

Gryskrag GreyPower

NUUSBRIEF
/ NEWS -
LETTER

Maart/April/Mei

March/Apr/May

2022

VOLUME 6, NO. 9

INSIDE THIS ISSUE:

| | |
|---------------------------------------------|---|
| Gryskrag se projekte en aktiwiteite | 1 |
| Alone or lonely | 1 |
| SA kry entstofvervaardigingsentrum | 2 |
| Top concerns for retirees | 2 |
| Navorsing oor nuusbriewe van Aftree-oorde | 2 |
| Toeps vir veeltaligheid | 3 |
| Are you healthy enough to age in your home? | 3 |
| Massering met jou eie handel | 3 |
| Oostvallei Genealogieklub | 4 |
| Skakeling by Aftree-oorde | 4 |
| Genealogiehoekie | 4 |
| University of the Third Age | 5 |
| gesondheidsvoordele van stap | 5 |
| inligting vir AVBOB-polis- houers | 5 |
| Die uil in die ysbos | 6 |

GRYSKRAG SE PROJEKTE EN AKTIWITEITE

In hierdie onseker tyd moes Gryskrag, soos baie ander senior-organisasies, onvermydelik sekere van sy projekte en aktiwiteite óf staak óf aanpas. Sosiale kontak en beperkings op toegang tot plekke waar seniors woon, het moeilik geraak en seniors het geweldig vereensaam.

Ons wil u d.m.v. die Nuusbriëf inlig oor 'n aantal van ons huidige en beplande projekte en aktiwiteite:

- Ons beoog om vorentoe ons diens aan seniors te verbeter. Daarvoor is navorsing om hul werklike behoeftes te bepaal, nodig. Gryskrag, Plus 50 Media en Kind2Hearing gaan saamwerk om hierdie navorsing landwyd te doen, met 'n borgskap van AVBOB.

- Gryskrag, Plus 50 Media en ATKV werk saam om aan seniors

'n bekostigbare kuierweek by ATKV-oorde aan te bied.

-Gryskrag beoog om saam met die S A Noodhulpiga 'n kort kursus wat gemik is op ouer persone saam te stel. 'n Handleiding en noodhulpkissie sal ook beskikbaar wees.

- Daar bly 'n kommer dat van owerheidsweë te min vir seniors gedoen word. Gryskrag wil toenemend by gemeenskappe betrokke raak. Min owerhede funksioneer tans bevredigend en Gryskrag en seniors met hul kundigheid kan veral hiermee-help.

- Na twee jaar se onderbreking, is dit weer moontlik om die gereelde "Bring en Vertel" - samekoms te hervat by Oostvallei Aftree-oorde. 'n Kundige persoon word genooi om 'n

praatjie te lewer. Die gedagte is dat dit 'n stimulerende oggend sal wees asook 'n heerlike kuier - en geselsgeleentheid. Na afloop van die praatjie eet al die Gryskraglede saam in die eetsaal van die Oord.

- Gryskrag verskaf steeds toepaslike inligting aan seniors d.m.v. ons Nuusbriëf, Plus 50 Media en *Plus50*-tydskrif artikels, asook die TV-program "Met 'n Huppel in die Stap".

Die wêreld om ons het baie verander en ons moet daarby aanpas. Die feit dat baie van die welsynsaksies van Gryskrag steeds voortgaan is te danke aan al die onbaatsugtige pogings van Gryskrag se seniors wat steeds 'n bydrae in hul gemeenskap maak.

ALONE OR LONELY

There is a vast difference between solitude and being lonely, says Dr. S T Potgieter, a psychologist from Cape Town.

Loneliness refers to an emptiness inside, a restlessness, he adds. "it's a kind of pain that is hard to describe in words." Loneliness is an extremely powerful emotion. It is when you feel you are not good enough, that no one truly cares about you. It is a feeling of isolation, of life

having no meaning, of being abandoned and feeling useless."

According to Dr. Potgieter loneliness can lead to physical illness and depression and that is why it is essential to identify and address it sooner rather than later.

