Wilgers

Die Posduif

Wilgers Aftreeoord / Retirement Village
Trollope Road
Willow Park Manor
Tel 012 000 4400
wilgersretirementvillage.co.za

MAY/MEI 2026

MOTHER'S DAY 10 MAY

We all know the saying by Oscar Wilde that with age comes wisdom I would like to add that appreciation comes with age as well.

Mother's Day presents a wide variety of ways to treat our mothers with our gifts, time, touch, service, and words of appreciation. I have lived abroad for 25 years and have missed this special day between my mother and me. But now, being back in South Africa, I have so much appreciation for this day that is set apart to honour and celebrate motherhood. I appreciate that I can be with my mom, enjoy a cup of tea together, talk about anything, give her a hug, and tell her how much she means to me. She is, after all, my role model and inspiration.

Happy Mother's Day, dear Mom!

Irma Wassermann

Corrie Stander (Unit1030)

Three generations:
Annette Gavin (Unit 16)

Our own mother-daughter-residents in Unit 23: Nans and Irma Wassermann

Proud great grandmother Frieda Piek (Unit 14)

Send contributions to / Stuur bydraes aan: joehlers1@gmail.com

Lees binne * Inside

Redakteursbrief	p 2
Let bietjie op	p 2
Griepinentings	p 3
Moedersdag	p 4
Taalrubriek	p 5
Weeklikse aktiwiteite	p 5
Brei– en Hekelprojek	p 6
Person of the Month	p 6
Worsbraai	p 7
Thera Paws	p 7
Nuwe Inwoners	p 8
Bo Negentigs	p 9
Gesoute Getroudes	p 10
Procair	p 12
Speletjies	p 13
Duifgenotjies	p 14

Telefoonnommers

Noodnommers/Emergencies

Ambulance	APA	0860 112 911
Fire Brigade	10177	012 358 2541
Metro Police		012 358 7095
SAP, Silverton	10111	012 845 4000
Impact Electricity		082 785 6691

Services / Dienste

Beauty Salon	3009	079 106 4124
Frail Care	3005	063 379 8878
Hair Salon	3007	064 686 6495
Kitchen	3006	012 880 1943
Laundry		073 381 5581
Reception	3001/2	012 000 4400
Security Main	3013	082 569 7444
South Gate	4010	
Sr Isabel Oosthuizen	3012	066 250 5897

After hours medical emergency: Contact Frail Care

Redaksie

Redakteur:	Irma Ehlers
Mederedakteur	Rika Hamman
Taalversorging:	Pieter de Bruyn
	Heloise Combrink
Direkteur: Sosiaal	Wilmie de Kock
Oordbestuurder	Niki le Clus
Artikels:	Monika Roode
	Urma Jacobs

From the editor / Van die redakteur

As you read in the previous edition of *Die Posduif*, I have the privilege of taking over as editor from Rika. I would like to express my sincere thanks to Rika for her valuable contribution to *Die Posduif* over the past almost two years, as well as for her willingness to assist with this edition while I find my feet with the new layout-packet and system.
Die Posduif is truly a team effort, and it is your contribution that keeps it lively and interesting. I warmly invite you to continue sharing news snippets, stories, and ideas with us so that we can compile a newsletter of high quality and meaningful content.
If you are interested in becoming more involved, you are most welcome to contact me - extra hands and fresh ideas are always appreciated and welcome!
I truly look forward to keeping *Die Posduif* relevant, fresh, and engaging, with your assistance.

Soos julle in die vorige uitgawe van *Die Posduif* gelees het, het ek die voorreg om as redakteur by Rika oor te neem. Hiermee my opregte dank aan Rika vir haar waardevolle bydrae oor die afgelope ongeveer twee jaar. Gelukkig bly sy aan as mederedakteur. Baie dankie vir haar bystand met hierdie uitgawe terwyl ek my voete vind in die nuwe uitlegpakket.
Die Posduif is werklik 'n spanpoging en dit is juis julle insette wat dit lewendig en interessant hou. Ek nooi julle dus hartlik uit om aan te hou om nuusbrokkies, stories en idees aan te stuur sodat ons 'n nuusbrief van hoë gehalte en betekenisvolle inhoud kan saamstel.
Indien jy belangstel om betrokke te raak, kontak my gerus — ekstra hande en nuwe idees is altyd welkom!
Ek sien uit daarna om, saam met julle, *Die Posduif* relevant, vars en interessant te hou.

