek die sakkie patats onder die een agterlig vasmaak.

Foeitog, 'n allerverskriklikste haelstorm het die Volla flenters geslaan en toe hy reggemaak is, is sy kleur na pienk verander. Nee, nie regtig pienk nie. Die kleur was "Move"- so 'n mooi opgedolliede pienk met 'n bietjie pers daarby. Die ou staatmakertjie het ook nie vir altyd gehou nie. Eendag was daar 'n kort draai wat lank gelyk het en toe het die Volla in sy peetjie in gerol. Dit was onverwags maar genadiglik sonder lewensverlies.

My tweede laaste ryding het ek vir vyftien jaar gery. Eintlik was dit een van die twee diesel rygoed waarvan ek wou vertel, maar toe dwaal my gedagtes mos. Allegeval, dit was 'n rooi Volkswagen Sharan Tdi 1.9 en seker hierdie ou dieselkan se laaste salige lekkerrykar. Seker die enigste van sy soort in Suid-Afrika want ek het hom saamgebring uit Engeland uit en dáár is dit 'n luukse ryding. Grondpaaie het die ou se lewe ná een-en-twintig jaar verkort en onderdele het onbekombaar geword. Vir die wis en die onwis het ek hom maar betyds gegroet. Dit was maar hartseer maar 'n onafwendbare ding wat moes gebeur.

Nou ry ek 'n splinternuwe buksie van 'n kar met 'n ou petrolenjintjie. In my hart bly ek 'n dieselkan, maar in my kop is ek nou 'n petroldoppie – 'n doppie so groot soos 'n wynbottelprop. Die buksie is al wat ek kon bekostig en is 'n "gerieflike" vervoerdingtjie wat my die gerusstelling gee dat ek darem wiele onder my bas het. Hy't al die fieterjasies wat hy moet hê en jy wonder nie wat dalk volgende kan breek nie. Maar nou wonder ek of 'n sterk warrelwind ons nie dalk gaan lig en anderkant die doringdraad in die veld of 'n geploegde land gaan neersit nie. Oor erger wil ek nie dink nie.

Nou sê jy vir my, "Dieselkan, wat wou jy nou eintlik geskryf het?" Ja goed, ek wou eintlik vertel het van my twee dieselvoertuie wat my vir orie dertig jaar ryvreugde verskaf het en van my 'n rustige, tevrede en gelukkige dieselkan gemaak het. Soos jy kan sien en dalk weet, raak jou kop anders as die jare met jou aanstap. Die gedagtes begin dwaal en stap ver paaie met jou. Ek weet ek moet nog van my ou staatmakers vertel en ek sal nog. Ek moet net eers weer ál vervloë dae se vreugdes in herinnering oproep. 'n Mens raak nostalgies en my ou Ingelse vriend het mos so 'n waar ding gesê: *"At our age, it's nostalgy that keeps us going."*

Dít wil ek darem ook nog sê: Dis nou as ek reg verstaan dat Petrolkoppe dié mense is wat op renbane voet in die hoek sit, hulle bestuursvernuf toon en die enjins laat brul. Dis prysenswaardig dat hulle renbane kies om hulle passie uit te leef en nie soos derduisende maniakke en skurke roekeloos op strate, paaie en padskouers, jaag om

'n land se mense se lewens in gevaar te stel nie. Petrolkoppe, vryf julle vuurwaens blink, streel die kurwes en die slanke lyne en laat die enjins brul! Lank lewe die Petrolkoppe. Hulle jaag waar hulle még jaag! So ook die klomp wat hulle vernuf ten toonstel as hulle hulle dieselspeelgoed se vermoëns en werkverrigting op die proef stel! Oor berge en in dale, deur gate en deur waterstrome terwyl ons ander op gebaande weë bly.

As jy nou weer haastig raak en nie plek kry om verby te steek nie, wees maar geduldig en verduur en vergewe die ou dieselkan in sy ou dieselbakkie wat dalk nie vinniger kán ry nie, al wíl hy ook. Hy sit dalk en begeer 'n bakkie met 'n Turbo, maar hy kan hom nie bekostig nie en buitendien is hy op sy oudag nie lus om van sy ou maat met die kan diesel, net vir die wis en die onwis, agter op sy bakkie, ontslae te raak nie. 'n behoorlike bank was?

Tot ‘n volgende keer……………………

UIT DIE VERPLEEG AFDELING

Dit is Desembermaand en ons is al amper 2 jaar in hierdie pandemie. Die laaste tyd vlieg die ure, dae en weke so vining verby dat ‘n mens nie kan glo die einde van 2021 is om die draai. ‘n Mens het al so gewoond geraak aan al die regulasies, moets en moenies ivm die virus dat jy dit al as ‘n norm begin beskou - die dra van maskers, handreinigers, sosiale afstand behou en die aandklokreël gehoorsaam.

Hessequa streek het redelik goed deurgeloop met die derdevlaag en die Deltavirus. Gelukkig kan ons sê dat die genade van die HERE met ons was. Beide inwoners en personeel het gesond gebly en hoop dat die inentings wat verkry is, hulle doel bereik.

