

Die **DROOMGENOOT**

SOMER 2019



Die DROOMGENOOT

Hallo Almal,

En hier is dit 2019!! Ek weet nie of ek moet lag, huil, opgewonde of bang wees nie! Ek is maar altyd skrikkerig vir die onbekende – tipies van ons menswees. Ons weet daar sal altyd vir ons gesorg word soos vir die mossies, maar ai dan slaan die kleingelowigheid weer toe.

**“THERE
ARE FAR,
FAR BETTER
THINGS
AHEAD
THAN ANY
WE LEAVE
BEHIND.”**

- C.S. LEWIS

Ek hoop en glo dat almal veilig terug is by hul bestemmings en dat julle 'n Geseënde Kerstyd beleef het.

Ek sien uit om hierdie jaar weer my bydraes en die Droomgenoot met julle te deel. Ek hoop en bid ook dat alle dele van die land genoeg reën sal kry sodat die diere sal oorleef en natuurlik ook alles wat so afhanklik is van die Godgegewe wonder!!

Groete

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

Aan al ons inwoners, personeel en so baie wat ons hande vat deur die jaar wil ek net my dank uitspreek vir wat elkeen van u se rol in DROOM. Ek weet dat wanneer u die uitgawe van die DROOMgenoot kry, is dit alreeds 2019, maar wil van die geleentheid gebruik maak om te sê en te glo dat ieder van u 'n geseende kersfees en 'n nog wonderliker nuwejaar sal hê.

2018 was vir die bestuur 'n baie moeilike jaar omrede ons geweldig aan bande gelê is met die inkorting van subsidie of staats-ondersteuning. In dieselde asem moet ons ons Hemelse Vader die eer gee dat ons die jaar kon afsluit en kan sê dat ondanks alles, alle beplande projekte deurgevoer is. Agter die gordyn is daar hard gewerk en beplan om kop bo water te hou, veral as ons ook aan die geweldige ekonomiese druk in ons land dink.

Ek moet aan die einde van die jaar my dank uitspreek aan die beheerraadslede wat die bestuur bystaan en ondersteun. So ook talle inwoners wat deur gebede, e-posse en woorde van krag ons staande hou. Ek glo dit is vir elke personeellid net 'n voorreg om te poog om die beste vir ons inwoners te gee.

Dit is met hartseer dat ons van heelwat van ons inwoners moes afskeid neem deur die jaar. Onder andere ons huidige oudste inwoner, Oom Bohnen wat bykans 15 jaar by ons gebly het en van ons weggeneem is net voor sy 102de verjaardag. Voorwaar iemand na wie ons kon opkyk. Die meisies gaan veral die sjokolade mis.

Aan my personeel wil ek net sê "ek applous" julle vir wat julle doen en dikwels onder moeilike omstandighede. Vir die deernis en passie waarmee julle elke inwoner hanteer en versorg. Ons weet dat dit nie altyd maklik is nie en dat sommige maar baie moeilik kan wees. Tog word die manier waarop julle hulle hanteer en hoe julle met hulle praat ontsettend waardeer.

Aan elkeen met wie se pad ons kruis wil ek 'n Geseënde Kersfees en Voorspoedige 2019 toewens en mag almal die nuwe jaar met nuwe krag aanpak.

Groete


Chris Veldsman

Droom: Bestuurder

DIENSSENTRUM

Kom kyk wat het in die Dienssentrum aangeaan het die afgelope kwartaal.

		
	<p>LEERWERK – “COWBOY STYLE” En elkeen het geknip en gevleg en geknoop aan sleutelhouers en boekmerke.</p>	
		

	<p><u>JAN-TUISBLY SE ALZHEIMERS AWARENESS</u> <u>BUS</u></p> <p>In vyf denkbeeldige busse (elkeen met sy eie drywer en kondukteur en klompie reisgenote) moes elke bus sy eie “roete ry” om by die ALZHEIMERS BEWUSTHEID-halte aan te kom. Die roetes was uitdrukke van internet-insette en elke bus moes, wanneer dit by die eindpunt kom, vir almal vertel wat hy op sy reis geleer het. Voorbeelde is:</p> <ul style="list-style-type: none">• Beste kossoorte om Alzheimers te voorkom.• Oefening en Alzheimers.• Hantering van 'n persoon wat Alzheimers het.• Simptome en waarvoor om uit te kyk.• Aktiwiteite wat die brein wakker hou.
---	--

	<p>WAT KRY JY AS JY 'N BALLON VOL “WATERBEADS” STOP? 'N STRESS-PRESS NATUURLIK!</p>	
--	--	--

LAERSKOOL VOLSCHENK



DROOM SÊ DANKIE LAERSKOOL VOLSCHENK

**MNR VAN DER NEST, PERSONEEL,
LEERERS EN IEDER EN ELK WAT
HIERDIE MOOI GELEENTHEID
MOONTLIK GEMAAK HET:**

'N GROOT GROEP VAN GASTE WAT VANOGGEND HIER KUIER HET DIE GROOTSTE DEEL VAN HUL VOLWASSE LEWE GEWY AAN DIE OPVOEDING VAN DIE JONGKLOMP, NET SOOS DIE BEKWAME PERSONEEL VAN HIERDIE UITSTEKENDE LAERSKOOL – DUS KAN U USELF NET INDINK WATTER GROOT DANKBAARHEID EN NOSTALGIE DAAR VANOGGEND IN DIE HARTE VAN U OUD-KOLLEGAS IS...

BYNA DIE HELE GROTER GROEP IS OUPAS EN OUMAS OF GROOTJIES WAT KAN ASSOSIEER MET HIERDIE KLOMPIE JONGMENSE WAT ONS MET SOVEEL ENTOESIASME TOT HIER GEKRY HET, ONS MET YWER ONTVANG HET, PAS HUL PRAGTIGE TALENT MET ONS GEDEEL HET – DAAR IS DUS VANOGGEND SAAM MET DIE GROOT WAARDERING VIR HIERDIE MOOI GEBAAR OOK BAIE VERLANGE IN MENIGE HARTE WAKKER GEMAAK...

DAN IS DAAR OOK DIE GROEPIE WAT NIE ONDERWYSERS WAS NIE, NIE KLEINKINDERS OF SELFS KINDERS HET NIE, MAAR WAT OP HIERDIE PRAG SONSKYN OGGEND NET DIEP UIT DIE HART DANKBAAR IS VIR OMGEE-MENSE WAT VANOGGEND HIER RONDON ONS IS EN HIERDIE DAG BAIE SPESIAAL MAAK.

"GASVRYHEID" ... DIT KLINK SO MOOI EN SO MAKLIK, SO ALLEDAAGS EN NA IETS WAT MENSE MOS MAAR IN ELK GEVAL DOEN, MAAR DIS NIE WAAR NIE - GASVRYHEID IN DIE CHRISTELIKE GELOOF HET 'N VEEL DIEPER EN SELF 'N BELOFTERYKE BETEKENIS.

WANNEER ONS VANOGGEND DANKIE SÊ VIR U BESONDERE GASVRYHEID DAN DOEN ONS DIT MET DIEP DANKBAARHEID:

- DANKIE VIR DIE GEDAGTES EN DENKE AAN ONS EN DIE VOORREG DAT ONS ELKE JAAR WEER BY U KAN KOM KUIER
- DANKIE VIR MENSE VAN HIERDIE SKOOL WAT UIT DIE HART UIT

GEGEE EN HELP VOORBEREI HET AAN DIE HEERLIKE EET EN DRINKE

- DANKIE VIR DIE PRAG-TALENT VAN JUL JONGMENSE WAT VANOGGEND HIER MET ONS GEDEEL IS

EN DAN GAAN DAAR VANOGGEND 'N GROOT DANKBAARHEID OP AAN 'N HEMELSE VADER VIR AL DIE VOORREGTE WAT ONS MAG GENIET EN IN BESONDER VRA ONS DAT SY SEËN SAL RUS OP DIE KONINKRYKSWERK VAN DIE WERKERS, DIE OUERS, DIE LEERDERS, DIE PERSONEEL EN DIE HOOF VAN LAERSKOOL VOLSCHENK – MAG JULLE VAN KRAG TOT KRAG GAAN! ONS SÊ DANKIE, HARTLIK DANKIE!

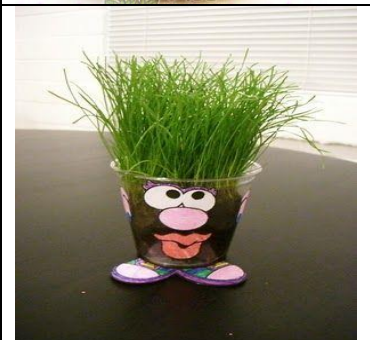
NOTEBOOK FUN So vleg-vleg het ons elkeen 'n nota-boek oorgetrek met vlegwerk vir die mooi-lyk – net om daarna eers uit te vind dat dit eintlik huiswerkboeke is én dat dit later die kwartaal, as deel van ons kook-kompetisie, punte gaan kry as RESEPTEBOEK!