Let bietjie op / Have you noticed?

Ons hoofingang word tans verfraai met 'n opwindende bouprojek wat reeds mooi vorm aanneem. Die **eerste twee foto's** wys die vordering met 'n blombedding wat hier beplan word. Volg gerus die vordering terwyl ons Oord stap vir stap nóg mooier en meer verwelkomend gemaak word vir beide inwoners en besoekers.
Wilgers Haarsalon, foto heel regs met **Alta en Portia**, spog met 'n nuwe lugversorger wat onlangs geïnstalleer is. Maar dit is nie al wat nuut is nie, hulle stel ook 'n nuwe idee bekend:
Vanaf Dinsdag 5 Mei sal elke Dinsdag- en Woensdagmiddag vanaf 14:00 "**instap-middae**" wees. Dit beteken dat mans en vroue sonder 'n afspraak kan inkom vir 'n haarsnit – nes by 'n barbier. Manne, nou kan julle sommer in die Oord ook julle hare laat sny!

Gesondheid / Health

Die belangrikheid van griepinentings vir bejaardes

Suster Anje Kruger

Namate mense ouer word, verswak die immuunstelsel natuurlik, wat mens meer vatbaar maak vir infeksies soos griep. Vir bejaardes kan griep ernstige komplikasies inhou, insluitende longontsteking, hopspitalisasie en selfs sterfte. Inenting bly die doeltreffendste manier om hierdie risiko's te verminder en gesondheid te beskerm.

Seisoenale griepbeskerming: Die jaarlikse Influvac is een van die mees wyd gebruikste entstowwe wat beskerming bied teen drie griepstamme: twee stamme van Influenza A en een stam van Influenza B.

Hierdie seisoenale entstof word jaarliks opgedateer om by die sirkulerende griepvirusse aan te pas, wat die beste moontlike beskerming verseker.

Langtermyn beskerming: Benewens die jaarlikse griepinspuiting is daar die 5-jaar griepentstof bekend as Pneumovax 23. Anders as Influvac word Pneumovax 23 nie roetinegewys aan almal gegee nie. Dit is slegs beskikbaar op voorskrif van 'n dokter wie sal bepaal of dit nodig is op grond van 'n individu se gesondheidstoestand en risikofaktore. Pneumovx 23 help om teen pneumokok-infeksies te beskerm, wat ernstige longontsteking en ander komplikasies by ouer volwassenes kan veroorsaak.

Waarom inenting belangrik is;

- Dit verminder die risiko van ernstige siektes: Entstowwe verlaag die kans op hospitalisasie en komplikasies.
- Dit beskerm kwesbare groepe: Bejaardes het dikwels chroniese toestande wat griep gevaarliker maak.
- Dit ondersteun gemeenskapsgesondheid: Inentings help om die verspreiding van griep te verminder en beskerm dus families en versorgers.

Slotgedagte: Vir bejaardes is griepinspuitings nie net 'n voorsorgmaatreël nie - dit is 'n noodsaaklike stap om gesondheid en onafhanklikheid te behou. Dit vorm 'n sterk verdediging teen een van die mees algemene en potensieël ernstigste seisoenale siektes.

IN MEMORIAM

Maria Azenha (Eenheid 351) gebore 27 Julie 1935; oorlede 13 April 2026.
Milly Lindford (Eenheid 1101) gebore 5 November 1926; oorlede 17 April 2026

Ons innige simpatie aan hul familie en vriende / Our deepest sympathy to their family and friends

We are still ambling down mother's memory lane ......

How can words ever fully capture what a mother means to her children and family? We might say she is fiercely protective, self-sacrificing, wise and always fighting for what is best for us - but no phrase can truly encompass all that she is.
Often it is only when we have families of our own that we begin to understand what our mothers meant to us and all they have done and fought for on our behalf.
It is then that gratitude deepens into something lasting and profound. Perhaps, in that quiet understanding, we begin to honour her in the way she has always honoured us.

Irma Ehlers

Vir dié wat hul ma vandag moet mis,
onthou haar liefde bly altyd gewis.
In elke glimlag en elke traan,
sal sy vir altyd by jou bly staan!