Maar, soos almal weet is die vierde vlaag op ons voorstoep – en ja, dit is weer Kersseisoen – almal hou hulle asem op om te hoor wat die President (Uncle Cyril) gaan aankondig – “Fellow South Africans…..” ons moet almal net bid en hoop dat die provinsiale grense nie weer gesluit gaan word nie. DROOM bestuur het besluit dat die tehuise gaan oopbly met gekontroleerde besoeke aan Ou Meule en Jan Lange

inwoners. Die woonstelinwoners kan kom en gaan en besoeke ontvang soos altyd. Indien daar meer positiewe getalle in Riversdal gaan wees, sal die besluit dalk hersien word. Die nuwe variant –"Omicron" blyk nie die mense te siek te maak nie. Tyd sal wel leer. Maar dit beteken nie dat ons as personeel, inwoners en familie enigsins ons voorkomingsmaatreëls kan verslap nie, ons moet juis nog te meer op ons hoede wees.

Die versoek is asseblief dat almal hulle maskers sal dra, hulle hande gereeld was en saniteer en die sosiale afstand sal behou. Probeer om NIE drukkies en soentjies uit te deel met Kerstyd nie. Ek weet die versoeking is altyd daar, maar dit beteken jy stel jouself en jou familie bloot om dalk siek te word.

Maar, ek wil graag weer onder almal se aandag bring om asseblief al die protokolle van infeksiebeheer na te kom. Ek weet 'n mens wil nie altyd dieselfde afgesaagde storie hoor nie, maar ek gaan dit tog weereens hier herhaal – sommige sal dink dit is onbenullig, ….vergewe my……

DIE BELANGRIKSTE VOORKOMING IS INFEKSIEBEHEER:
DIE SKRYWE WAS OOK IN DIE VORIGE DROOMGENOOT, MAAR EK VOEL DIT IS EN SAL ALTYD BELANGRIK WEES OM MENSE DEURENTYD BEWUS TE MAAK VAN DIE NOODSAAKLIKHEID OM INFEKSIEBEHEER TE ALLE TYE TOE TE PAS, AANGESIEN HIERDIE VIRUS NOG BAIE JARE MET ONS SAL WEES.

1. **Handewas en handontsmetting met saniteerder**

- Personeel en inwoners word aangemoedig om hulle hande met seep en water vir ten minste 20 sekondes te was of om die hande met 'n alkoholbasis (ten minste 70% alkohol) te spuit.
- Hande moet gewas word sodra daar aan 'n persoon gevat is, na toilet gebruik, voor etes en veral as die persoon genies of gehoes het.
- Handsaniteerders is by alle ingange en uitgange geplaas, op alle skoonmaaktrollies, linnetrollies, asook in die eetsale. Die personeel en inwoners word aangemoedig om dit gereeld te gebruik.
- Kliniese personeel moet die volgende, WHO se 5 "Moments for Hand hygiene" nakom:
    - Voordat 'n inwoner aangeraak word.
    - Voor enige aseptiese of skoon prosedures.
    - Nadat hulle blootgestel is aan enige liggaamlike uitskeiding.
    - Nadat hulle 'n inwoner hanteer het, en
    - Nadat hulle aan enige onmiddellike area van die inwoner geraak het.
- Dit werk die beste om jou hande met gewone seep en lopende water te was, want die virus word vernietig en van jou hande afgewas.

2. **Hoekom moet ons 'n afstand van mekaar behou?**

Behou 'n afstand tussen jouself en ander mense om die kans te verminder dat die koronavirus versprei. Bly ten minste 1,5 meter weg van ander mense.
Wanneer 'n persoon met koronavirus hoes of nies, laat hulle die virus op oppervlakte en in die lug.
Jy kan die virus kry as:

- Jy aan hierdie oppervlakte raak en dan aan jou gesig, oë, neus of mond raak, of
- Jy noue kontak (1,5 meter) het met 'n persoon met koronavirus het.

3. MASKERS

Daar word van werkplekke verwag dat personeel met maskers of gesigskerms moet werk omrede CV-19 meestal deur nies- en hoes druppels groter as 0.005mm versprei word.

- Maak seker die masker is groot genoeg. Dit moet oor jou neus en onder jou ken inskuif en jou gesigkontoer volg. Daar word aanbeveel dat 'n masker ten minste 50% van die neus moet bedek en dat dit ten minste 2,5 cm onder die ken bedek. Die masker moet die gesigvorm volg en taamlik nousluitend pas.

<u>Hantering van maskers</u>

- Maak jou hande skoon voordat jy 'n masker aantrek en pas die masker styf op die gesig, bedek die neus en mond.
- Moenie met die masker vroetel en aan dit raak nie.
- Vermy dat die masker nat word.
- Om die masker te verwyder, verwyder dit van agter (moenie aan die voorkant van die masker raak nie) en gooi onmiddellik in 'n geslote houer of plastiek sak wat dig toegemaak word en was/reinig hande.

Wat moet ek doen indien ek moontlik met 'n besmette persoon in aanraking kom?
Hou uself afgesonder en kontak u geneesheer telefonies.
Kontak: General Public Hotline: 0800 029 999
Maandae – Vrydae vanaf 08:00 – 16:00

- Dit is met groot hartseer dat ons van Sr Lilliën de Jager, wat by Jan Lange gewerk het, afskeid moet neem. Sy was die laaste twee jaar by DROOM werksaam. Die inwoners van Jan Lange gaan haar geweldig mis, want sy het 'n groot impak op hulle lewens gemaak. Ons wil graag van DROOM se kant, dws inwoners, personeel en Bestuur haar alles wat mooi is vir die toekoms toewens. Dit gaan moeilik wees om jou leemte te vul.
  Baie dankie vir dit wat jy vir DROOm en die inwoners beteken het.

