

HARVEST

Nuus | News

Geniet die VAKANSIE!

'n Boodskap van die Golden Harvest-raad aan ons wonderlike inwoners



Ons wens jou vrede, liefde en lag toe in die Nuwe Jaar.

Mag hierdie vakansieseisoen vir julle spesiale oomblikke en gelukkige herinneringe bring.

Die grootste geskenk van alles is om tyd saam met 'n liefdevolle familie en dierbare vriende deur te bring.

Mag al jou dae vrolik en helder wees, en mag jy altyd vreugde vind in die klein dingetjies.

Mag jou hart gevul wees met die vreugdes van die seisoen.

Ons stuur liefde en vrolikheid julle kant toe hierdie Kersfees en altyd.

Geseënde Kersfees!

Kersfeesdinee

Baie dankie aan al die dames en kombuispersoneel wat betrokke was by die reëlins en voorbereidings vir die Kersdinee op 27 November 2025.

Die kos en die atmosfeer was fantasties, en almal het dit werklik geniet.

Hou asseblief so aan — julle harde werk word opreg waardeer.

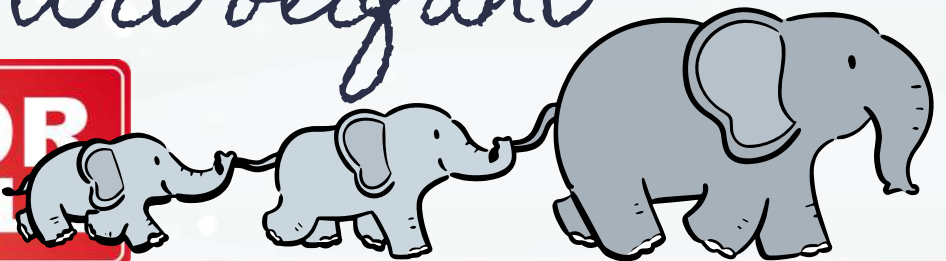
Die Snoepie sal op Vrydag 12 Desember sluit vir ons jaarlikse vakansie en weer op Maandag 5 Januarie 2026 heropen.

Gedurende hierdie tyd sal ons 'n voorraad-opname doen, vloere verf waar nodig en voorraad aanvul, sodat alles vars en gereed is vir u in die nuwe jaar.

Snoep winkel



wit olifant



As gevolg van die groot hoeveelheid klere wat sedert die laaste verkoping geskenk is, het ons besluit om 'n geïmproviseerde Wit Olifant Klereverkoping op Donderdag 4 Desember te hou.

Die personeel se Kinders se Kerspartytjie sal op Vrydag, 12 Desember 2025, buite die Saal gehou word.



DEMENSIE OF ALZHEIMERS?

OPSOMMING VAN AANBIEDING

Inleiding

Die aanbieding het begin met 'n verduideliking dat demensie 'n sambreelterm vir verskeie ouderdoms-verwante kognitiewe en emosionele afwykings is. Die vier mees algemene vorme is Alzheimer se siekte, vaskulêre demensie, Lewy-liggaamsdemensie en frontotemporale demensie. Inwoners het notas, wat 'n kort oorsig van al vier toestande verskaf het, ontvang. Die sessie het daarna spesifiek op Alzheimer se siekte gefokus.

Verstaan Alzheimer se siekte

Alzheimer se siekte is die mees algemene vorm van demensie — 'n toestand wat geheue, denke en emosies beïnvloed. Dit is 'n stadige, progressiewe siekte wat alledaagse aktiwiteite mettertyd meer uitdagend maak.

Oorsake

Alzheimer se siekte ontstaan wanneer senuweeselle in die brein afsterf weens abnormale proteïenneerslae. Verskeie faktore kan die risiko verhoog, waaronder hoër ouderdom, hoër bloeddruk, hoër cholesterol, vaskulêre probleme en genetiese aanleg.

Vroeë tekens om op te let

Vroeë tekens sluit in die vergeet van onlangse gebeure of bekende woorde, asook om maklike verwarring oor tyd of plek te ervaar. Daar kan ook stadiger denke of stadiger spraak voorkom, gepaardgaande met kleiner veranderinge in persoonlikheid of bui. Selfs geringe geheueveranderinge kan 'n vroeë waarskuwing wees, en dit is daarom belangrik om betyds aandag te gee.



Diagnose

Alzheimer se siekte word gediagnoseer deur 'n kombinasie van kognitiewe toetse, breinskanderings soos CT of MRI, en soms analise van serebrospinale vloeistof. Vroeë diagnose help families om betyds te beplan en die nodige ondersteuning en behandeling te reël.