Urma Jacobs en familie

... en nog herinneringe

en onthou jul bydraes vir Vadersdag volgende maand

My ma, Mart Bothma

My ma was een van daardie vrouens wat kon raak vat. Sy het 'n aanleg vir bykans enige iets gehad, van blomme tot fyngebak, van sekretaresse tot tesouriere. Sy het so egalig gebrei dat dit gelyk het of die artikel met 'n masjien gebrei is. Sy het geglo ledigheid is die duiwel se oorkussing. Selfs toe sy in 'n aftreeoord gewoon het, was daar altyd iets in haar naaldwerkmandjie wat haar aandag vereis het. Soms was sy so besig, dat ons 'n afspraak met haar moes maak om haar te sien.
"Ek lê vanaand met my dowe oor bo", het ons gereeld gehoor as ons by 'n funksie deurmekaar geëet het. 'n Ander sêding wat sy gehad het, was 'die hoepeltjie kap'. Dis wanneer iemand iets skelms gedoen het, dit tog uitgekom het en die persoon dienooreenkomstig gestraf is.
My ma het haar eerste slang op sesjarige ouderdom doodgemaak en haar laaste een, nogal 'n rinkhals, op sestig. Laasgenoemde het ons 18 maande oue dogtertjie in die oog gespoeg.
Ja-nee, Martha Levina Louisa Bothma, gebore Meyer, was formidabel.

Marié Smit

My ma se beste raad aan my

As daar so iets soos 'n "professionele huisvrou" bestaan het, was dit my ma. Sonder huishulp of tuinwerker was ons huis altyd skitterblink en die tuin 'n lushof. In die agterplaas was groentebeddings en vrugtebome. In die spens was die koekblikke altyd vol en die flesse met ingelegde vrugte en konfyt het rye gestaan.
Smiddae, terwyl sy na stories op Springbokradio geluister het, was dit brei-, hekel-, of borduuruur. Boonop het ons nie die smaak van gekoopte brood of die gevoel van gekoopte klere geken nie. Sy het egter haar manier en idees gehad hoe sy alles so op geoliede spore sou doen en hou.
In my tienerjare het dit tot konflik gelei toe ek nie meer pofmoutjies en valle en frille wou dra nie. Ek het die argument verloor. Sy het bloot gesê: "As die klere soos ek dit vir jou maak, nie meer goed genoeg vir jou is nie, dra dit met grasie, dan is dit goed genoeg." Op daardie stadium het dit my gegrief, maar tot vandag toe onthou ek, wanneer ek 'n onverwagte spatsel optel of wanneer 'n skoen se gespe breek, 'n sykous leer of jy jou eie soom raaktrap, tel jou kop op, kyk almal in die oë en dra dit met grasie!

Rika Hamman

Taalrubriek : die Moeder

Pieter de Bruyn

Die Afrikaanse woord “moeder” verwys na die vroulike ouer. In Engels in dit mother, in Duits Mutter, in Latyn mater. Die woord begin in baie tale met ‘n m. “Moeder” is die formele term. Dit word in amptelike dokumente, in die Bybel, in letterkunde of wanneer met groot eerbied oor iemand gepraat word gebruik. “Ma” of “Pa”, is die informele term, alledaags. Dit is die gemeensame wyse hoe kinders hulle ouers aanspreek en hoe na hulle in gesprekke verwys word.

Moeder word ook gebruik in bepaalde uitdrukkings soos in moedertaal, moederstad (Kaapstad), moedernatuur, moedersdag, moeder owerste, moederaarde. Mens kan kortliks saamvat deur te sê dat jy ‘n moeder het, maar jy praat met jou ma.

Daar word ook dikwels die verkleinwoord mammie of mamma gebruik en ook moeks en moekie. Hierdie woorde dui almal op deernis en liefde vir die vroulike ouer.

Die woord is dalk die eerste wat kinders gebruik. Met die lippe teen-mekaar hoor mens ‘n ‘m’ in die uitspraak terwyl die a-vokaal daarna sonder inspanning van die spraakorgane gehoor word wanneer klanke gevorm word. Dit is waarskynlik die maklikste en daarom die eerste babataal.

Wie ken nie die woorde van die liedjie “Daar’s niemand soos Moeder vir my…....” nie. Mag almal ‘n gelukkige Moedersdag beleef!