SKIN CANCER AWARENESS MONTH
(1 DECEMBER – 31 JANUARY)

According to the Cancer Association of South Africa (CANSA), South Africa has the second highest incidence of skin cancer in the world after Australia, and one of the highest incidences of **melanoma** – the most dangerous form of skin cancer – worldwide. Every year, at least 20 000 South Africans are diagnosed with non-melanoma skin cancers – cancers that occur in the skin that are not melanoma – and approximately 1 500 are diagnosed with melanoma. Skin cancer – a highly preventable and treatable disease – is caused by chronic exposure to sunlight and affects anyone, regardless of skin colour, gender, or age. This Skin Cancer Awareness Month – from 1 December to 31 January – be sun smart and educate yourself about the dangers of the sun and its rays.

Tips to reduce your risk include:

- Sunburn can occur within 15 minutes. The damage caused is permanent, irreversible and increases your risk of skin cancer.

- Avoid sunbeds and sunlamps. They can elevate your risk of skin cancer.

- Use an effective sunscreen with an SPF of between 20 to 50. Apply it liberally to all exposed skin.

- Apply sunscreen at least 20 minutes before going outside. Re-apply regularly (every two hours) and after towel drying, perspiring or swimming.

- Wear protective clothing such as wide-brim hats, loose fitting shirts and sunglasses with an ultraviolet (UV) protection of UV400

- The sun's rays are most dangerous between 10am and 3pm. Avoid direct sun exposure during this time and stay in the shade or under an umbrella as much as possible. Remember, you can get sunburn on a cloudy day - UV light can still penetrate light cloud cover.

- Carefully check your skin monthly for spots, marks, or moles.

- Warning signs for skin cancer include-asymmetrical marks, moles that change colour, grow big or have irregular edges. Seek medical advice immediately if you notice any of these changes – early detection of skin cancer is vital.

- Get screened at your local CANSA care centre.

Be sun smart and practice good and responsible sun care throughout the year. AWARENESS

Basal Cell Carcinoma

About 8 out of 10 of all skin cancers are basal cell carcinomas (also called basal cell cancers). These cancers usually develop on areas exposed to the sun. They can appear as raised areas (like this one), and can be pale, pink, or red. They may have one or more abnormal blood vessels.

Larger basal cell carcinomas may have oozing or crusted areas.

Some basal cell carcinomas may appear as raised, pink or red, translucent, shiny, pearly bumps that may bleed after a minor injury. They may have a lower area in their centre, and blue, brown, or black areas.

Basal cell carcinomas tend to grow slowly. It’s very rare for a basal cell cancer to spread to other parts of the body. But if a basal cell cancer is left untreated, it can grow into nearby areas and invade the bone or other tissues beneath the skin.

Basal cell carcinomas can develop on the scalp, so it’s important to check your scalp when you check the rest of your body for any new marks or growths. Many doctors recommend doing this once a month.

Basal cell carcinomas are more likely to develop in older people, but younger people also get them, probably because they are now spending more time in the sun with their skin exposed.

Basal cell cancers usually develop on areas exposed to the sun, especially the face, head, and...

- Men are more likely than women to develop basal cell carcinomas, but it's important for anyone to get an unusual spot or growth checked by a doctor. Larger basal cell carcinomas may have oozing or crusted areas.
- Basal cell cancers are often fragile and bleed easily. Sometimes they are found because people see a doctor about a "shaving cut" that doesn't heal.

- **Melanoma**

Melanomas are much less common than basal cell and squamous cell skin cancers, but they are far more dangerous. Like this one, melanomas may have different colours and jagged borders. They may not be round and one half might not look like the other half.

Melanomas can occur anywhere on the skin, but they are more likely to start in certain areas. The trunk (chest and back) is the most common site in men. The legs are the most common site in women. The neck and face are other common sites.

Melanomas often look different from other spots on the skin. It’s very important to see a doctor if you have any new moles, moles that are growing or changing in any way, or moles that concern you for any other reason.

Melanomas are usually brown or black, but some can appear pink, tan, or even white. Some melanomas have areas with different colours, and they might not be round like normal moles. They might grow quickly or even spread into the surrounding skin.

Sometimes melanomas can start in places that can be hard to spot, eg on the heel of the foot. Melanomas aren’t common in people with darker skin, but when they do occur, they are more likely to be on the palms of the hands, soles of the feet, or under the nails.

Many melanomas have different features: one half doesn't match the other, the borders are irregular, and there are different shades of colour. Melanomas can also appear as moles that change in size, shape, or colour. Be sure to show your doctor any areas that concern you.

- **Squamous Cell Carcinoma**

  Squamous cell carcinomas may appear as flat reddish or brownish patches in the skin, often with a rough, scaly, or crusted surface. They tend to grow slowly and usually occur on sun-exposed areas of the body, such as the face, ears, neck, lips, and backs of the hands.