Behandeling en Ondersteuning

Alhoewel daar geen geneesmiddel bestaan nie, kan simptome bestuur word. Medikasie, geheue- en geestelike oefeninge, en sosiale aktiwiteite help om funksie en welstand te ondersteun. 'n Gesonde leefstyl – met 'n gebalanseerde dieet, gereelde oefening en sosiale betrokkenheid – kan ook help om die siekte se vooruitgang te vertraag.

Middel- en Laatstadiums

Soos Alzheimer vorder, neem geheue en herkenning geleidelik af. Pasiënte kan bekende mense en plekke vergeet, maklik verward raak, en kommunikasie word moeiliker. Rusteloosheid of herhalende gedrag kan voorkom. In die finale stadium benodig hulle volledige sorg om veiligheid, gemak en waardigheid te handhaaf.

Ons gassprekers, **dr. Christa Chidrawi** en **dr. Rini van Zyl**, beide kundiges in die veld, was baie beïndruk met Golden Harvest. Hulle het opgemerk dat dit meer soos 'n park as 'n aftreeoord lyk. Ons hoop dat hierdie geleentheid ons almal aangemoedig het om stil te staan en te dink aan ons algehele welstand en te oorweeg hoe ons dit so lank as moontlik kan handhaaf.

Mag ons voortgaan om nuuskierig, kreatief en bedag op ons doel te wees – beide as individue en as deel van die Golden Harvest-gemeenskap. Met dankbaarheid vir die baie voorregte wat ons het en bewustheid van die wonderlike geleenthede wat ons elke dag ontvang, kan ons die toekoms met hoop en optimisme tegemoetgaan.

DEMENSIE OF ALZHEIMERS?



Kernpunte

Vroeë herkenning, behoorlike sorg en 'n ondersteunende omgewing kan 'n groot verskil vir mense wat met Alzheimer se siekte saamleef, sowel as vir hul families, maak. Deur ingelig en betrokke te bly, kan beide pasiënte en versorgers die uitdagings van die siekte beter hanteer en 'n hoër lewenskwaliteit handhaaf.

Op 13 November 2025 het 73 inwoners ons praatjie oor Alzheimers en demensie bygewoon. Ons wil almal graag bedank wat bygedra het om die oggend 'n groot sukses te maak. 'n Spesiale dank gaan aan **Etienne en Susann Vlok**, wat die behoefte aan so 'n bespreking raakgesien het en die geleentheid georganiseer het. Heleen Nel en Kowie Kruger het die verversings met sorg voorberei en verskaf, terwyl Horst en Elis Kapitaan het die klankhanteer het. Madeleine Bezuidenhout het toegesien dat ons gassprekers elkeen 'n pragtige bos blomme ontvang en Egmont Coetzee en die personeel het verseker het dat die saal gereed was om almal te verwelkom.



BOOM VAN DIE MAAND **Dombeya rotundifolia (Hardepeer)**

BYGEDRA DEUR LENA VROOM

Die Hardepeer is 'n geharde, droogtebestande bladwisselende boom wat dikwels in droër bosveldgebiede op koppies en rante voorkom. Die wit blomme verskyn vroeg in die lente en word later rooibruin, waar hulle lank aan die takke bly. Alle dele van die boom word glo vir verskeie medisinale doeleindes gebruik. Jy kan die Hardepeer by #25 in die voortuin sien.



REËNVAL VIR NOVEMBER

2024: 154 mm
2025: 180 mm

Genoteer deur Flip van der Merwe
(eenheid 130)



KLIPPIES VERF!

Na aanleiding van 'n vorige Harvest Nuus-artikel oor die verskillende stokperdjies van ons inwoners, het Heleen Nel 'n rots skilderklas aangebied. Almal het die ervaring terdeë geniet, en die finale produkte was baie bevredigend.



Van die Redakteur



Ek was opnuut verras oor die kennis van ons inwoners wat oor 'n wye verskeidenheid van onderwerpe strek. Ek het Lyn Hodgson in die Snoepwinkel raakgeloop en sy het nie net oor my parfuum kommentaar gelewer nie, maar kon ook die presiese geur raai sonder 'n enkele leidraad van my kant af. Maak seker dat jy haar artikel, *Geur van 'n Vrou*, raaklees.

Die volgende uitgawe sal in Maart 2026 gepubliseer word, aangesien ek gelukkig genoeg is om my vir my kinders in Perth, Australië vir twee maande te gaan kuier.

Na 45 jaar in die onderwyshet ek uiteindelik afgetree en gaan die Nuwe Jaar stilweg in – sonder die bekende gejaag wat met die begin van 'n skoolkwartaal gepaardgaan.

Harvest Nuus wens elke inwoner 'n Kersseisoen vol liefde en vrede toe, toegedraai in die vertroostende teenwoordigheid van familie en vriende. En as jou geliefdes nie vanjaar by jou kan wees nie - mag die Golden Harvest-gemeenskap jou omring met warmte, liefde en ondersteuning deur die feestyd. Groete tot volgende jaar.