Gonda de Bruyn (109)

Weeklikse aktiwiteite / Weekly activities

Aktiwiteit/Activity	Wanneer/When	Venue	Kontak/Contact
Kerkbyeenkoms	Dinsdae: 09h00	Saal	Meisie : 1108
Christelike byeenkoms	Donderdae: 15h00	Saal	Wessel : 2057
Biokinetika groepklas	Dinsdae: 11h00 - 12h00 Vrydae: 09h00 - 10h00	Saal	Ontvangs: 3001/2
Care Vita Biokinetika groepklas	Maandae: 08h15 - 09h00 Donderdae: 08h00 - 08h45	Saal	060 960 8695
Brug	Woensdae: 14h00	Eetsaal	Marie : 2056
Canasta	Maandae : 14h00	Eetsaal	Roulé : 4128
Rummikub	Maandae: 14h00	Eetsaal	Jeanette: 2181
Scrabble	Dinsdae: 14h00	Eetsaal	Elna : 158
Skaak	Woensdae: 15h00	Saal	Freddie: 2006
Skrywerskring	1ste Dond vd maand: 10h00	Huis 173	Hettie : 4170
Sing along	Dinsdae: 15h00	Saal	Mientjie: 2041
Leeskring	Laaste Donderdag vd maand	Saal	Lilla : 2338
Dansklasse	Donderdae: 17h00 - 18h30	Saal	Sarel : 1165

Wilgers brei– en hekelprojek

Bykans dertig lieflike en ywerige dames het die loodsing van vanjaar se breiprojek bygewoon. Dis 'n projek wat ons in samewerking met Helpende Hand aanpak. Baie welkom aan al ons ou staatmakers, sowel as 'n groot aantal nuwe intrekkers wat teenwoordig was.
Ons bring hulde aan ons ontslape vriendin, Joyce, wat 'n ruim bydrae van R1 000 vir ons nagelaat het waarmee ons die mooiste wol kon aankoop.
Daar het 'n lieflike atmosfeer geheers waar patrone en wenke uitgeruil en gedeel is. Ouderdoms- en voorkomsverskille ten spyt, het almal wat teenwoordig was, iets baie spesiaal in gemeen – die passie om mooi en funksionele artikels te maak wat klein en groot lyfies, jonk of oud, teen die komende winterweer kan beskerm. Wat 'n voorreg om deel te wees van so 'n besondere omgeegroep! Elke artikel sal met liefde en waardering ontvang word. Dankie dames, lekker brei en hekel. Dankie ook aan Rika vir die foto's. Vir enige navrae kan julle my kontak by 4128.

Roulé Maritz

Congratulations Brian Allchin

Person of the Month

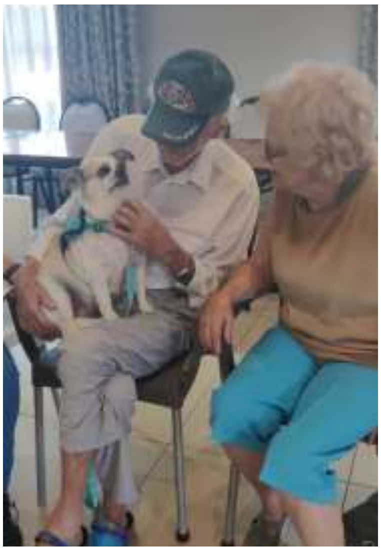
Brian has close to three years of dedicated service as our Village bus driver. He consistently goes the extra mile such as collecting our mail from Postnet during his trips, a true reflection of his selfless and generous spirit. It is both fitting and well deserved that he has been chosen as Person of the Month in recognition of his invaluable contributions to our community.

On Friday, 3 April, Fedics spoiled us with Easter decorations and an easter egg as a treat for everyone.
Seen above is Louise Venter (Unit 76), winner of the lucky draw, receiving her prize from Fedics' Christa Kellerman.

Wilgers bring-en-braai

Op 3 April 2026 is daar ‘n braai gehou in Vivianpark naby die karavane, tussen Stamvrug- en Kasuurstraat. Stamvrugstraat is toegespan vir verkeer en laatmiddag is die vure aangesteek. Die braaiers het in die straat gestaan en algou is daar lekker gebraai.
Soos die mense opgedaag het, het die manne nadergestaan en baie gewillige hande het ook help braai. Elkeen moes sorg vir sy eie wors en drinkgoed.
Daar was ongeveer 35 mense, elkeen se naam is op die bors vasgesteek sodat ons mekaar kon leer ken. Dit het baie verwarring uitgeskakel. Die mense het gesellig in die koelte in ‘n sirkel gesit en lekker geëet en gekuier.
Hiermee wil ons graag baie dankie sê vir Anton, Koos en Peter vir hulle harde werk met al die voorbereidings en veral ook met die braai as sulks. ’n Groot dankie ook aan Koos en Remax wat die broodrolletjies geskenk het en Wilmie wat ’n heerlike sous gemaak het.