On the other hand, being on your own at times can be good for you. It helps you stay in touch with yourself and your feelings, and creates opportunity for self ex-

ploration and growth.

Some people are completely content with being alone often, or just having one meaningful relationship, says Kobus Pauw, a relationship expert from Pretoria.

"If you only need to have a meaningful conversation every fortnight, that is fine"

Ultimately you need to establish your social and emotional needs—and it is your responsibility to take steps to fulfil them.

Source: Women24.com

SA SPOG EERSDAAGS MET COVID-19-ENTSTOFSENTRUM

Die Universiteit v Stellenbosh (US) se fakulteit gesondheidswetenskappe was onlangs die gasheer tydens 'n hoëvlak internasionale afvaardiging, gelei deur dr. Tedros Ghebreyesus, van die Wêreldgesondheidsorganisasie (WGO).

Volgens Martin Viljoen, woordvoerder van US, was hierdie besoek aan die fakulteit se Biomediese Navorsingsinstituut deel van 'n twee dag toer om die fasiliteite te inspekteer wat deel sal wees van Afrika se eerste Covid-19-entstofvervaardigingspulpunt.

Volgens prof. Elmi Muller, dekaan van US se Fakulteit Geneeskunde het die Covid-19 pandemie die ent-

stofgaping tussen die ontwikkelende en ontwikkelde lande blootgelê. "Dié gaping hou 'n ernstige gesondheidsbedreiging vir die mense van Afrika in." Volgens dr Muller is US dankbaar om deel te wees van die eerste Covid-19 mRNA-entstoftegnologie-oordrag-sentrum wat sal help om entstofontwikkeling en vervaardigingskapasiteit in Afrika te bou en Afrika se entstof-onafhanklikheid te vestig.

Prof. Tulio de Oliveira, wêreldbekende bio-inligtingkundige en navorsers verbonde aan US, sal aan hoof staan van dié nuwe sentrum, wat gesien word as die grootste genomika-fasiliteit in Afrika.

Dié miljardrand Navorsingsentrum

het wêreldklas infrastruktuur en huisves vooraanstaande Suid-Afrikaanse biometriese navorsers wat aan die voorpunt is van pogings om Afrika-oplossings vir uitdagende Afrika-gesondheidsprobleme te ontwikkel.

US as 'n toonaangewende akademiese en navorsingsinstelling streef daarna om kennis in diens van die samelewing te bevorder. In alles wat hulle doen, probeer hulle om wêreldwyd mededingend te wees.

Dr Ghebreyesus het ook gesprek gevoer met pres. Cyril Ramaposa om vordering te bespreek om Afrika selfversorgend te maak in die vervaardiging van Covid-19-entstowwe en verwante behandelings.

<https://maroelamedia.co.za>

TOP CONCERNS FOR RETIREES

The retirement life stage, which-ever way you choose to structure it, can sometimes be an incredibly stressful time for those experiencing it. These include events such as the death of a spouse, severe illness, retrenchment, change in financial state or living conditions.

Compounding this stress is the fact that many of these life events take place simultaneously in retirement. In addition to the life events, our experience shows that retirees also worry about the following:

- **Outliving their retirement capital:**

Increased human longevity in developed countries means that more and more South Africans are outliving their retirement capital. A Sanlam Glazier survey indicates that only 8-10% of South Africans are able to retire with sufficient savings to provide an income at a replacement ratio of 75%. According to the Sanlam survey, the actual income replacement ratio is closer to 40% of final salary. At retirement, your retirement savings have a certain income value and, if you draw above this value, you run the risk of outliving your capital.

- **Health Costs:** With only 10% of retirees

being able to maintain the same standard of living after retirement, many retirees are forced to reconsider their medical aid membership in an effort to cut costs.

- **Loosing a spouse:** The fear of loosing one's life partner in retirement and the thought of battling grief and loneliness is a major stressor for retirees.