Squamous cell carcinomas can also develop in scars or skin sores on any part of the body. These cancers are more likely to grow into deeper layers of skin and spread to other parts of the body than are basal cell cancers, although this is still uncommon.
Squamous cell skin cancers tend to grow slowly and can almost always be cured if found and treated early. But if not treated, these cancers can grow into nearby areas or even spread to other parts of the body, where they can be much harder to treat.

Different approaches might be used to treat squamous cell carcinoma. Fortunately, most of them can be cured with fairly minor surgery or other types of local treatments.

GEDAGTE VIR DIE DAG

Hoe weet jy jy word ouer?

- Alles is pynlik, en dit wat nie pynlik is nie, werk nie!
- Die glinster in jou oë is agv die weerkaatsing van die son op jou "bifocals"
- Elke oggend voel soos "morning after the night before", maar jy was nêrens die vorige aand nie.
- Jou klein swart boekie bevat slegs name wat met 'n Dr begin.
- Jy raak winderig as jy skaak speel.
- Jou kinders begin soos middeljariges te lyk,
- Jy sluit by 'n gesondheidsklub aan, maar woon dit nooit by,
- Jy ken al die antwoorde, maar niemand vra jou vrae nie,
- Jy sien uit na 'n vervelige aand,
- Jy skakel die ligte af vir ekonomiese redes en nie vir romantiese redes nie,
- Jy sit in jou skommelstoel, maar jy kan dit nie geskommel kry nie,
- Jy het baie spasie in jou huis, maar jou medisynekas is te klein,
- Laastens - as jy jou biefstuk kou, dan bly jou kunstande agter

Tot 'n volgende keer….. wees lief vir jou jouself, maar bowenal wees lief vir jou naaste!

Sr Linda Botha

HCBC Projek (Home Community Base Care)

Somer

Op 1 Desember het die HCBC-span in die onderskeie dorpe Wêreld Vigsdag gevier asook 16 dae van aktivisme. Die HCBC-span het aangesluit by groepe oor die hele wêreld, hulle onthou diegene wat gesterf het en diegene wat tans met MIV of VIGS lewe, ook diegene wat meewerk om die VIGS-epidemie te stop, diegene wat versorgers is, diegene wat treur en diegene wat teen stigma en diskriminasie werk.

Die Rooi Lint is die internasionale simbool vir VIGS bewustheid; ‘n simbool van respek vir MIV-positiewe mense en mense wat met Vigs leef en dit herinner ons aan die voortdurende noodsaaklikheid om die stryd teen Vigs aktief te hou.

Dit is vroeg in 1991 ontwerp as ‘n internasionale simbool vir bewustheid oor MIV en Vigs. ‘n Simbool vir solidariteit en verdraagsaamheid met diegene teen wie daar dikwels deur die publiek gediskrimineer word – die mense wat met MIV en Vigs leef.

Die Rooi Lint is …·

- ‘Rooi’ soos liefde, as ‘n simbool van passie en verdraagsaamheid teenoor diegene wat geraak word.·
- “Rooi” soos bloed, wat die pyn verteenwoordig wat veroorsaak word deur die baie mense wat aan Vigs gesterf het.·
- ‘Rooi’ soos die woede oor die hulpeloosheid waarmee ons ‘n siekte ondervind waarvoor daar nog geen kans is op genesing nie
- ‘Rooi’ as ‘n teken van waarskuwing om nie een van die grootste probleme van ons tyd met onverskilligheid te ignoreer nie.

https://kaapkerk.co.za/liturgie-vir-vigsherdenking

Die Riversdal CHW’s het reeds op 29 November in samewerking met die ACVV, Working on Fire, brandweer, munisipaliteit en polisie vanaf die Riverville-stadion na die ouditorium beweeg vir bewusmaking om gesinsgeweld te stop. Dit was deel van die jaarlikse 16 dae van aktivisme teen geweld teen vrouens en kinders. ‘n “Pledge” is aan die uitvoerende burgemeester, Grant Riddles oorhandig as deel van die verrigtinge.

Die Heidelberg span het, in samewerking met die provinsiale gesondheidsdienste, ambulansdienste en verkeer, met 'n optog vanaf die kliniek deur die strate van die Oos-Dorp beweeg as deel van bewusmaking.

STOP
VIOLENCE AGAINST WOMEN
AND CHILDREN
HIV
WORLD AIDS DAY
GBV

Die CHW's van Slangrivier het hul bewusmaking by die kliniek gedoen en talle moeders en kinders bereik.

Gemeenskapslede is aangemoedig om getoets te word vir HIV/Vigs. Selfs die CHW's het die voorbeeld gestel, Anny Hoogbaard staan trots na haar toets gedoen is.

16 dae van Aktivisme teen geweld teen vroue en kinders

Doelwitte van die veldtog:

- Kombineer tegnologie, sosiale media, die kunste, joernalistiek, geloof, kultuur, besigheid en aktivisme om die aandag op die verskillende maniere wat geweld mense in ons gemeenskappe beïnvloed te fokus.
- Verseker massa-mobilisasie van alle gemeenskappe om die kollektiewe verantwoordelikheid, om te veg teen geweld, te bevorder.
- Moedig die samelewing aan om te erken dat geweld teen vrouens en kinders nie 'n regeringsprobleem of 'n uitvloeisel van die kriminele regstelsel is nie, maar 'n

samelewingsprobleem en dat die onvermoë om dit in te sien, alle ander pogings om dit te verminder, laat faal.
- Beklemtoon die feit dat die oplossing by ons almal lê.