Nelia Reinecke



Thera Paws

Wat ‘n aangename ervaring was dit om ‘n paar van ons inwoners en hulle reaksies waar te neem tydens Thera Paws se besoek aan ons op Saterdag, 11 April. Die hanteerders en afrigters het mooi gehelp om nadere kontak tussen die viervoetiges en ons seniors vlot te laat verloop. Dit was kosbaar om te sien hoe jaloers Bruno en Odell geraak het as een dalk meer aandag en drukkies as die ander een ontvang het. Dries Brunt, wat blind en grootliks doof is, het bepaald dié ervaring baie geniet.

Monika Roode

Lesersbrief aan Die Posduif

Graag wil ek julle gelukwens met ‘n pragtige, insiggewende koerant. My kinders lees dit ook graag as hulle kom kuier. Ek het twee dogters en twee kleinkinders. Hulle geniet veral die grappies en “soek die verskille”. Dit is ook ons oues van dae se gunsteling. Julle doen puik werk. Baie dankie daarvoor. Dit is ook belangrik vir ons om te weet wie trek in, maar dis altyd jammer om te hoor van die mense wat nie meer met ons is nie.
Sterkte vorentoe .

Willie en Mable Bezuidenhout (1131)

Baie dankie vir hierdie positiewe terugvoer. Dit is altyd baie welkom. Red

Nuwe intrekkers / New residents

Urma Jacobs

Ons Oord is altyd bly om nuwe inwoners te verwelkom!
Elke nuwe intrekker bring sy of haar eie stories, ervarings en talente saam, wat ons gemeenskap nog ryker maak. Ons stel dus graag die volgende nuwe bure aan u bekend en hoop dat hulle gou hier tuis sal voel.

The new residents of Unit 130, William and Moira Hofmeyer, moved here from Garsfontein and have spent most of their lives in Pretoria. However, they also worked for two years in Middelburg, Mpumalanga, and four years in Texas, USA. William qualified as a metallurgical engineer, but after the shutdown of Pelindaba, he specialised as a software engineer. His interests remain in computers and other electronics. Moira immigrated from England with her family at the age of 14. For 30 years, she worked as a bookkeeper, among other roles, including at Pretoria Boys High. She enjoys building jigsaw puzzles and colouring. Both enjoy birdwatching and visiting nature reserves, often combined with visits to their son, who currently manages a game farm in the Eastern Cape. Their other son lives in the Netherlands. They are also the grandparents of a five-year-old boy.

Org en Marie du Toit is ons nuwe inwoners van eenheid 8.
As chemiese ingenieur (meer aan die metallurgiese kant) het Org op verskeie plekke gewerk. Die grootste deel egter op Lydenburg by Ferrochrome. Hier het hulle later ook 'n plaas gekoop waar hulle deeltyds met skape geboer het. Org het nog vir tien jaar lank konsultasiewerk gedoen vir kalksteenproduksieaanlegte in onder andere Groblersdal- en Steelpoortomgewing. Hy is die amptelike tuinier, speel graag skaak en het 'n groot belangstelling in wêreldnuus. Marie het altesaam 20 jaar by laerskole gewerk, en agt by Wenakker, 'n skool vir verstandelik gestremdes. Sy doen piouterwerk, bou legkaarte en is aktief met kerksake. Gelukkig is al drie hul seuns en die meeste van die sewe kleinkinders naby genoeg om te kan kom kuier.

Piet en Judy Rademeyer van eenheid 54, kom van Witbank (Emalahleni) waar hulle 51 jaar gewoon het. Vir 24 jaar was Piet die verkeershoof daar waarna hy sy eie besigheid begin het wat padtekens en -merke aangebring het. Hy hou van visvang en om nuus- en sportgebeure op TV te kyk, maar soek nog sy geliefde tydverdryf aangesien hy jare lank fisiese sweis- en ontwerpwerk gedoen het. Hier moet hy nou iets nuuts vind om hom in 'n beperkte ruimte besig te hou.
Judy het aanvanklik by Russels en later by Saamboubank gewerk. Sy geniet brei– en naaldwerk. Hulle woon nou nader aan meeste van hulle kinders en is baie beïndruk deur die netheid van ons Oord.