DANIE DU PREEZ KOM KUIER



LYTTLEST-PET



**LILLY LEER ONS
MANDJIES MAAK
(OMGEWINGSVRIENDELIK)**

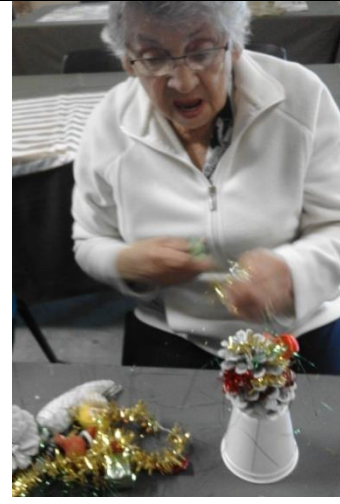
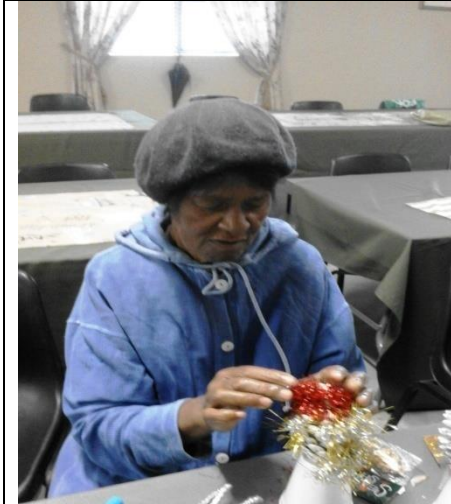
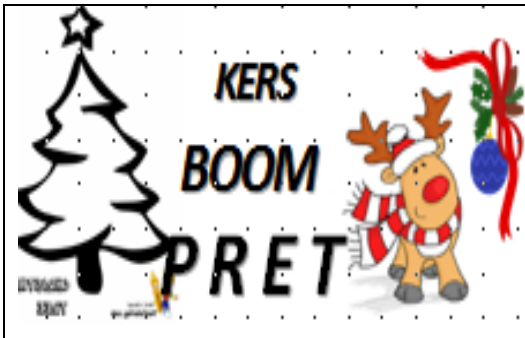


**UITSTAPPIE: ROBERTSON BIRDS PARADISE
(ÉN DIE VERRASSING DAARNA: WYNPROE BY VAN LOVEREN!)**





FAST FOODS – ONS EIE “CELEBRITY-COOK-SHOW” EN DIE “FAMOUS JUDGE”





SANGOGGEND

**MET
ANNETJIE
JOUBERT**

**EN
MAGGIE
PHILMALTER**



KERS-TEE EN DIENSENTRUM AFSLUITING





FORUM OPVOERING EN KERSPAKKIES



Nou ja, dit was dan ons laaste kwartaal van 2018 se foto-prent-bundel. Maar moenie dink dit was al nie – hierdie is maar net 'n paar van die hoogtepunte en daar was heelwat ander bedrywighede ook! Hoop volgende kwartaal is al die ou gesigte én 'n klompie nuwes, met mening terug by die Dienssentrum.

Tyd om te groet: Dit was vir my 'n baie groot voorreg om Droom Dienssentrum se aktiwiteite te kon koördineer sedert Mei 2017. En wat 'n "kom-help-vir-'n-rukkie" was het op die ou end byna 2 jaar geword! Maar soos alle goeie dinge het ook dit nou tot 'n end gekom en is dit tyd om "vernuwende denke" 'n kans te gun.

Ek moet net eenvoudig hier 'n baie-baie groot dankie deel met prag-mense wat elke Dinsdag en Woensdag by die sentrum vir my baie spesiaal gemaak het met jul wysegrysheid, die drukkie en blommetjies en glimlaggies en liefde en omgee – dit alles maak my voorwaar 'n ryker mens... my waardering is opreg en my onthou sal mooi wees!

Somer-groete vanuit die Dienssentrum tot volgende kwartaal se kuier.

Protes teen Kersfees

Ek gaan my koes hou
hierdie Kersfees:
horende doof vir "Stille nag"
in supermarkte,
siende blind vir wattesneeu
teen vensterrame.

Die sluipende ou heer met sy rooi mantel
en wit baard gaan ek vermy.

Ek gaan na ons nagtelike somerhemel kyk
en my voorstel hoe het die ster
bokant die stal gelyk.

Ek gaan my ore toestop
vir die geklingel van sleeklokkies
om te kan luister hoe die engele sing.

Ek wil my vasklem aan die krip
omdat ek só kan vasgryp aan die kruis:
koningshulde - wierook, mirre, goud –
uiteindelike geselslae, doringkroon, vloekhout.

Uit: Die skaduwee van die son
Deur: Lina Spies

VONKE UIT DIE VUURKLIP.....deur Johan Oosthuizen

2018 lê op sy rug en 2019 skud sy vere reg. En hoe ouer 'n mens word hoe vinniger gebeur dit. Dit was nog altyd so. Oorle Pa en Ma het desjare ook al so gesê. Soos klokslag het dit dan ter sprake gekom hoeveel ongedane sake en voornemens maar moes oorstaan vir die nuwe jaar.

Tradisioneel gaan Kersfees gepaard met geskenke wat op allerhande maniere uitgeruil word. Ek wonder hoeveel mense se kele trek toe want verwagtinge is soms groot en geld raak skaarser en geskenke ál duurder. Wat kan 'n mens deesdae vir R100 koop? Wat kan jy vir R500 koop en ek wil amper vra wat kan vir R1000 gekoop word? En vir wie gee jy en wie sien jy oor die hoof? En ek sit en wonder - Wat kan ek vanjaar gee wat niks kos nie omdat dit nie 'n prys het nie.

Ek sit nou die dag by onse Ou Meule se donateurstee waar daar dankie gesê word vir mense wat hulle harte, hande en beursies oopgemaak het vir die oues van dae. Vir tyd, geduld, hulp, troos, vir liefwees en vir omgee. Op die tafel, langs my bord, het my oog 'n papierservet gevang en ek het begin lees:

Die Geheime Resep:

Meng 2 koppies vrygewigheid met 5 lepels vreugde.

Voeg verbeelding by en meng met hope liefde.

Bedien dit warm en deel dit met vriende.

Ek het die servet oopgevou en in blokkies het ek die volgende geles: Blymoedigheid. Hartlikheid. Deernis. Begrip. Tyd. Luister. Vrygewigheid. Vriendskap. Vriendelikheid. Lag. Deel. Geluk. Liefhê. Lag. Warmte. En heel laaste: Geniet dit met hart en siel.

Kersfees herinner ons daaraan dat God Sy hart in Christus vir die mensdom gegee. Vir ons sê Hy: "Gee my jou hart!" en dis ons keuse hoe ons daarop reageer. Mense om ons sê: "Sien my raak. Maak vir my plek in jou hart!" en dis ons keuse hoe ons daarop reageer.

2019 - Die nuwe jaar wink, maar hy sê nie wat vir ons voorlê nie. By dieselfde funksie haal 'n man sy kitaar uit en begin sing:

Groter as my skuld is U genade,

Groter as my nood is U voorsiening,

Groter as my seer is U genesing,

Groter as my stryd is U oorwinning!

Ek sal opstaan om U te loof en prys,

om met my lewe my dankbaarheid te wys.

Heer, ek sal opstaan om U te prys,

om met my lewe my dankbaarheid te wys.

En nou kan die nuwe jaar maar kom.

Ek weet aan Wie'k my toevertrou het, al wissel dan ook dag en nag.