Madaleen



WELKOM



**Hannes en Elené Visser
Eenheid 97**

TOTSIENS

*en ons wens jou alles
van die beste toe.*



Ons neem hierdie maand afskeid van Gertie Lintvelt, wat op 98-jarige ouderdom die inwoner is wat die langste in Golden Harvest woon. Gertie en haar oorlede man, Braam, het op 1 Junie 1987 hierheen verhuis. Na byna vier dekades in ons gemeenskap, sal Gertie nou na Bredasdorp verhuis om nader aan haar kinders te wees.

In liefdevolle herinnering

Dit is met groot hartseer dat ons verneem het van die afsterwe van

Dennis de Lange

op 21 November 2025. Hy sal altyd 'n spesiale plek in die harte van sy geliefdes en binne ons gemeenskap beklee.

madaleen besoek

Etienne en Susann Vlok #110

Etienne en Susann Vlok het teen die einde van die Covid-periode na Golden Harvest verhuis. Behalwe dat hulle ongeveer ses of sewe jaar in Kaapstad gewoon het, het hulle die grootste deel van hul lewens in Krugersdorp deurgebring. Susann het aan die Hoërskool Monument gematrikuleer en Etienne aan Krugersdorp High School. Die paartjie het twee kinders, Suzette en Etienne (Jnr), en word bederf deur drie pragtige kleinkinders.

Susann het haar loopbaan as maatskaplike werker begin, oorgeskakel na kleuterskoolonderwys, en daarna as onderwyseres by die Wes-Rand Skool vir Kinders met Serebrale Gestremdheid gewerk. Uiteindelik het sy haar roeping gevind as opvoedkundige sielkundige by die Lantern-skool in Roodepoort, waar sy saam met Marie Strydom (#27) en Lucy van der Vyver (#60) gewerk het. Susann is 'n ewige student en het oor die jare verskeie grade en diplomas verwerf, wat gelei het tot 'n doktorsgraad in opvoedkundige sielkunde van Unisa.

Etienne het sy klerkskap by die Staatsadvokaat in Kaapstad voltooi en daarna teruggekeer na Krugersdorp om by die gevestigde firma *Phillips & Osmond* as vennoot aan te sluit. Hy het die afgelope 25 jaar met 'n selfstandige praktyk voortgegaan, en het gefokus op eiendomsverwante werk en die bestuur van 'n groot boedel-administrasie-afdeling.

Die paartjie was ook stigterslede van die Wes-Rand-tak van *Life Line*, die telefoniese beradingsdiens wat wêreldwyd bedrywig is. Susann het hoofsaaklik die fasiliteerders en beraders opgelei, wat haar oor baie jare groot bevrediging gegee het, terwyl Etienne as stigtersvoorsitter vir byna 25 jaar gedien het.

Reis het al die jare 'n groot deel van hul lewe gevorm. Hulle het saam met hul kinders in kampeerwaens deur die VK en Europa gereis, die Griekse eilande besoek, op die Duro-rivier in Portugal geseil, en verskeie dele van Suid-Afrika en buurlande verken. Jaarlikse besoeke aan die Krugerwildtuin was altyd 'n hoogtepunt.

Susann het oor die jare talle stokperdjies gehad. Hekelwerk het soos 'n goue draad deur haar volwasse lewe geloop, en sy het ook borduurwerk, pottebakkerie en tuinmaak geniet. Om kunsfeeste by te woon was altyd 'n moet, en tans is sy diep betrokke by genealogie.



Die natuur en al die avonture wat dit bied, het 'n baie belangrike deel van Etienne se lewe gevorm. Hy het die Visrivier Canyon en die Otterwandelpad gestap, Kilimanjaro uitgeklim, die Okavango-delta verken, na Antarktika gereis, van die 110 m hoë brug by Victoria-waterval afgespring en selfs die 70 m hoë vryval-swaai in die Zambezi-kloof saam met sy kinders en kleinkinders gedoen toe die gesin daar was om Etienne en Susann se goue huweliksherenking te vier.

Etienne en Susann het ook 'n klein plaas tussen Magaliesburg en Hekpoort, waar hulle, maar veral Etienne, hul stil-tyd geniet en nuwe energie kry.

Lees was nog altyd 'n baie belangrike deel van hul lewens. Skrywers wat Susann inspirerend vind is Brené Brown, Carl Rodgers, Viktor Frankel, Echart Tolle, Deepak Chopra, Masero Emoto, Antjie Krog, Annelie Botes en Dana Snyman.

Vra vir Etienne wat sy beste geskrewe boek ooit is en hy sal antwoord: 'Bram', die biografie van Bram Fischer, deur Stephen Clingman.