Die sprankelende **Elsa Oberholzer** van eenheid **1111** het begin Maart hier ingetrek. Sy is vol lof vir ons twee kantoordames wat haar dadelik welkom en tuis laat voel het. Sy het in Stilbaai gebly, maar het gevoel dat dit tyd is om nader aan haar kinders te kom bly. Al het sy net een seun, is sy geseën met vier kleinkinders en agt agterkleinkinders.
Elsa het as boekhoudster gewerk en was baie nou betrokke met aktiwiteite by haar kerk, waar sy ook al die media behartig het.
Sy is 'n ywerige bakster en doen ook graag brei- en naaldwerk. Sy het alreeds by sommige van ons aktiwiteite 'n draai gaan maak en so heelwat inwoners ontmoet.

Delores Bester is die nuwe inwoner van eenheid **50.** Hulle was oorspronklik van Alberton, maar sy en haar oorlede man het die afgelope paar jaar in Waterkloof Marina gebly. Na haar man se afsterwe vroeër vanjaar het sy besluit om na ons Oord te verhuis.
Sy is 'n baie kunstige vrou en wanneer sy nie haar wederhelf as boekhoudster in sy besigheid gehelp het nie, het sy geskilder, houtsneewerk en pottebakkery gedoen. Benewens dit het sy gereeld blommerangskikkings gedoen en oor Desember tot sestig vrugtekoeke gebak. Haar een stiefseun bly naby haar en die ander stiefseun en eie seun in Alberton. Hulle ondersteun haar terwyl sy nog haar voete probeer vind.

Gelukwense aan inwoners ouer as 90!

Monika Roode

Freddie Kruger, eenheid 38, is op 27 Mei 1930 gebore en word nou 96.

Susan Craig, eenheid 1143, is op 28 Mei 1931 gebore en word nou 95.

Latie Lategan, eenheid 74, is op 29 Mei 1935 gebore en word nou 91.

Ortrud Welgemoed van eenheid 1001 is op 29 Mei 1935 gebore en word vanjaar 91.

Gesoute getroudes

Urma Jacobs

Lucas en Felicia Nel van eenheid 185, sal op 13 Mei **57** jaar getroud wees. Ek reken hulle het die sak sout reeds "kafgedraf." 'n Niggie van Felicia was 'n kollega van Lucas en alhoewel Felicia in 'n ander verhouding was, het sy ingestem tot 'n toe-oë afspraak. Felicia se pa was so beïndruk met Lucas dat hy ywerig meegehelp het met die skelm uitganery! Hulle is baie dankbaar vir die jare van goeie lewe, wat hul saam gegun is en dat hulle saam twee wonderlike dogters kon grootmaak en nou ook hulle twee kleinseuns saam kan geniet.

Willlie en Mable Bezuidenhout sal op 10 Mei **57** jaar getroud wees. Hulle het by dieselfde dieselmaat-skappy gewerk. Sy moes deur die werkswinkel loop om by haar kantoor uit te kom en so het hulle mekaar opgemerk. Die dag toe sy 'n helder geel rok aangehad het, wat 'n mooi kontras met haar pragtige rooi hare gevorm het, het hy vir sy kollega gesê: "Daardie meisie gaan myne word." Na hul troue het hulle saam 'n boubesigheid bedryf. Hy spog met sy knap vrou wat op 'n keer, terwyl hy siek was, ingespring het om 'n dubbelverdiepinggebou te voltooi. Sy spog op haar beurt met haar kunstige man.

Piet en Yvonne van Wyk van eenheid 328 sal op 22 Mei **55** jaar getroud wees. Piet was net klaar met sy weermagopleiding toe Yvonne se niggie, wat met Piet se broer getroud was, haar genooi het om vir 'n naweek te gaan kuier. Die twee het ontmoet en sommer dadelik 'gekliek'. Na 'n verhouding van vier jaar is hulle getroud en is baie dankbaar dat hulle na soveel jare nog steeds "kliek" en saam vir mekaar, hul vier kinders en sewe kleinkinders gespaar is

Japie en Edith Naudé van eenheid 148 is op 10 Mei 1963 getroud en vier eersdaags hul **63**ste huweliksherdenking.

Freddie en Yvonne Taute van eenheid 6, vier binnekort hul **60ste** huweliks-herdenking. Hulle is op 28 Mei 1966 getroud.

Doep en Toekie Roome van eenheid 92 sal op 1 Mei **55** jaar getroud wees. Hulle is in 1971 getroud.