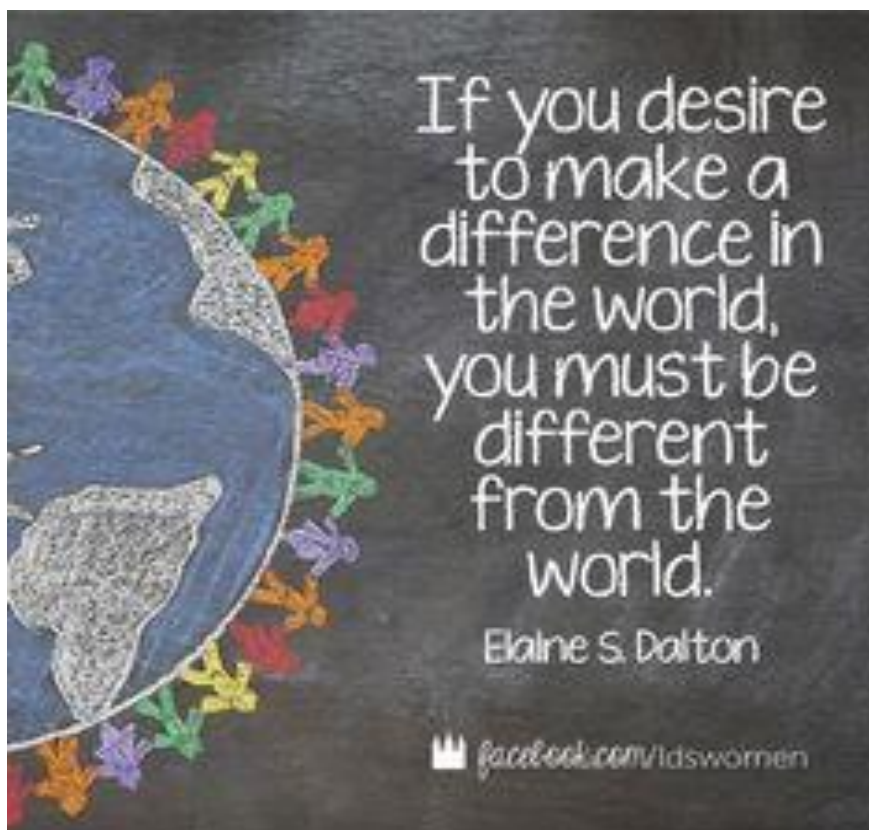
Ek ken die Rots op wie'k gebou het, van Wie ek al my heil verwag.

Eens aan die awend van my lewe sal ek, van sorg' en moeite vry,

vir elke dag my hier gegewe U hoër, reiner loflied wy. Ou Gesang 180:5.

Die feesseisoen gaan nie oor wat geld kan koop nie, maar wat mense uit hulle harte vir mekaar kan gee – met mekaar kan deel. Kahlil Gibran sê: "Liefde verbly die hart van die ontvanger en verruim die hart van die gewer." Ons het so baie om te gee ... En daarom moet dit ruimskoots gedoen word. So kan ons vir mekaar 'n verskil maak sodat elkeen 'n loflied kan sing.

Kersfees en nuwejaar moenie weer sommer net verbygaan en deel van die vergetelheid word nie. Doen iets en maak 'n verskil in iemand se lewe.



KLEIN DINGETJIES WAT 'N VERSKIL MAAK.

Mense is geneig om te dink dat hulle maar liefs moet terugstaan as 'n verskil gemaak moet word want hulle het niks groots om 'n verskil te kan maak nie. Min besef hulle egter dat dit juis die klein, dikwels onbenullige dingetjies is, wat 'n groot verskil kan maak.

Om met klein dingetjies vir 'n mens, in sy leefwêreld 'n verskil te maak, is soos om saad te saai en dalk nooit die oes te sien nie. Want sien, hulle wat saai om 'n verskil te maak, saai onopsigtelik, onselfsugtig, uit hulle harte uit. Nie om met die oes hulleself te verryk nie, maar juis om ander se lewens te verryk.

'n Goeie vriend het een aand toe ons om 'n vuurtjie sit en mymer het, 'n waar ding gesê: "My maat, as ek vanaand my kop op die kussing neerlê en ek besef ek het vandag nie 'n verskil in my leefwêreld of vir my medemens gemaak nie, het ek 'n dag van my lewe gemors!" Die waarheid van sy woorde kan nie oorbeklemtoon word nie.

Toe ek gister hier voor ons blyplek in my kar sit en wag en dit waaroor ek nou skryf deur my gedagtes gemaak het, het ek iets besonders, vreemds raakgesien: 'n Dame, nie meer jonk nie, het in die straat loop en rommel optel. Ek het oorgestap na haar toe, myself aan haar voorgestel en vir haar dankie gesê dat sy rommel optel. Sy het my vas in die oë gekyk en toe verduidelik: "Meneer, ek bly net hier onder en die hele dorp se goed waai hierheen. Ek kan dit nie vat dat ons omgewing so lyk nie. En nou tel ek maar die gemors op. Almal sê ek is mal. Ek gaan nog siektes optel. Hulle is kwaad vir my, want nou gaan die munisipaliteit dit nog minder doen. Meneer, wie gaan dit doen as ek dit nie doen nie?" Ek het aangebied om te help om van die sak rommel ontslae te raak. "Nee meneer, ek sorteer die goed en besorg dit aan mense wat daarmee 'n geldjie kan maak. Sommige mense wil en kán 'n verskil maak!

'n Mens hoef nie ver te gaan soek om dierbare mense wat 'n verskil maak, raak te sien nie. Hulle is om ons – ook hier in Ou Meule Tehuis. Hulle is óm ons, ook hier in ons dorp – oral in ons leefwêreld. Dit gaan oor liefde, omgee, deernis, begrip, raaksien, luister, verstaan, uitreik ... om nie net in iemand se skoene te staan nie, maar om onder iemand se vel in te kruip. Vir wie, aan wie en hoe? My hart sal dit vir my aandui.

Ek sien hulle hier in Ou Meule. Almal onse Riversdal se mense. Versorg liefdevol uit hulle eie sakke uit. Sorg vir persoonlike behoeftetjies. Lees, luister, lag en troos. Voer dié wat nie meer self kan eet nie. En as die laaste asempie uitgeblaas word, is hulle harte dikwels die seerste. Soms ook die enigste harte wat seer is ... Ek wonder of hulle nie sigbare engele is nie.

Nadat oom Piet sy vrou aan die dood afgestaan het, het hy vinnig verswak totdat hy sy intrek in die sorgenheid moes neem. Daar het hy begin om sy bedlêende bure te besoek. Die meeste het nie regtig geweet waar hulle is, of waarom hulle daar is nie. Waarskynlik wis party nie eens wíé hulle is nie. Hy het oor 'n tante gebuk, met haar gepraat maar sonder enige reaksie, behalwe toe hy haar hand saggies gedruk het. Sy wou nie sy hand laat los nie. Tot sy dood toe het hy elke dag, woordeloos, haar hand gaan hou totdat sy aan die slaap geraak het. Vir haar het oom Piet 'n verskil gemaak.

Ek het nou die dag gesien hoe 'n tante vir 'n buurvrou dankie gesê het vir 'n sny varsgebakte brood en botter. Die emosie het, uit haar hart uit, deur haar oë gevloei. "Jy weet, dit is vandag Peter se eerste verjaardag na sy dood. Ek het vanmôre vir niks kans gesien nie. Nie eens om brekfis te maak nie en toe stuur jy vir my 'n sny brood en botter.

Jy het aan my gedink en nou sien ek kans vir die dag. Vir haar het 'n buurvrou wat omgee, 'n verskil gemaak.

Dierbare tante Naomi, stewig oppad na haar honderdtal, nie uit nie, maar amper blind, roep my nou die dag. Sy voel al langs my arm af tot sy my hand vasvat. Sy praat sag, so asof sy pleit: "Jong, wil jy nie asseblief saam met my plaas toe ry en gaan help vye pluk nie. Jy weet mos ek kan nie meer goed sien nie. Ek wil vir die oumense in die siekeboeg lekker ryp vye uitdeel. Foeitog, hulle kry ook mos lus vir 'n ou lekkertetjie." Vir hulpelose, dowe, swaksiende en ja, lankvergete oumensies, maak tante Naomi 'n verskil.

Tydens die dag vir bejaardes was daar 'n straatoptog na 'n saamtrek by die burgersentrum. Hier voor Ou Meule was versierde sleepwaens en dié wat kon en die wat opgehelp is, het op bankies hulle sit gekry. Ander het gestap en 'n klompie is in rolstoel gestoot. Ek en my liewe vrou het agter twee rolstoel stelling ingeneem. In my rolstoel was 'n vel-en-been bondeltjie mens. Sy het met haar tenger handjie iets beduie en ek het afgebuig om te hoor of sy dalk iets wou sê. "Wie is jy?" wou sy weet. Ek het haar vraag beantwoord en gevra wie sy is. "Ek is Elna. Hoekom is ons hier?" wou sy weet. Ek het verduidelik en gesê dat ek haar vir 'n funksie deur die strate burgersentrum toe en terug gaan stoot. "Ek is innig dankbaar", het sy gesê, "ek word volgende jaar 100 en ek het nie gedink ek sal weer op straat kom nie. Net jammer ek kan omtrent niks meer sien nie." Woorde het skielik opgeraak.