- **Becoming a financial burden:** Old Mutual found that 25% of working South Africans are supporting their children and their aged parents at the same time. As the costs of living continue to rise, this trend is likely to increase. <https://crue.co.za>

NAVORSING OOR NUUSBRIEWE VAN AFTREE-OORDE

Gryskrag, in samewerking met *Plus50*-tydskrif, is weer van voorneme om navorsing te doen oor die nuusbriewe wat by aftreeoorde as kommunikasiemiddel gebruik word.

Na verwagting gaan daar weer interessante resultate na vore kom wat in die toekoms as riglyne sal kan dien vir instansies wat met nuusbriewe wil begin.

Martie Squier, die koördineerder van die projek, en 'n ondersteuningskomitee, sal die navorsing onderneem. Die navorsing sal kyk na die inhoud en die aanbieding van sulke nuusbriewe.

Om aftreeoorde en soortgelyke instellings verder aan te moedig, sal die nuusbriewe wat uitmunt as kommunikasiemiddel 'n prys van R2000 ontvang.

Die wenner sal in *Plus-50*-tydskrif aangekondig word.

Aftreeoorde word landswyd genooi om 'n voorbeeld van hulle nuusbriewe in Afrikaans of Engels voor die einde van Augustus 2022 te pos aan Martie Squier, Suite 145, Privaatsak X19, Menlopark, Pretoria, 0102

Stuur die nuusbriewe gerus ook elektronies aan:

martie.squier@gmail.com

TOEPS VIR VEELTALIGHEID

Daar is vele voordele aan veeltaligheid verbonde en tegnologie maak dit vandag nog makliker om 'n nuwe taal aan te leer. As jy tweetalig is dan maak jy deel uit van die beraamde meer as 50% van mense op aarde wat twee tale kan praat. Met Engels in jou arsenal is jou wêreld beslis nie net tot ons land se grense beperk nie.

Dalk droom jy daarvan om eendag 'n spesifieke land te besoek. Hoekom begin jy nie sommer nou al om die taal van daardie land te leer nie?

As jy 'n selfoon tot jou beskikking het, kan jy leer waar en wanneer jy

wil, en dit hoef nie baie tyd van jou dag in beslag te neem of jou 'n sent te kos nie.

Daar is 'n hele paar selfoontoeps (Apps) beskikbaar wat jou na veeltaligheid kan help. Hul aanslag verskil, en die tale wat elkeen aanbied, wissel ook. Party toeps is gratis, ander is nie. Van die gewildstes is Duolingo, Memrise en Busuu, Duolingo is die beste. Volgens gerugte in die media werk hulle tans aan 'n Zoeloe-kursus, wat dan ook Suid-Afrika se eerste inheemse taal op Duolingo sal wees.

Anders as party toeps wat op die aanleer van gewilde frases fokus, val Duolingo se fokus eerder op woordeskat en grammatika. Jy leer hoe sinne in die taal van jou keuse gestruktueer word en dit stel jou

later in staat om soortgelyke sinne met die nuwe woordeskat te bou.

Duolingo is gratis, as jy nie vir advertensies omgee nie. Vir 'n maandelikse subskripsiefooi kan jy Duolingo Plus-opsie benut, wat vry van advertensies is en 'n paar ekstra kenmerke het. Duolingo Plus sluit egter geen taallesse oop wat slegs vir Plus-gebruikers gereserveer is nie. Die skeppers van Duolingo, Luis von Ann en Severin Hacker, glo dat gratis opvoeding die wêreld sal verander, daarom bly dit hul strewe dat Duolingo gratis beskikbaar sal wees vir diegene wat nie die Plus-opsie kan bekostig nie.

Bron: www.sciencefocus.com

ARE YOU HEALTHY ENOUGH TO AGE IN YOUR HOME?

Use this checklist to identify weaknesses threatening your ability to stay in your own home:

- Sharp thinking skills: Its normal to forget things from time to time. But if you are having trouble thinking — difficulty managing medications, paying bills, buying groceries, turning off stoves, and cleaning the house and it is worse than a year ago, you should discuss it with your doctor.

Quick-start ideas: Label drawers and cabinets to help you remember what's inside and set your bills on autopay.