Ondersteun asseblief ons adverteerders

2026

Julle Plaaslike Oogkundige

eye

Tyd vir 'n oogtoets

Moenie alleen voortsukkel nie en moenie julle geliefde aktiwiteite soos lees of rekenaarwerk vaarwel toe roep nie. Kom kuier gerus vir ons! Julle plaasllike oogkundige, Elzette le Roux, is net om die draai.
Ons is opgewonde om vervoeropsies binnekort deel te maak van ons pakket. Wees op die uitkyk vir begindatum.

Ons is reg langs Woolworths in Equestriawinkelsentrum. Daar is 'n gemaklike "ramp" vir rolstoele en geen parkeer-koste nie.

Kontak gerus Ontvangs:

| 012 807 6919

| 066 156 0312

| equestria@eyec.co.z

MILLER SERVICES

For all your Electrical Services and Solar Installations.

www.millerservices.co.za

Contact us:
Cell: 087 809 0334
Email : alan@millerservices.co.za

Spoiler alert: Regular exercise helps maintain muscle strength, balance and flexibility, reducing the risk of falls and injuries. It benefits mental health as well, lowering the risk of depression and cognitive decline.

Hier handhaaf ons balans ...

In hierdie Oord is ons bevoorreg om twee biokinetici te hê wat effektiewe en toeganklike klasse aanbied en werklik ons gesondheid op die hart dra (kyk gerus by Weeklikse Aktiwiteite, bl 5, wanneer hierdie klasse aangebied word).

Maar moenie dink dis net sweet, swoeg en uithou nie – hier lag ons lekker saam, ondersteun mekaar, ontspan 'n bietjie, en ja …. daar glip so nou en dan ietsie soets ook deur.
Kom sluit aan – jou lyf (en jou gemoed!) sal jou bedank.

Irma Ehlers

Baie dankie Ineke, ons geniet jou klasse terdeë

Die verband tussen leefstyl en demensie kan nie genoeg beklemtoon word nie, veral hoe ouer ons word. Procare se Natasja de Kock het op Donderdag 23 April 'n baie insiggewende inligtingsessie hieroor aangebied wat die nodigheid van onder andere ***oefeninge*** beklemtoon het. In ons Junie uitgawe sal 'n opsomming van hierdie praatjie geplaas word.

THE LOCAL CHOICE LA MONTAGNE PHARMACY

231 Albertus Street, La Montagne

Phone: 012-803-4351 | Email: pharmacy@thelocalchoice.co.za

OUR SERVICES

- We are contracted with ALL medical aids.
- We provide all chronic medications, including professional blister packing.
- We deliver medication directly to your doorstep.
- We accept all credit cards, including Koop Krag and Pretorium Trust

CLINIC SERVICES AVAILABLE

- Wound dressing
- Blood pressure monitoring
- Blood sugar testing
- Cholesterol screening
- And more...

the local choice
here for you.

Me and my friendly staff look forward to assisting you with your specific needs for better health.

Speeltyd / Playtime

2						3		9
		3	7		5			
	8		2			1		
							8	
							2	
		5		1	9			
4					2	5		
7							4	
8			4		3			

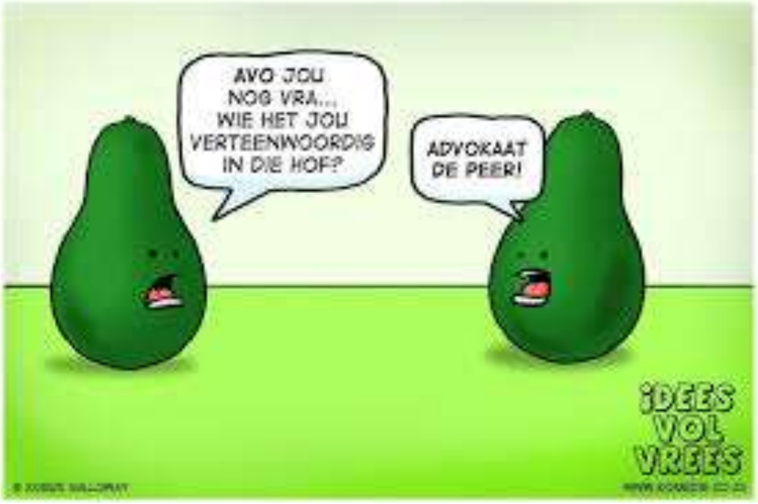
SOEK TIEN VERSKILLE

I stopped blaming my parents and started blaming my kids

Sudoku oplossing

2	6	7	1	4	8	3	5	9
1	4	3	7	9	5	8	6	2
5	8	9	2	3	6	1	7	4
9	1	4	3	2	7	6	8	5
3	7	8	5	6	4	9	2	1
6	2	5	8	1	9	4	3	7
4	3	1	6	7	2	5	9	8
7	5	6	9	8	1	2	4	3
8	9	2	4	5	3	7	1	6