Sy het weer met die handjie beduie en ek het haar hand gevat en afgebuk om te hoor: "Hoekom doen jy dit? En hoekom vir my?" wou sy weet. Ek het verduidelik dat ek dit graag vir my ma sou wou doen. Sy het my hand bewerig gedruk en gevra of sy my kan seën. "Here, dankie vir hierdie vreemde man wat hom vandag oor my ontferm. Seën hom asseblief met die keur van u seëninge." Dit was vir my onbeskryflik kosbaar. As ek vandag my seëninge tel, glo ek baie van hulle is die gevolg van die seën wat 'n brose ou mense oor my uitgespreek het. Sy het vir my 'n verskil gemaak.

Mense wat die grootste verskille maak, is hulle wat dit regkry, sonder om dit aan die groot klok te hang. Hulle wil nie gesien word nie, maar hulle kan nie misgekyk word nie. Die meeste is maar net altyd daar om 'n verskil te maak. Dit gaan daaroor om verantwoordelikheid vir mekaar te aanvaar. Dit wat hulle gee en doen het nie 'n prys nie – kan nie gekoop word nie, want dit kom uit die hart uit. Dit gaan oor raaksien – die vermoë om te luister, te begryp – om te verstaan, om empatie te toon. En om dan van harte te gee en te doen wat hart en verstand vir 'n mens sê om te doen.

Dit was vanoggend diep treffend. In vandag se oordenking herinner ou dominee Mike Smuts met verwysing na Jesus se woorde by Sy wederkoms (Matteus 25:34-40) aan die volgende: Jesus gebruik die geleentheid om die mense te leer dat, in soverre hulle iets aan die geringste mense doen, is dit asof hulle dit aan Hóm self doen. As ons aan ander goed doen, is dit asof ons aan Jesus self goed doen. Maar as ons ander nie help nie, sal Jesus eendag vir ons vra waarom ons Hóm nie gehelp het nie.

Dankie, vriend Piet. Jou opmerking by die nagvuurtjie het my lewe verander.
Goediedag!

HCBC Projek (Home Community Base Care)

SOER

Die HCBC-projek was bevoorreg om tydens die Kerstyd bederf te word deur 'n besoek van die burgemeester - Grant Riddles, onder burgemeester - Johannes Hartnick, speaker - Andrew Stroebel en raadslid - Annemarie Joubert. Ons bedank ook graag die uitvoerende burgemeester en raadslede van die Hessequa munisipaliteit wat erkenning vir dienslewering aan die 26 gesondheidswerkers en koördineerder gegee het, in die vorm van 'n finansiële bydrae aan elkeen.



Dit is merkwaardig om te sien met watter passie en persoonlike aandag die raadslede met elke gesondheidswerker omgegaan het d.m.v. 'n praatjie en motivering of selfs 'n drukkie.



'n Heerlike kospakkie is aan die raad en gesondheidswerkers verskaf om die verrigtinge af te sluit. Dankie aan Feedem-personeel vir die verpakking van die "piekniek in 'n pakkie".

KERSPAKKIES VIR OUD-HUISHULPE

Die versorgers speel ook vir die 3de jaar Kersmoeder in die gemeenskap. 'n Jarelange inwoner van Riversdal en haar skoondogters het besluit om afgetrede huishulpe te bederf. Hulle het pakkies opgemaak vir 24 ouer dames in ons gemeenskap om hul Kerstyd makliker te maak. Die pakkies word deur ons gesondheidswerkers by hul huise afgegee.

Ek haal aan wat Oom Johan Oosthuizen geskryf het:

"Mense is geneig om te dink dat hulle maar liefs moet terugstaan as 'n verskil gemaak moet word, want hulle het niks groots om 'n verskil te kan maak nie. Min besef hulle egter dat dit juis die klein, dikwels onbenullige dingetjies is, wat 'n groot verskil kan maak.

Om met klein dingetjies vir 'n mens in sy leefwêreld 'n verskil te maak, is soos om saad te saai en dalk nooit die oes te sien nie. Want sien, hulle wat saai om 'n verskil te maak, saai onopsigtelik, onselfsugtig, uit hulle harte uit. Nie om met die oes hulleself te verryk nie, maar juis om ander se lewens te verryk."







PROSTAATKANKER

PROSTAATKANKER EIS MEER LEWENS AS BORSKANKER!

In die Lente-uitgawe het ons inligting deurgegee rakende die bewusmaking van Borskanker. Met "Movember" wat so pas verby is, konsentreer ons in hierdie uitgawe op prostaatkanker....een van die groot 5 kankers wat mans affekteer. Die CHW's het inligtingsdae in die gemeenskap gehou om die belangrike inligting onder die mans se aandag te bring.

DIE GROOT 5 KANKERS WAT MANS IN SA AFFEKTEER

- 1- Prostaat
- 2- Kolorektale
- 3- Long
- 4- Kaposi Sarkoom
- 5- Blaas



Tolvry 0800 22 66 22
www.cansa.org.za



Research • Educate • Support

November word vir die afgelope paar jaar gereeld herdoop as "Movember." Die Movember-inisiatief het ten doel om bewusmaking te skep onder mans oor hul gesondheid, spesifiek testikulêre en prostaatkanker. Die belangrikheid van die bewusmaking is duidelik in die realiteit dat **1 uit elke 19** Suid-Afrikaanse mans in hul leeftyd prostaatkanker sal kry en dat daar gemiddeld **5** SA mans elke dag weens prostaatkanker sterf. Statistieke toon dat meer mans sterf elke aan die siekte as vroue aan borskanker. Dit is die derde algemeenste kanker waaraan mans sterf. Volgens prof. Michael Herbts, 'n gesondheidspesialis van KANSA, word dit ook algemener onder jong mans.

Een van die kommerwekkende aspekte van die siekte, is dat meeste prostaatkankers ontwikkel sonder dat mans enige simptome in die vroeë stadiums ervaar.

DIE GROOT 5 KANKERS WAT MANS IN SA AFFEKTEER

#1 Prostaatkanker

DIT WORD BERAAM DAT **1 IN 19**
SA MANS PROSTAATKANKER
SAL ONTWIKKEL



SIMPTOME

- Prostaat kanker ontwikkel gereeld sonder enige simptome
- Simptome indien gevorderd:
 - ➔ Gereelde urinering, veral in die nag
 - ➔ Probleme om te urineer
 - ➔ Pynlike- of brandgevoel gedurende urinering of ejakulasie
 - ➔ Urine wat lek
 - ➔ Bloed in urine/semen
 - ➔ Gevorderde kanker kan diep pyn in lae rug, heupe of bobene veroorsaak

VERLAAG DIE RISIKO

- Sommige risiko faktore soos ras, familie-geskiedenis en ouderdom kan nie verhelp word nie
- Eet 'n gesonde dieet:
 - ➔ Mans wat baie rooivleis of hoë-vet suiwelprodukte eet blyk 'n geringe hoër risiko te hê
 - ➔ Hoë alkohol inname verhoog risiko
- Handhaaf 'n gesonde gewig
- Steroïde-gebruik beïnvloed die ontwikkeling van prostaatkanker
- Verminder gebruik van tabakprodukte



SIFTING

- Sifting word gedoen deur 'n Prostaat-Spesifieke Antigeen (PSA) bloedtoets wat help om prostaat abnormaliteite op te spoor
- KANSA beveel aan dat mans rondom ouderdom 50, of vroeër indien jy 'n familiegeskiedenis het, met 'n dokter oor sifting gesels
- Die PSA toets word gereeld met 'n digitale rektale ondersoek gekombineer

BEHANDELING & PROGNOSE

- Behandeling hang af van ouderdom en hoe aggressief die kanker is
- Opsies sluit in chirurgie, bestraling, chemoterapie en hormoonbehandeling
- Die prognose vir prostaatkanker is goed indien dit vroeg gediagnoseer en behandel word

Kontak jou naaste KANSA SorgSentrum vir inligting oor en besprekings vir Prostaat Spesifieke Antigeen (PSA) sifting

WAT IS DIE GROOTSTE RISIKOFAKTORE:

- Ouderdom: Mans bo 40 loop gevaar en die risiko verhoog vinnig ná die ouderdom van 50;
- 'n Dieet met volop rooivleis (meer as 300g drie of meer keer per week) en 'n hoë vetinname;
- Oorerflikheid: As gesinslede, vader of broer, prostaatkanker ontwikkel, beteken dit dat mens se kans verdubbel om dit ook te kry;
- Vitamiene D: Tekort aan die vitamien verhoog die risiko dat kanker oor die algemeen 'n houvas kan kry;
- Velkleur: 'n Man met 'n donker vel absorbeer minder ultraviolet bestraling as 'n man met 'n ligte velkleur. Tussen mans met 'n ligte en donker velkleur is daar 'n meetbare verskil in die persentasie wat sterf van prostaatkanker as hulle dieselfde lewensstyl lei;
- 'n Gebrek aan oefening;
- Vetsug;
- Oormatige drankgebruik.