Wat is geweld teen vroue en kinders?
Geweld neem verskeie vorme aan, byvoorbeeld:

- **Fisiese geweld** in die vorm van huishoudelike geweld, geweldsmisdaad, soos moord, diefstal, verkragting en aanranding.
- **Emosionele geweld** en trauma, waaraan vroue en kinders onderwerp word in hul huise, by die werk, by skole, in ons strate en in ons gemeenskappe.
- **Die geweld van armoede, hongersnood, vernedering en agteruitgang**, vernaam waar vroue en kinders betrokke is. Armoede, ongelykheid en werkloosheid is omstandighede waar geweld floreer.

Wys jou ondersteuning:
- Raak as 'n vrywilliger betrokke by NGO's of ander gemeenskapsgebaseerde groepe wat kinders en vrouens ondersteun.
- Gebruik jou vaardighede of kennis om slagoffers van geweld te help.
- Verhef jou stem en lig jou opinie oor vroue- en kindermishandeling.
- Bemoedig slagoffers - moedig hulle aan om daaroor te praat en hulp te kry.
- Rapporteer kindermishandeling aan die polisie.
- Moedig kinders aan om boelies by die skool te rapporteer.
- Mans en seuns word ook aangemoedig om te praat oor mishandeling en om ander af te raai wat sulke gedrag openbaar.
- Kry hulp as jy emosionele, fisiese of seksuele geweld teenoor jou vrou of kinders openbaar. Skakel Stop Gender Based Violence se hulplyn (**0800 150 150**).
- Praat met vriende, familie of kollegas om 'n standpunt in te neem teen geweld teen vrouens en kinders.
- Probeer verstaan hoe jou eie ingesteldheid en aksies moontlik seksisme en geweld kan vererger.

https://algoagemeenskapskerk.com/

Gedurende November is daar gefokus op gesonde lewenstyl. Tydens die HCBC-span se besoeke aan kleuterskole het die CHW's en Cornell Malherbe (HCBC Koördineerder) die kleuters aangemoedig en verduidelik wat die voordele is om 'n eie groentetuin te hê.

Staf-verpleegster Malherbe het ook gehelp met die toedien van Vit A en ontwurming by kleuterskole, dit vorm deel van die evaluering van die "Road – to – Health" kaarte tydens siftingtoetse by die huise.

Somer-groete

Melody Veldsman (HCBC Projek)

DIE PASTORALE VERSORGING VAN DIE BEJAARDE

Nog nooit in die geskiedenis van die wêreld was daar so baie mense wat "te oud was om te werk, maar te jonk om te sterf nie".
Stats SA toon aan dat in die middel van 2020 die totale populasie van mense bo 60 jaar en ouer 9,10% van die totale populasie van Suid-Afrika was.
Om vir die bejaarde se geestelike behoeftes sorg te dra is sekerlik een van die mees belangrikste, maar ook een van die mees vervullendste aspekte van die pastorale bediening.
Die "goeie herder" demonstreer omgee, belangstelling en liefde in sy kudde. Hy ken elkeen (by sy/haar naam), weet hoeveel daar is, is deeglik bewus van elkeen se behoeftes, maar veral die behoefte om te behoort en welkom te voel.
In die kudde van ons bejaardes is daar ook 'n ander belangrike behoefte wat nooit misgekyk moet word nie, en dit is die behoefte om die gees van die bejaarde te voed en te versorg. Hierdie generasie is ons voorgangers. Die manne en vroue wat voor ons die pad geloop het en die voorbeeld gestel het. Die Bybel maak duidelik gewag van hoe ons teenoor ons voorgangers behoort op te tree.
Heb13:7 "Dink aan julle voorgangers … . Let op hulle lewenswandel …, en volg hul voorbeeld …"

Drie sake word uitgelig. Dat ons nooit ons voorgangers moet vergeet nie. Tweedens dat ons altyd hul nalatenskap moet koester en derdens dat ons hul voorbeeld sal volg.
Ons bejaardes is manne en vroue wat gewerk en gedien het en wat ons vandag sien, is wat hulle tot stand gebring het. Daar is nou van ons inwoners in ons tehuise wat vroeër jare op rade en komitees gedien het, sodat hul vandag ook versorg kan word met dieselfde liefde en passie waarmee hulle ander versorg het.
'n Volgende rede waarom ons ons bejaardes moet versorg en koester is omdat die Bybel ons aanmoedig in Job 12:12 dat wysheid en insig te vinde is by die bejaarde.

Ons vind 'n pragtige storie in 1 Konings 12:6 waar die koning wys genoeg was om raad by die ouer mense van sy tyd gaan soek het. Ons behoort dankbaar te wees vir so 'n groot bron van wysheid en insig wat in een liggaam bymekaar is, naamlik hier by DROOM.
Dit is vir my duidelik dat die bejaarde nooit geminag moet word nie, maar gerespekteer behoort te word.
Al het hul ouer geword het die behoefte om geestelik versorg te word net sterker toegeneem. Hier by DROOM is ons deeglik daarvan bewus.
Tydens die Covid inperkingstyd het ek die geweldige impak gesien wat 'n eenvoudige gebed op 'n bejaarde kan hê. Daar was 'n opflikkering in dowwe oë, daar was skielik weer hoop en positiwiteit, daar was weer 'n glimlag op 'n voorheen strak gesig. Dis asof die Here opnuut by elkeen opgedaag het. Hoop het weer opgevlam.