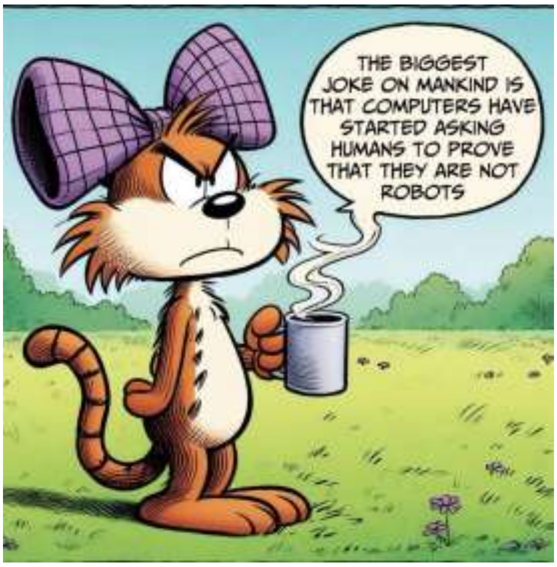
DUIFGENOTJIES



Hy het net vrugtig in die hof verskyn.

Why is Miss Piggy
such a
bad driver?

Because all
she does is
hog the road



Seeff
Expertise Built Through Generations of Trust
Jou
Aftree-oord spesialis
"Die rede dat my ouers nou gelukkig kan woon in Wilgers Aftree-oord, is in 'n baie groot mate aan Pieter te danke.
Van die eerste oproep af, was ek beïndruk met sy professionaliteit en flink diens."
-Nico Smit
PIETER VD MERWE
BSc (QS) + MBA (UP)
083 273 5407
pieter.vdmerwe@seeff.com

healthy hearing
We will be at Wilgers Retirement village on 6 May 2026 8:30 - 12:30
Dont wait. Test your hearing
Keep an eye out for our mobile unit!
WE ARE #HEAR4YOU
OUR MOBILE SERVICES
Free hearing screen tests
Service to all hearing aid types
Tube & dome changes
Batteries R50 per pack of 6
Wide range of hearing aids
Contracted to all medical aids

50+ Welcome

CSi
Trustworthy Property Solutions

Are you looking to

BUY OR RENT

AT WILGERS RETIREMENT VILLAGE?

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

RENTALS: WALBERT DUVENHAGE

SALES: ESTELLE ERASMUS

2 BED, 1 BATH APARTMENT FOR SALE

R900 000

Well-positioned unit with scenic views, offering 2 comfortable bedrooms, 1 bathroom, a welcoming living room, well-equipped kitchen, and a private balcony ideal for relaxed everyday living.

Features

- 2 Bedrooms
- 1 Bathroom
- Single Carport
- Ideal Location
- Balcony
- Scenic Views

SCAN TO VIEW **PROPERTY**

1 BED, 1 BATH APARTMENT FOR SALE

R740 000

Neat, well-maintained unit featuring 1 bedroom, spacious bathroom, kitchen, comfortable living area, and balcony, with an existing tenant in place and lease agreement available to take over.

Features

- 1 Bedroom
- 1 Bathroom
- Single Carport
- Cozy Living Area
- Balcony
- Excellent Investment

SCAN TO VIEW **PROPERTY**

1 BED, 1 BATH APARTMENT TO LET

FROM **R8900PM**

Lovely 1-bedroom apartment with open-plan living area, modern kitchen, spacious bathroom, and covered parking—designed for comfortable, convenient everyday living.

Features

- 1 Bedroom
- 1 Bathroom
- Single Carport
- Cozy Living Area
- Open-Plan Living
- Modern Kitchen

SCAN TO VIEW **PROPERTY**

Contact us today! **060 016 0007**

Die Posduif and Management of Wilgers Retirement Village do not endorse any article, letter or any other publication or advertisement of a product or service advertised. The opinion and view of contributions are not necessarily that of the Directors or Management of the Village.