KAN DIT VOORKOM WORD?

'n Gebalanseerde leefstyl en gereelde ondersoek is noodsaaklik om die risiko te verlaag. Volg 'n gebalanseerde eetplan, handhaaf 'n gesonde gewig, moenie rook nie, hou matigheid voor oë wat drank aanbetref en oefen gereeld.

SIMPTOME:

Duidelike simptome verskyn nie, totdat die kanker al gevorderd is nie -

- 'n Urinestroom wat begin en ophou;
- 'n Merkbare afname in urine-hoeveelheid;
- Pyn in die buik, lies of lae rug;
- Pyn of ongemak in die penis of tekstikels;
- Pynlike ejakulasie;
- Griepagtige simptome;
- Ereksie disfunksie;
- Bloed in urine of semen.

DIAGNOSE:

Die mees basiese metode wat 'n geneesheer gebruik om prostaatkanker te vind is deur die prostaatklier via die pasiënt se rektum met sy vinger te ondersoek om na vergroting of verharding van die klier te soek.

Saam met die liggaamlike ondersoek word 'n bloedtoets gedoen om die prostaat spesifieke antigeen (PSA) te meet. Die PSA neem toe wanneer kanker teenwoordig is, maar kan ook deur prostaatontsteking en nie-kwaadaardige groeisels verhoog word. 'n PSA van meer as 2,5 vir mans in hulle veertigerjare, meer as 3,5 vir mans in hulle vyftigerjare en van meer as 4 in hulle sestigerjare dui op die moontlikheid van kanker. Wanneer een van die bogenoemde toetse aandui dat kanker 'n moontlikheid is, doen die dokter gewoonlik 'n biopsie om prostaatweefsel te versamel vir 'n ondubbelsinnige diagnose. As die biopsie bevestig dat kanker teenwoordig is, kan dit nodig wees om uit te vind presies hoe ver die kanker versprei het. Dit word gewoonlik deur aftasting met rekenaartomografie gedoen om 'n duidelik beeld van die betrokke deel van die pasiënt se liggaam te kry. Wanneer die kanker vroeg ontdek word en byvoorbeeld nog nie gevoel kan word deur 'n liggaamlike ondersoek nie, kan daar

aanvaar word dat dit nog nie versprei het nie en kan mens voortgaan met die beplanning van behandeling sonder om 'n aftasting (skandering) te doen.

BEHANDELING:

As gereelde ondersoek en 'n biopsie dui op kanker, maar dit nog in 'n vroeë stadium gediagnoseer is, is daar nie rede tot kommer nie. Die kanker groei baie stadig en is al jare in die pasiënt se liggaam teenwoordig. Dit is dus raadsaam om die weke na die kanker se ontdekking goed te benut deur inligting in te win en goeie besluite oor behandeling te neem.

Die geneesheer neem 'n aantal dinge in ag wanneer hy bepaal hoe om die kanker te beveg:

- Of die kanker versprei het, hoeveel en waarheen
- Die pasiënt se gesondheidstoestand
- Die pasiënt se ouderdom

Wanneer die kanker nie versprei het nie, kan dit die geneesheer se doel wees om op te tree om die pasiënt te genees of die geneesheer kan besluit om eerder te wag en dinge dop te hou om te sien wat gaan gebeur voor daar op 'n behandeling besluit word. Aan die eenkant sê hulle dat dit vroeg is en die pasiënt genees kan word, dus moet daar aan die werk gespring word. Aan die anderkant sê hulle dat vroeë aksie nie genoeg jare aan die pasiënt se lewe byvoeg nie. As die kanker wyd versprei is en genesing baie moeilik of onmoontlik blyk dan skuif die geneesheer se fokus na vertraging van die groei van die kanker en behandeling van die pasiënt se ongemak en pyn.

Snykunde –

As die kanker beperk is, dan word die prostaatklier in sy geheel deur snykunde verwyder.

Bestralingsterapie-

Die operasie mag dan opgevolg word met bestraling en/of hormoonbehandeling. Weereens, as dit vroeg ontdek word en nie versprei het nie, is die operasie moontlik al wat nodig is. Dit kan aangewend word om beperkte gewasse te vernietig of om verspreide gewasse te krimp of om urine- en stoelprobleme en pyn te verminder. Die duur van en aantal bestralingsbehandelinge hang af van hoe gevorderd die kanker is.

As 'n alternatief kan radioaktiewe materiaal in die prostaatklier geplant word om oor 'n tyd die kwaadaardige gewas te vernietig.

Kriogeniese terapie-

Kriogeniese terapie kan ook gebruik word om die prostaatklier te vernietig deur middel van 'n baie lae temperatuur instrument.

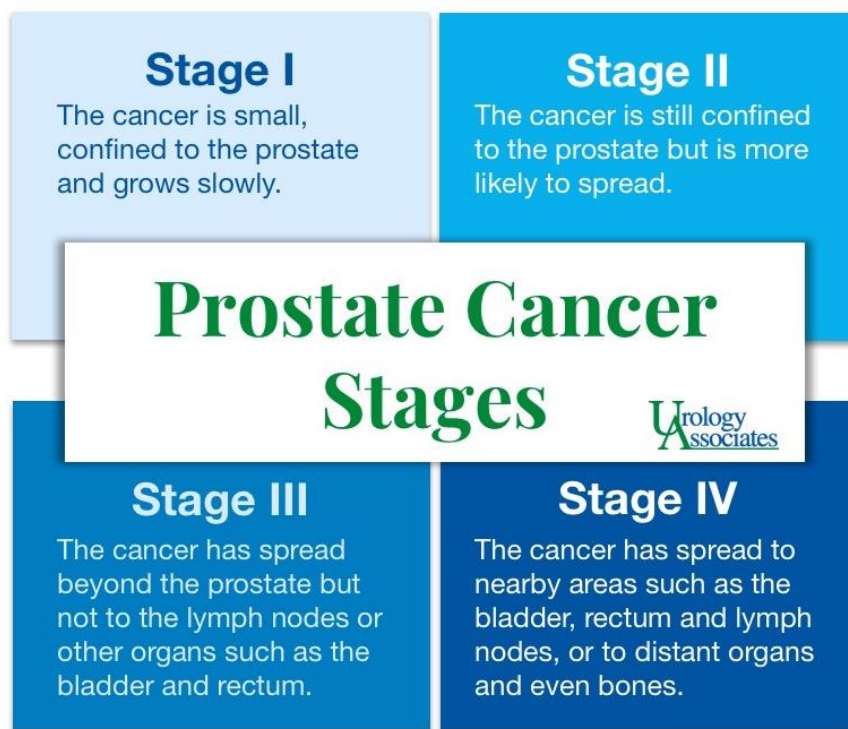
Chemoterapie-

Chemoterapie word soms gebruik, maar dit is in die geval van prostaatkanker nie baie betroubaar nie.

Hormoonterapie-

Hormoonterapie word deur inspuiting of as pille toegedien. Die doel van hormoonbehandeling is om die manlike hormoon (testosteroon) wat die groei van die

prostaatkanker kan aanhelp, te verminder. Suksesvolle hormoonterapie krimp die kwaadaardige gewas of laat dit ten minste stadiger groei.



"Wikipedia, netwerk 24.com/Huisgenoot, Kansa, mymatzikama"

Indien u dus "Movember-bewusmaking" wil ondersteun, begin reeds nou groei aan u snor/baard vir 2019. U kan selfs kreatief raak en kies uit een van die volgende style:

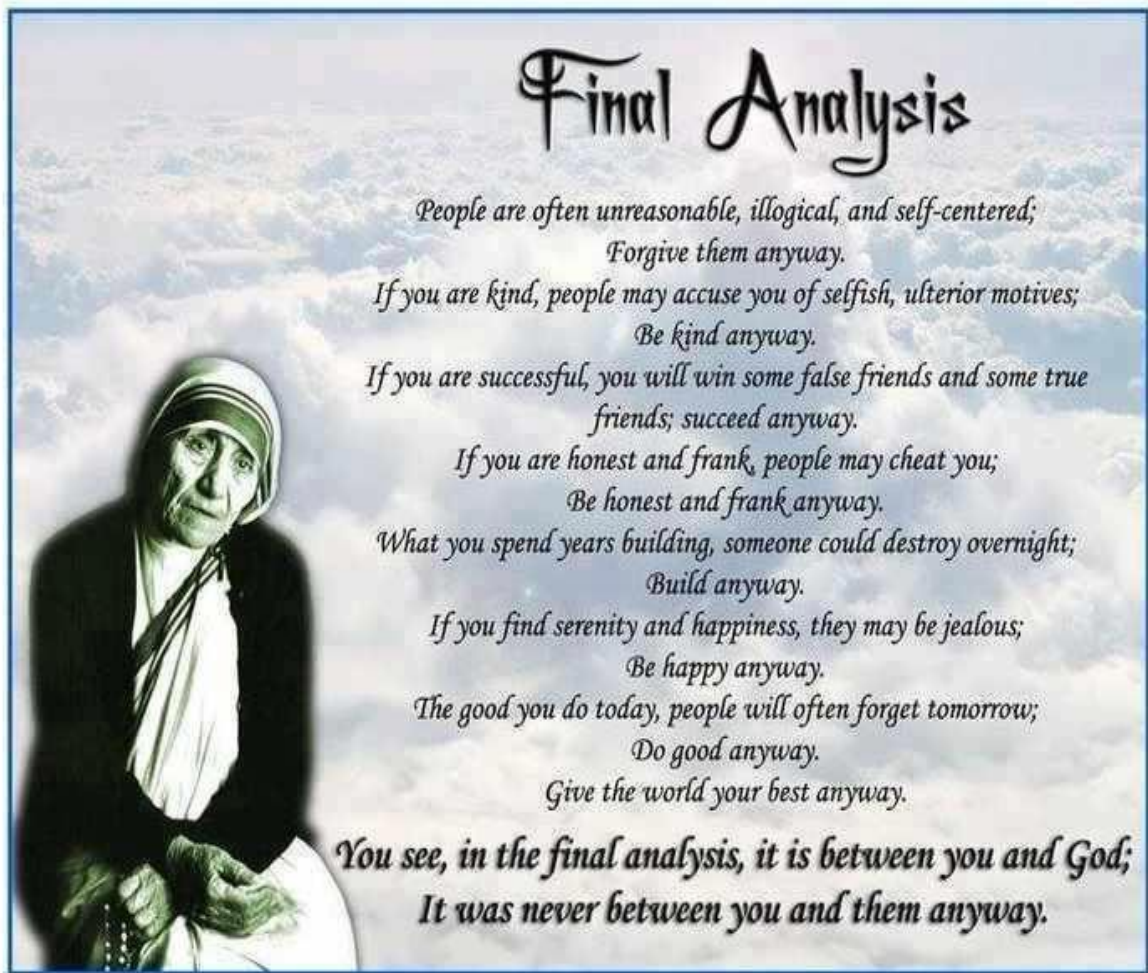
Wees kreatief in Movember



"Mag jy soos 'n kameelperd met jou kop in die wolke loop...
Mag jy al die lekkerste blaartjies bykom wat die lewe die moeite werd maak...
Mag jy die son eerste sien opkom en oor niks hoef te ween nie...
Mag alles wat mooi is, jou pad gelyk maak...en
Mag ons Heer se liefde en genade jou regdeur 2019 seën!"

Somer-groete

Melody Veldsman (HCBC Projek)



DROOM groet ‘n legendariese “gentleman”

Hendrik Thomas Bohnen, of oom Bohnen soos meeste DROMERS hom geken en genoem het, was op 21 April 1917 gebore. Ons is seker sy ma het nie naastenby ‘n idee gehad van hoe geliefd hierdie seunskind van haar eendag sou word, toe sy hom vir die eerste keer in haar arms gehou en teen haar hart gedruk het nie.

Hierdie seunskind sou later in sy lewe diep spore in baie mense se lewens trap. Die manier waarop hy sy lewe geleef het, het mense na hom toe aangetrek. Alhoewel hy nie groot van postuur was nie, het hy ‘n groot hart gehad – ‘n hart met plek vir baie liefde en omgee.

Met sy hoedjie parmantig op sy kop, was hierdie merkwaardige en trotse man, tot nie so lank gelede nie, nog ‘n algemene gesig op pad dorp toe en terug. Ek onthou een warm dag, oom Bohnen was toe al nie meer so gesond nie, toe hy hier by die kantoor opgedaag het op pad poskantoor toe. Mnr Veldsman wou hom in die motor laai en tot by die poskantoor neem, maar nee, hy wou niks daarvan weet nie, hy wil stap. Trots of sommer net koppig? Ja, hy kon lekker koppig ook wees, maar dit maak nie saak hoe mens dit sien nie, hy wou nie van ander afhanklik wees nie – hy wou altyd net gee – dit was nie maklik vir hom om te ontvang nie. Maak nie saak vir watter rede ons ‘n draai by sy woonstel moes gaan maak nie, hy het niemand daar laat weggaan sonder ‘n sjokoladetjie nie.

Oom Bohnen het elke maand ‘n ruim bydrae tot DROOM se doekefonds gemaak – sodoende kon DROOM doeke voorsien aan inwoners wat dit nie kan bekostig om vir hulle doeke te betaal nie. Hierdie jaar moes mnr Veldsman in oom Bohnen se

afwesigheid vir hom dankie sê vir sy ruim bydraes en gesindheid teenoor DROOM, want sien, oom Bohnen het op die dag van DROOM se donateurstee sy aardse woning verlaat. Ja, oom Bohnen is op Vrydag 9 November 2018 op honderd-en-een-jarige ouderdom oorlede.

“Baie mense stap in en uit ons harte, maar net `n paar se voetspore bly lê”. Oom Bohnen se “voetspore” lê in baie van ons se harte - ons sal dié legendariese “gentleman” met liefde en deernis onthou.



“Vir `n mens se vriend is dit nie wat jy vir hom kan doen of sê nie, maar wat jy vir hom is.” (*MER*)

“Ware vriendskap is soos goeie gesondheid; die waarde daarvan word eers beseef as dit verloor word”. (*Charles C Colton*)

“Net jy kan die verskil maak en humor en vreugde bring vir die mense met wie jy in aanraking kom.” (*Leo B.*)

“`n Kers verloor niks deur `n ander kers aan te steek nie.” (*James Keller*)

“Jou tyd en aandag is die belangrikste geskenke wat jy aan ander kan gee”. (*Anoniem*)

“Dis nie die groot vreugdes wat die meeste saak maak nie; dis om die meeste te haal uit die klein vreugdetjies.” (*Jean Webster*)

DROOM sê dankie!!!!

Onse Charlene, die kreatiewe een by DROOMkantoor, het die DROOM Dienssentrum-saal tog te fraai getooi vir die donateurstee op Vrydag 9 November 2018.

DROOM reël elke jaar so 'n dankiesê-geleentheid om vir elkeen wat gedurende die jaar, op een of ander manier, gehelp het om DROOM se las ligter te maak, dankie te sê.

Volgens die HAT se sesde uitgawe is 'n "donateur" 'n persoon wat geld of goed skenk om iemand anders of 'n organisasie te HELP. Nie net geld of goed nie, maar ook "ek-tyd" is hier van toepassing. Die woord "HELP" staan baie duidelik uit in hierdie verklaring, want dit is presies wat die donateurs doen – hulle HELP vir DROOM.

Sonder hierdie hulp kan DROOM nie op ge-oliede wiele funksioneer nie. Geen bydrae is te gering nie – maak nie saak of iemand 'n geldelike bydrae, groot of klein gee of bv help pannekoek bak of –rol nie, elkeen se hulp word waardeer. DROOM is baie afhanklik van vrywilligers, ook persone wat hulle "ek-tyd" opoffer om vir DROOM te HELP.

Die dankie-woordjie klink so gering, maar as dit soos DROOM se dankie uit die hart kom, het dit 'n roerende betekenis. Danie du Preez het 'n baie treffende liedjie spesiaal vir die donateurstee geskryf. Hierdie liedjie som die "wese" en doel van 'n donateur en die afhanklikheid van elke mens op aarde baie goed op.

Groter as my skuld is U genade,
Groter as my seer is U genesing,
Groter as my nood is U voorsiening,
Groter as my stryd is U oorwinning!
En ek sal opstaan om U te loof en prys
om met my lewe my dankbaarheid te wys.
Heer, ek sal opstaan om U te loof en prys
om met my lewe my dankbaarheid te wys.

Die donateurstee het ook 'n hartseernoot gehad, want op dieselfde oggend is een van DROOM se getroue en lojale donateurs oorlede, maar ten spyte daarvan het almal heerlik en met dankbare harte saamgesing met Danie en sy kitaar.



VANUIT DIE VERPLEEG-AFDELING

Na die laaste nuusbrieff het ons regtig ons hoop opgekry dat ons heerlike lente-reëns sal kry, maar ongelukkig was dit ons nie beskore nie.....maar ons geloof bly sterk en glo dat ons wel 'n uitkoms sal kry vir hierdie droë tydperk.

Welkom terug en kom ons loer bietjie terug oor die laaste paar maande vandat julle laas 'n nuusbrieff gekry het.....