By DROOM fokus ons sterk op die pastorale versorging van ons inwoners. Ons maak ons bejaardes bewus dat die Here en sy"kerk" vir hulle omgee en lief is. Daar is 'n bewustelike proses waar daar "hande gevat word" tussen myself en veral die twee NG gemeentes en waar daar 'n koalisie gevorm word sodat ons inwoners geestelik versorgd is.
Die inwoners weet dat "die kerk" nie van hul vergeet het nie en dat hul steeds deel vorm van hul gemeentes in Riversdal.

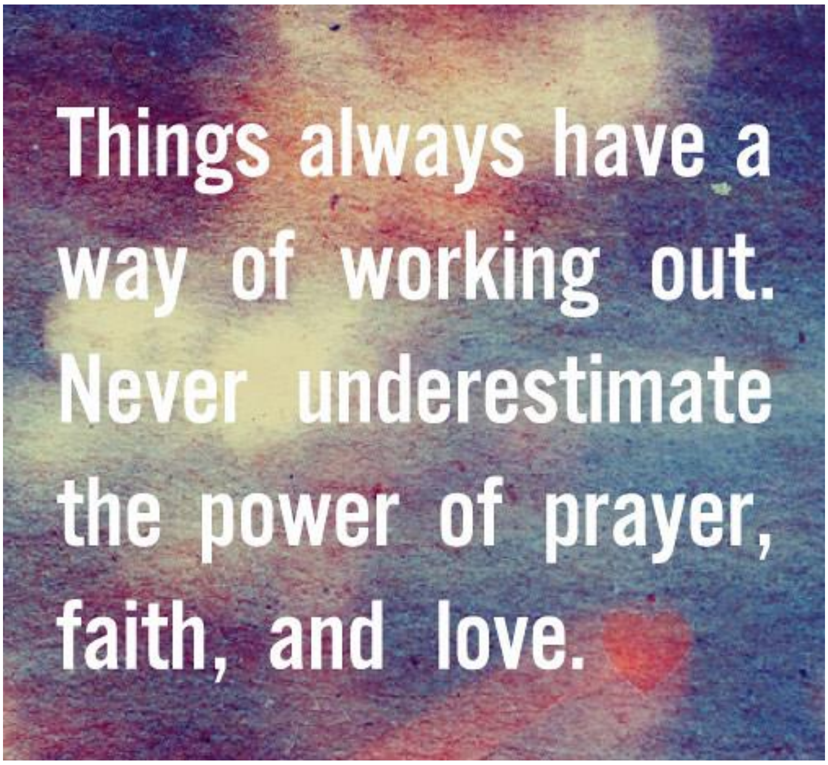
Hoe doen ons dit?
Weekliks word daar dienste gehou wat baie goed bygewoon word. Die sitkamers is volgepak met inwoners wat in afwagting opdaag. Daar sing ons uit volle bors, die Woord word passievol bedien, daar word gebid en God word vertrou vir almal se behoeftes.
Ds. Deon en Andrè kom een Donderdag in die maand en kom hou 'n biduur vir die inwoners. Sondae word NG Moeder gemeente se dienste op die "YouTube" kanaal na die twee tehuise gebeeldsend.
Inwoners word ook op 'n individuele basis bedien in hul kamers deur geestelike gesprekke met hul te voer en ook vir hul te bid.
Wanneer inwoners verjaar wend ons 'n spesiale poging aan om 'n gelukwensing kaartjie by hul kamer of woonstel af te lewer en ook spesiaal saam met hulle te bid.
Ek is besonders bevoorreg om by DROOM deur middel van die pastorale bediening die Here toe te laat om Sy liefde en versorging in elke inwoner se kamer of woonstel in te dra.
Ouderdom gaan gepaard met verandering en deur middel van die pastorale bediening ondersteun ons die bejaarde inwoner om hierdie uitdaging van verandering in sy/haar lewe te verwerk.
God se besigheid is mense, waarvan die bejaarde 'n belangrike deel uitmaak. Mag ons nooit ons fokus van ons roeping hier by DROOM verloor nie.

Mag elke bejaarde hierdie wonderlike tyd van die jaar as 'n ware Christusfees beleef.

Immanuel, God is met ons!

Met liefde en omgee.

Riaan Bernardo
Maatskaplike dienste & Geestelike versorging.



Liewe Droomgenoot leser,

U het die somer-uitgawe van die DROOMgenoot in u hand. Dit is Januarie 2022 – 'n nuwe maand EN 'n nuwe jaar.

Hier gaan ons weer met …………
'n Vervolgverhaal???????

Hoofstuk 30: 'n Vervolgverhaal sonder einde ….. kry einde.

Ek skryf die eerste hoofstuk van my vervolgverhaal sonder einde vir die DROOMgenoot se Lente 2014-boekie en die tweede hoofstuk vir die somer 2014/2015-boekie.