Boeke wat die grootste impak op sy lewe gehad het: 'The Da Vinci Code' deur Dan Brown en 'Cry, the Beloved Country' deur Alan Paton.

Huidige gunsteling skrywer: John Grisham. En natuurlik: Asterix en Obelix.



HARVEST CAFÉ



Harvest Café het sy laaste byeenkoms van die jaar op 19 November 2025 aangebied. Inwoners het na die koffiewinkel gestroom om die heerlike lekkernye en wonderlike geselskap te geniet. Baie dankie aan ons toegewyde Café-dames vir hul harde werk en warm gasvryheid!



Geur van 'n vrou

Geskryf deur Lyn Hodgson

Haar kenmerkende geur is 'n delikate fluistering van vanielje, jasmyn of sandelhout - net sweempies van die stille krag van wie sy is onder haar sagte uiterlike.

Sy is selfversekerd, dapper en gesofistikeerd – gereed om die wêreld aan te pak.
'n Geur dra stukkies van jou emosies - lok ander na jou toe aan en is 'n misterie wat soveel gevoelens ontlok: Vreugde, speels en moontlik 'n verlange na die verlede.

Wanneer jy die eerste keer 'n nuwe geur teëkom wat betekenisvol of emosioneel met jou praat, registreer jou brein dit en bepaal jou gevoelens vir die dag. Parfuum word 'n manier vir 'n vrou om haarself aan die wêreld voor te stel sonder om 'n woord te sê. Haar selfvertroue, vroulike aanraking en gesofistikeerdheid.

Ware skoonheid lê nie in 'n vrou se voorkoms nie, maar in haar balans van wysheid, krag en vriendelikheid.

pragtige tuine

Na al die reën is ons pragtige oord omskep in 'n lushof van welige tuine, met helder kleure wat oral te sien is.

Baie dankie aan al die inwoners wat moeite doen om na hul tuine om te sien om die estetiese waarde van Golden Harvest te verhoog. Julle sorg en toewyding is oral sigbaar.

Baie dankie ook aan die Bestuur en personeel wat onvermoeid werk om alles in 'n puik toestand te hou. Julle harde werk maak steeds ons omgewing 'n plesier om in te woon.

Laaste, maar beslis nie die minste nie, 'n hartlike dankie aan die groep inwoners wat so vrygewig hul tyd en kundigheid gee om ons gemeenskaplike tuine te verbeter. Julle bydrae word hoog op prys gestel en gaan beslis nie ongesiens verby nie.



Golden Harvest se jaarlikse Kersdiens is in die eetsaal gehou, en dit was werklik hartverblydend om Christene van alle denominasies te sien byeenkom om ou en geliefde Kersliedere te sing. 'n Inspirerende musikale uitvoering is deur André Hanekom gelewer, wat ook die samesang pragtig begelei het.

Eerwaarde Claire Banks het almal verwelkom en die seremonie met gebed geopen. Skriflesings is deur Harry Hasell, Pastoor Stephen Lamprecht, John Frankland, Ds. Robert Meintjies en Myra Coetzer gelewer. Eerwaarde Banks het 'n kragtige boodskap gedeel, gevolg deur gebed en die seën.

Opregte waardering gaan aan Ina Rautenbach vir die organisering van die geleentheid, Francesca Swiegers vir die blommerangskikking, André Hanekom vir die musiek, sy seun André Jr. vir die klank, André Nel vir die bedankings en die dames wat daarna versnaperinge en drankies bedien het.

Kersfeesdinee



GHOLF @ GOLDEN HARVEST

Jaarlikse Geborgde Gholfdag

Die geborgde dag het op 12 November 2025 plaasgevind. Ons versekeringsmaatskappy, Attaché Brokers, het die geleentheid weereens, soos wat hulle dit al vir meer as die afgelope 10 jaar doen, geborg. Werner en Marlise Schelhase, die broer-en-suster-span, het die borge verteenwoordig.

Johan Struwig was die wenner van die dag se kompetisie.

Na afloop van die prysuitdeling het almal 'n heerlike middagete saam geniet.

KAMPIOENSKAPPE: WENNERS

A-Afdeling: Marcel Hoeksma

B-Afdeling: John McKenna



'n Albatros is 'n seldsame en uitsonderlike prestasie in gholf: om drie houe onder baansyfer op 'n enkele putjie aan te teken. Die kans dat 'n amateur 'n albatros sal maak, word geskat op ongeveer ses miljoen teen een.

Baie geluk aan **Hennie Schietekat**, wat hierdie ongelooflike kuns op die 13de putjie behaal het. Ongetwyfeld 'n buitengewone prestasie!



Oppistoep

Die maandelikse **Oppistoep**-braai was weereens 'n treffer, selfs meer onvergeetlik gemaak met 'n skeutjie mampoer!