Personeel

Ongelukkig moes ons een van ons verpleegpersoneel groet na haar kraamverlof. Daar is poste vir 'n stafverpleegster en hulpverpleegsters geadverteer. Ongelukkig het ons geen aansoeke ontvang vir die stafverpleegster pos nie. Hulpverpleegsters wat aangestel is, is: Cathleen Pietersen, Almarie Kleinhans, Laurencia Witbooi en Sanet Steyn. Welkom by ons DROOM-familie en ons hoop julle sal nog baie jare na ons bejaardes omsien.

Graag wil ek van DROOM-bestuur se kant, 'n groot BAIE DANKIE sê aan die verpleegsters wat die inisiatief geneem het tydens die brande wat in Riversdalomgewing gewoed het. Hulle het onder mekaar en by die woonstelinwoners geld ingesamel en sjokolade, water, ens vir die brandbestryders aangekoop. Die volgende dag is daar meel en maalvleis gebring en Feedem het 300 vetkoeke gebak met verskeie vulsels, oa, maalvleis, kaas, konfyt, grondboontjiegbotter en Bovril. Feedem het ook van hulle kant 'n sak baba-aartappels gaargemaak en ook geskenk. Die brandweermanne by die stasie was baie dankbaar. Net 'n bewys dat DROOM se personeel baie omgee vir hulle naaste.



Grieta se Groepie

Daar is verskeie aktiwiteite met die bejaardes deur die loop van die kwartaal gedoen.

Hulle het die inwoners laat inkleur, balgooi, kolletjies plak en oefening doen. Daar is koek en melktert en pannekoek geëet, gesing – Fred Conradie het weer kom musiek maak. Tussendeur kuier die bejaardes alre lekker in die sitkamer terwyl daar gebrei, gehekel en lekker gesels word. In die agtergrond speel die musiek wat die ambience verder verbeter.



Die bejaardes is getrakteer met voetediens deur die pragtige dames onder leiding van Sonet Botes. Die bejaardes staan letterlik tou om van hulle dienste gebruik te maak. Hulle word ook lekker bederf met eetgoedjies en koffie of sap.

Anna van Lekker Laggies het ook 'n draai by Ou Meule gemaak. Die kleuterskool se kindertjies het vir 'n groot verrassing gesorg toe hulle vir die bejaardes kom sing het. Baie dankie Anna.

Skenkings

Ons is baie dankbaar vir al die skenkings wat ons kry – van klere, eetgoedjies, toiletware, ensovoorts.

Daar is lakens gemaak van die rolle materiaal wat ons ontvang het van die Gerformeerde kerk in Stilbaai. 'n Vrywilliger het aangebied om die lakens vir DROOM te maak. Graag wil ons Ansie Kluyts bedank vir haar bereidwilligheid en goedhartigheid om ons met hierdie groot taak te help. DROOM waardeer dit opreg.

Ou Meule was weer baie gelukkig om 'n skenking van 'n rolstoel te ontvang.



Baie dankie aan al ons skenkers. Mag die Here julle seën.

GEBED VAN 'N BEJAARDE

SKRYWER: ONBEKEND

As ek oud word. O Heer maak my minsaam en lief.

As alles te swaar word en so vol ongerief.

As dit skyn of mense nie meer omgee vir my nie.

As ek treurig en alleen voel, wil U tog by my bly.

As my liggaamskragte verswak elke dag.

As pyne en smarte en lyding vir my wag.

As die laste te swaar word en ek begin vrees.

As ek dan tot U roep, wil U tog by my wees.

As ek my kwel en bekommer oor elke klein saak.

As alles my steur en alles my raak.

As ek dan vir ander tot las voel, o Heer.

As ek dan tot U kom, troos my tog teer.

As die jare verbygaan so een vir een.

As ek stil in my kamer sit en ween.

As ek my hart voor U blootlê, o Heer.

As ek so tot U kom, help my tog weer.

As ek miskien binnekort die doodsdal deurgaan.

As ek eersdaags miskien voor U troon sal moet staan.

As ek dan voor U kniel met bewing en vrees.

Laat die bloed van Jesus my beskerming wees.

AMEN

DIABETES

WHAT IS DIABETES?

Diabetes (Diabetes Mellitus – DM) is a severe life-threatening condition in which the body loses its ability to turn glucose (sugar) from food into usable energy. Muscles, cells and other tissues in the body require specific levels of glucose to maintain their functions. The amount of glucose absorbed into the bloodstream and the method by which glucose enters the body's cells is regulated by a hormone named INSULIN. Insulin is made in the pancreas.

People with diabetes either produce too little insulin, or their cells do not respond to its action, resulting in high levels of blood sugar. When sugar levels are above the normal range (>6.5mmol/L), the condition is called hyperglycaemia or impaired fasting glucose.

Diabetes that usually starts in childhood is sometimes called "Juvenile Diabetes" or "Insulin dependent Diabetes Mellitus". Today it is more commonly known as ***TYPE 1 DIABETES***.

Diabetes that develops later in life is called ***TYPE 2 DIABETES***.

WHAT CAUSES DIABETES?

TYPE 1 DIABETES:

The people suffering from this type of diabetes have little or ability to produce insulin and are entirely dependent on insulin injections for survival.

The cause is unknown, although childhood infections and genetic tendencies are two possibilities. The pancreas undergoes a change and the cells that normally produce insulin are damaged /destroyed.

This form of diabetes can appear at times of physical stress and during illness when the body produces more glucose.

TYPE 2 DIABETES:

In Type 2 Diabetes the pancreas retains its ability to produce insulin, but either the quantity is inadequate for the body's needs, or insulin cannot be used to its full extent by the tissues. People who have this condition suffer from being overweight and require treatment, together with a strict weight-reducing diet and exercise program.

90% of people with Diabetes have ***TYPE 2***.

RECOGNIZING THE SYMPTOMS

TYPE 1 DIABETES

The symptoms may vary, but can include:

- Frequent urinations
- Excess thirst
- Acetone breath (sweet smelling)
- Blurred vision
- Unexplained weightloss
- Irritability
- Cuts or bruises that are slow to heal
- Frequent infections
- Tingling or numbness in the hands and feet
- Itchy skin
- Recurring skin, gum or bladder infections
- Changes in appetite
- Recurring vaginal infections
- Abdominal cramps

TYPE 2 DIABETES

People over the age of 45 may need to be screened with a fasting blood glucose test because more than often there is absence of symptoms.

DIAGNOSING DIABETES

Testing a blood sample for glucose levels in a fasting state (no food for 8 hours before the test) will help diagnose Diabetes, however, confirming a diagnosis usually requires repeated measurements.

In addition to blood glucose testing, a test which measures the permanent adhesion of glucose to red blood cells (HbA1c) can provide information on the glucose levels in the blood over the previous 3 months. Levels should be >6.5%

Glucose tolerance tests may be necessary in certain cases. Diabetes may lead to other serious conditions; therefore, early detection is important.

TREATMENT/ MAINTAINING CONTROL OF TYPE 2 DIABETES

Diabetes control means keeping the level of glucose (sugar) in the blood as close to normal as possible. People living with Diabetes need to work closely with a health care team to maintain a balance between medication, blood sugar monitoring, diet and exercise. The goals of treatment are as follows:

Meal Plan

- To control weight
- To control blood glucose levels

- To control cholesterol levels

Diabetes Medication

- To improve insulin release
- To reduce available glucose
- To decrease insulin resistance

Blood Glucose Monitoring

- To help control the disease
- To help prevent diabetic emergencies

Exercise Plan

- To maintain muscle tone and physical fitness
- To lower blood glucose and cholesterol levels
- To increase sensitivity to medications
- To aid in weight maintenance

COMPLICATIONS

1. Coronary heart disease
2. Stroke
3. Neuropathy – nerve damage to peripheral nerves
4. Vascular disease – poor diabetes control leads to poor circulation in the blood vessels of the legs and feet. This affects the healing of wounds and infections. In extreme cases, gangrene can develop and lead to amputation.
5. Eye disease – blood vessels in the eye is affected. Overtime, this can lead to vision loss or blindness. Good blood glucose control can slow the progression of diabetic eye disease.
6. Glaucoma – build up of fluid in the eye, causes increased pressure and can damage to the optic nerve.
7. Cataracts
8. Diabetic retinopathy – when one of the arteries supplying the retina of the eye becomes blocked, blood flow diminishes, causing damage and eventually vision problems
9. Nephropathy – kidney damage, when small blood vessels in the filtering units of the kidney are damaged, thus reducing the kidney's ability to remove waste and to preserve protein
10. Periodontal disease – gum disease and mouth infections.