Ja, ja, en nou het die ouderdom my ingehaal en die vervolgverhaal sonder einde moet nou 'n einde kry – daar is 'n tyd om te kom en 'n tyd om te gaan – dit leer die Bybel tog vir ons. Ek is sedert 1 Oktober 2013 deel van die DROOMfamilie. In die ag jaar en bietjie meer as twee maande het ek heelwat personeel en inwoners sien kom en gaan. Ek het vir die heel eerste keer eintlik besef hoe 'n moeilike besluit dit vir iemand moet wees om sy of haar hele bestaan op te gee om in die tehuis te kom bly. Ek gaan vir hierdie vervolgverhaal se einde die inhoud van die eerste twee hoofstukke van die vervolgverhaal sonder einde aanhaal, want vir my is dit byna die somtotaal van DROOM se ratwerk.

'n Frase in Steve Hofmeyr se liedjie, "Pampoen" som vir my 'n inwoner se trek van 'n huis na 'n kamer-huis op: "Bring jou hele lewe in 'n tas". Inwoners pak figuurlik, dalk ook letterlik, hul hele lewe in 'n tas. In hul verlang- en heimwee-dae pak hul al hul herinneringe uit die tas – soms met 'n glimlag, soms met 'n traan.

In die tehuise beweeg daar aardse engele, elke dag getrou op hul pos om die inwoners met liefde te versorg. Hierdie aardse engele het elkeen 'n spesiale gawe. Waar die een 'n bobaas doekruiler is, is die volgende een 'n bobaas voerder of dalk 'n engel met 'n fyn oog vir daardie pilletjie wat so behendig êrens in 'n kies gebêre word.

Behalwe die aardse engel-verpleegsters is daar aardse engel-vrywilligers. Aardse engel-vrywilligers wat hulle tyd, energie en dikwels geld opoffer om die lewe vir die inwoners in die tehuise aangenamer en gemakliker te maak. Net soos die engel-verpleegsters het die engel-vrywilligers ook spesiale gawes. Party van hulle kan die wonderlikste drukkies uitdeel, ander kan weer die mooiste stories lees.

Eintlik wil ek net BAIE DANKIE sê vir elkeen se onbaatsugtige diens. Ons weet dit is nie aldag maanskyn en rose nie.
BAIE DANKIE aan ieder en elk wat op een of ander manier bydra om die lewe vir die inwoners van DROOM se tehuise en woonstelle makliker te maak.
Dit was 'n voorreg om deel te kon wees van die DROOMfamilie.

GROETE
Coreen

Humor uit dokters se spreekkamers

Dr Fana Malherbe, afgetrede plastiese chirurg, het hierdie stories versamel oor 'n tydperk van meer as veertig jaar.

Psigiater: "Word u gepla deur onbehoorlike gedagtes?"
Pasiënt: "Nee, dokter, ek geniet hulle nogal."

Soms is 'n grappie met die pasiënt onweerstaanbaar, maar dan moet dit reg gekies word sodat die pasiënt kan saamlag.

Terwyl die pasiënt aantrek, skrywe die dokter solank notas in haar lêer. Sommer met die kom-sit-slag sê sy: "Dokter, moenie vir my vertel dis alweer my eierstokke nie!
"Eierstokke? Nee jong, jou hele hoenderhok is in sy maai!"

Pasiënt: "Dokter, die jig het teruggekom."
Dokter: "Nes jou tjek."

Sy kla by haar dokter haar man is 'n bietjie lui met die vryery.
"Mevrou, voer hom baie heuning. Niks werk soos 'n heuningdieet nie. Op sy pap in die oggend, op sy toebroodjies, op sy nagereg, in melk voor hy gaan slaap … Gebruik jou eie inisiatief."
Na 'n maand loop die dokter haar op straat raak.
"Hoe gaan dit nou tuis, mevrou?" vra hy.
"Nee, dokter, hy zoem al, maar hy steek nog nie."

Die pasiënt kla dat hy nie ver kan sien nie. Die dokter neem hom na die venster en vra: “Wat sien jy daar in die lug?” “Die son.” “Mens – wil jy nog verder as dit kan sien?”

‘n Bekende professor het na afloop van sy gradeplegtigheid teruggegaan na sy spreekkamer om nog ’n paar pasiënte te sien. Hy hang toe sy akademiese toga agter die deur van sy ondersoekkamer en laat sy eerste pasiënt inkom. Nadat hy na haar klagte geluister het, vra hy haar om langsaan uit te trek vir die ondersoek. Wat was sy verbasing toe hy vyf minute later sy pasiënt op die ondersoekbank sien lê met sy bloedrooi akademiese toga aan – ewe beskeie toegehou oor haar naaktheid.

‘n Man vra vir ‘n korter kondoom by ‘n gesinsbeplanningskliniek. “Wat is verkeerd met die wat ons u gee?” “Ai dokter, hulle is so ‘n ergenis. Hulle is te lank, ek moet elke keer ‘n stuk voor afsny!”

Die dokter kry ‘n tydjie om sy agterstallige administratiewe werk in te haal. Die kantoorhulp bring vir hom tee en knoop ‘n geselsie aan. “Ek het darem vandag goed opgekom vir dokter.” “Ja, hoe so?” “Piet Portier sê mos dokter is nie ‘n dokter se gat nie.” “En wat sê jy toe?” “Ek sê toe dokter is!”