EAT RIGHT TO LIVE RIGHT WITH TYPE 2 DIABETES

1. Eat three meals a day.
Do not skip meals, space meals well through out the day.
2. Cut down on fat, especially saturated fats. A low fat diet is beneficial for your health.

CHOOSE	AVOID
Plant oils- sunflower, canola and olive oil	Animal fats – chicken skin, polony viennas
Nuts and avocados	Dairy products – coffee creamer, full – cream milk, creams, cheddar and gouda
Soft margarines in tub	Sauces such as mayonaise, full-cream salad dressing

3. Eat more fruit and vegetables – at least 5 portions per day
4. Include more beans and lentils
5. Aim for two portions of fish per week
6. Limit sugar and sugary foods
7. Reduce salt in the diet
8. Drink alcohol in moderation

*"Pause and remember – every **EVERYDAY HAPPINESS** situation in life is temporary. So when life is good, make sure you enjoy and receive it fully. And when life is not so good, remember that it will not last forever and better days are on the way."*

Jenni Young

'Happiness is always a choice. You can't wait for circumstances to get better. You have to create your own good fortune. So look for ways to be happy every day"

Joel Osteen

Tot 'n volgende DROOMgenoot.....

Linda Botha

Liewe Droomgenoot leser,

U het die 2019-**Somer**uitgawe van die DROOMgenoot in u hand.

Nou, terwyl ek hier tik, wag ons nog vir Kersfees, maar wanneer u *DV (Deo volente)* hierdie DROOMgenoot lees sal Januarie 2019 al op pad wees na Januarie 2020.

Nou ja, hier gaan ons weer met

`n Vervolgverhaal sonder einde:

Hoofstuk 18: `n Nuwe jaar

Koos van der Merwe, (die stout Koos, nie die dominee nie), sê as dit van hom afgehang het, het `n jaar vir ewig aangehou. Daar is nie `n einde nie en daarom geen begin nie – daar is nie `n oujaarsaandpartytjie nie en daar is nie `n nuwejaarsoggend-kopseer nie. Daar is nie `n oujaarsaand **bestekopname** nie en daarom geen **nuwejaarsvoornemens** nie.

Jammer *Koos*, dit werk, ongelukkig vir jou, nie só nie. Jy sal jouself maar in toom moet hou op oujaarsaand. Sodoende sal daar mos nie `n nuwejaarsoggend-kopseer wees nie.

Gepraat van bestekopname. Vir sommiges kan dit heel aangenaam wees om terug te kyk oor `n jaar wat verby is, terwyl dit vir ander minder aangenaam kan wees. Ja, dit hang mos maar af van hoe die jaar wat verby is, verloop het – daar was beslis lag- én huildae.

Koos van der Merwe (die dominee, nie die stout Koos nie), sê: “Érens tussen elke vorige Januarie en die volgende een lê spore waar ons nie gehoop het dit sou nie.” Ja, ons beland soms, teen ons betewete, op afdraaipaaie, want sien, die slang van die appelboom in die Tuin van Eden is na eeue nog springlewendig.

Ons kry elke jaar die geleentheid om te dink hoe ons die nuwe jaar beter kan beplan. Wat het verlede jaar vekeerd geloop? Hoe kan ons dit vanjaar beter doen? Alhoewel navorsing toon dat 88% van nuwejaarsvoornemens misluk, gaan daar tog wêér nuwejaarsvoornemens wees. Haha!! En elke jaar op 1 Januarie sê ons vir onself: “Hierdie jaar gaan ek hou by my voornemens!” Wie weet, dalk, net dalk, werk dit hierdie keer! Ek het `n voorstel vir `n nuwejaarsvoorneme wat kan werk: Moenie dinge vir spesiale geleenthede hou nie. Elke dag van jou lewe is `n spesiale geleentheid.

Ons is aan die begin van `n nuwe jaar en dit is net natuurlik dat ons sal wonder wat die nuwe jaar vir ons inhou, maar dit is goed dat ons nie weet nie – dan sou die meeste van ons banger as bang wees. Ekonomie voorspel dat 2019 `n jaar gaan wees waarin ons gordels stywer getrek sal moet word. Rerig? So asof dit nie alreeds styf genoeg getrek is nie?? Weervoorspellers voorspel droogte en watertekorte.

Hoe dit ook al sy, ons hoef nie die nuwe jaar met kommer binne te gaan nie. Jesus het gesê dat ons moet kyk na die wildevoëls en die veldlelies: hulle saai nie en hulle

oes nie, hulle swoeg en maak nie klere nie en tog voed God hulle en sorg Hy vir hulle. Hulle is nie bekommerd oor môre nie.

Mag 2019 u beste jaar ooit wees en mag u geseën word met goeie gesondheid.

Groete tot 'n volgende DROOMgenoot.

Coreen

Moenie toelaat dat 'n slegte dag 'n slegte week word nie.

Moenie dat 'n slegte dag jou laat voel asof jy 'n slegte lewe het nie.

Pleks van om te dink dit is 'n slegte dag – wees dankbaar jy het 'n dag.

Jy kan nie 'n goeie dag met 'n slegte ingesteldheid hê nie en jy kan nie 'n slegte dag met 'n goeie ingesteldheid hê nie.

Jy kan net so goed positief dink as wat jy negatief kan dink.

*"God is die "why" van die lewe. Vra Hom wat jy moet doen met die "how".
(Ronell Bezuidenhout)*



Riversdal se heide (*Randall Wicomb*)

Riversdal is 'n dorpie so na 'n mens se hart.
'n Plek wat voel-voel aan jou lyf kom vat
aan die noordekant hou die Slapende Skone wag
oor die Langeberg se rant stort haar hare prag.

Koor

Die Riversdal se heide brand soos liggies teen die hang
wanneer die lui-lou lente son hul lampies rooi laat vlam.
Die Riversdal se heide brand soos liggies teen die hang
wanneer die lui-lou lente son hul lampies rooi laat vlam.

Garcia-pas lei jou na die Klein Karoo
maar die tol-huis bekyk jou van onder tot bo.
Vetterivier slinger soom-kant verby,
teen die walle waar die Jerseys hul blink-vet wei.

Op die lande wuif die koring geil in die aar.
Merino's dra die wolmerk jaar na jaar.
Teen die duine knik die dekriet gasvry hul kop.
Seebries sit snags Riversdal se mussie op.

Wanneer Bluebells weer teen die sandduin opkom
en Proteas in die klofie van die Langeberg blom,
Soen Erica Blenna die oranje-rooi son
vat die aalwyn vlam en drup bitter al sy gom.



Kennisgewings en Tariewe

Dienssentrum:

Lidmaatskapfooie: -

Staatspensioen -

Program/Kliniek

R60.00pm vir 9 maande

Tuisbesoek/Medisyn

R70.00pm vir 9 maande

Ander (>R3500) –

Program/Kliniek

R80.00pm vir 9 maande

Tuisbesoek/Medisyn

R100.00pm vir 9 maande

Kliniek: Tye:

Woensdag:

Tuisbesoek by bedlêendes

Donderdag:

14:00 – 16:30

Persone wat hul pille/medikasie by die Dienssentrum ontvang, moet elke 6 maande na die hospitaal gaan vir die hernuwing van hul voorskrif; Die kliniek suster sal u inlig wanneer 'n nuwe voorskrif benodig word.

Fooie:

Bloeddruk:

R12.00

Bloedsuiker:

R30.00

Bloed trek

R15.00

Tuisversorging:

Dag: R37.00 per uur

Nag: GEEN (Respytsorg)

Etes:

Lede

Week: R33.00

Sondag: R45.00

Spesiale Etes: R70.00 (Kersfees, ens)

Nie-Lede

Week: R45.00

Sondag: R60.00

Kontakbesonderhede

DROOM
Posbus 270
Riversdal
6670

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

Uitvoerende Bestuurder: Mnr CJ Veldsman

Admin Personeel – DROOM

Me M Veldsman	Finansies/HCBC
Me C Victor	Maatskaplike Dienste
Me L Veldsman	Bemaking
Me E Muller	Personeel Administrasie/Persoonlike Assistent
Mnr J Esterhuizen	Onderhoud
Me M van der Vyver	Ontvangs

Admin Personeel – Dienssentrum

Me C van Wyk	D/S Sekretaresse
Me T van Wyk	D/S Koördineerder
Staf C Malherbe	D/S Kliniek

Admin Personeel – Projekte CHBC

Me M Veldsman	Projekbestuurder
Staf C Malherbe	Koördineerder – Riversdal, Witsand, Heidelberg, Vermaaklikheid & Slangrivier

Versorging Ou Meule en Jan Lange

Sr L Botha	Hoofverpleegkundige
Sr E Amsterdam	Verpleegkundige
Sr U van Niekerk	Verpleegkundige
Staf H Ponto	
Staf B Wessels	