Maak vrede met jou jare.

As ons na gesinsfoto's kyk wat jare gelede geneem is, verwonder ons ons dikwels oor hoe anders ons tans lyk. Op die foto's het ons nog geen plooie nie en ons hare is dig en swart. Op die foto's is ons kinders nog kleuters. Intussen het hulle jongmense of self ouers geword en is meeste van ons oupas en oumas met min en grys hare.
Met ons jare kan ons niks anders doen as om vrede te maak nie – ons kan nie van hulle aftrek nie en ons kan ook nie bysit nie. Ons moet vrede maak met ons jare – daar kom 'n tyd dat 'n kort rokkie nie meer pas nie. Sommige vrouens glo dat ouderdom vir 'n man nie so 'n ramp is as vir 'n vrou nie. Vir sommige vrouens is ouderdom 'n verskrikking.

In ons almal se lewens is daar kosbare herinneringe. Die skrywer PJ Schoeman het gesê: "Herinneringe is die brandhout wat ons wegbêre vir die warm vuur wanneer die winter kom".

Ons kan heel nostalgies oor ons kinderjare en jeug raak- ag, en ons hoor baie keer die versugting: "As ek tog net weer so oud of so oud kan wees – as ek tog net my kinderjare of jeugjare kan terugkry". Wie wil weer 'n kind wees? Soms sê ons almal ja, maar dink goed na – was die goeie ou tyd regtig volkome goed? Ek weet nie altyd so mooi nie. Die jare laat gelukkig toe dat die mooie die minder aangename van die verlede verdring.

Die lewe gaan voort en ons is deel van opwindende tye – al voel dit nie elke dag so nie en al dink ons nie elke dag so nie. Miskien lê ons beste jare nog voor. Gister is vir ewig verby – waarom wil ons in die verlede leef?

Kom ons let op ons gesondheid. As daar iewers 'n knoppie is wat nie daar moet wees nie of 'n moesie wat oornag verskyn, 'n pyn wat weke lank knaag en nie wil weggaan nie - maak 'n doktersafspraak. Daardie knoppie of moesie of wat ookal kan waarskynlik met groot gemak verwyder word. Moenie uitstel nie – dit kan dalk later probleme veroorsaak, probleme wat verhoed kon wees. Dikwels kan 'n vitamienpilletjie of twee wondere verrig vir daardie "af-gevoel".

Ons ou klomp verskil maar redelik van mekaar en almal is nie geseën met goeie gesondheid en/of goeie gene nie. Ons hoor baiekeer dat iemand spog met hoe oud hy of sy is en hoe gesond hulle nog is. Dit is pure genade sê ek julle. Solank die lewe daar is, elke wonderlike dag, kan ons die naam van God loof vir die gawe van lewe.

Stap of loop, noem dit net wat jy wil, maar doen dit solank jy nog kan – al is dit net 'n paar treë per dag – doen dit solank jy nog op jou twee bene kan staan. Daar is so baie bedlêendes wat nie meer dié voorreg het nie.
Ons weet nie wat vir ons voorlê nie, gelukkig nie. Kom ons bid elke dag: "Here U het vir my hierdie dag gegee. Ek loof U vir al die wonderlike dae wat U my nog op aarde mag gun".

Kom ons maak vrede met ons jare, met wie ons is en met ons omstandighede – ek glo dat indien ons dit volkome kan regkry ons die vrede wat alle verstand te bowe gaan sal ervaar.

Liefde
Coreen

Kontakbesonderhede

DROOM

Posbus 270

Riversdal

6670

DROOM:	028 7132526
E-Pos:	ontvangs@droomriversdal.co.za
Web:	www.droomriversdal.co.za

2021/2022-boekjaar

Personeel:

Uitvoerende Bestuurder:	Mnr CJ Veldsman
DROOM Ontvangs, Debiteureklerk en Personeel beampte:	Mev M Strydom
Finansiële beampte:	Mev MG Veldsman
Administratiewe beampte maatskaplike dienste-afdeling en Geestelike bediening:	Mnr CJ Bernardo
Hoof geregistreerde verpleegkundige:	Suster L Botha
Geregistreerde verpleegkundige:	Suster U van Niekerk
Ingeskrewe verpleegkundige:	Stafverpleegster RH Ponto
Sosiale kreatiwiteitskoördineerder:	Mej R Benadé
Koördineerder van die Onderhoudsafdeling en Beroepsgesondheid en Veiligheid (OHS):	Mnr JH Esterhuizen
Sosiale media (Kaapstad):	Mev LA Veldsman

Home Community Base Care: (Projek befonds deur Departement Gesondheid en bestuur deur DROOM).

Administratiewe beampte:	Mev MG Veldsman
Koördineerder ingeskrewe verpleegkundige:	Stafverpleegster C Malherbe
Nie-professionele koördineerder:	Mev M Jacobs

Etekaartjies:

Weeketes: R50,00
Sondagetes: R60,00
Spesiale etes: Op aanvraag.

Gastekamer: Word tans nie benut nie a.g.v. die Covid regulasies

Respytsorg: Opnames is gestaak tot verdere kennisgewing