-Strength: Living independently re-

quires you to lift groceries, get out of bed and bath/shower, can you carry laundry and take out garbage?

Quick-start ideas: Carry smaller loads, but make more trips. Get a couch cane that provides a handle you can grab as you stand.

-Flexibility: Arthritis and inactivity reduce flexibility. But you need flexibility in your wrists, elbows and shoulders to dress, brush your teeth, bath and reach out to a door.

Quick-start ideas: If you normally reach up to grab glasses or dishes, relocate them to lower cabinets.

Balance: Simply get out of bed or standing up from a chair requires

good balance; so does walking, showering. Poor balance increases your risk for falls.

Quick-start ideas: Install grab bars in your home, especially in the bathroom. Remove fall hazards, such as floor clutter.

-Social connection: People with a small community of friends—or none at all—are much more likely to develop serious illness. Do you know your neighbour. Do you have a caregiver or friends and family nearby.

Quick start idea: Join an online social network such as www.myboomer.com

MASSERING MET JOU EIE HANDE!

Daar is verskeie masseringstegnieke wat jy tuis kan doen om te ontspan en van stres, skete en pyne ontslae te raak.

Ons skouers is seker die algemeenste area waar spanning opbou. Slegs tien minute se pamperlang sal al 'n groot verskil maak. Werk met jou teenoorgestelde hand aan een skouer op 'n slag. Voer met jou duim sirkelbewegings aan die voorkant uit, terwyl

jou vingers om die skouers vashou.

Met jou hande plat, vryf hard van die buitekant van die skouers op teen die nek na die onderkant van die skedel.

'n Goeie kopmassering voel hemels! Onthou, dit is belangrik om die vel oor die skedel te beweeg.

'n Voetmassering is fantasties, veral as jy nie baie stap nie. Gebruik 'n klein bietjie olie en masseer die voetsole.

Vat dan een voet op 'n slag in albei hande vas en vryf die olie in met jou duime aan die bokant en jou vingers aan die onderkant. Konsentreer op die groottoon en die binnekant van albei voete.

Moenie van jou hande vergeet nie. Wend 'n bietjie olie aan en begin op die palm. Draai jou hand om en werk aan die bokant en dan elke vinger. As jy sukkel met spanningshoofpyn, masseer die eerste lid van die duim. **J J v Rensburg((Somatoloog)**

OOSTVALLEI GENEALOGIEKLUB

Prof. André Buys, in samewerking met die Noord-Transvaaltak van die Genealogiese Genootskap van Suid-Afrika (GGSA), het op Dinsdag 8 Februarie 2022 by Oostvallei Oord tydens 'n GrysKrag "Bring-en-Vertel"-geleentheid 'n aanbieding getiteld "Genealogiese Navorsing vir Seniors" gelewer.

Mnr. Johan Fourie van GGSA het 'n uitstalling van baniere, boeke en ander items gedoen.

Mev. Isabel Groesbeek, die nuwe GrysKrag Skakelbestuurder, maar ook genealoog sedert 1988, projekbeampte van die FAK se Genealogie-lessenaar en inisieerder van

die jaarlikse Genealogie- & Familie-Erfenis-fees, was ook teenwoordig.

Prof Buys het daarop gewys dat genealogiese navorsing 'n ideale aktiwiteit vir seniors is en daar was belangstelling getoon in die stigting van 'n genealogieklub by Oostvallei Oord.

Die Oostvallei Genealogieklub is op Dinsdag 22 Februarie gestig en Prof Buys is verkies as fasiliteerder van die klub. Die doel van die klub is om mense wat belangstel in familiegeskiedenis bymekaar te bring en lede te ondersteun om genealogiese navorsing

te doen. Daar word beplan om opleiding, aanbiedings en uitstappies aan te bied en navorsingsresultate te deel.

Inwoners van Oostvallei Oord en hul belangstellende familieledes en vriende kan lede word van die klub deur 'n lidmaatskapvorm te voltooi. Die vorms is beskikbaar by die Oostvallei kantoor. Dit is ook elektronies beskikbaar van ajbuys@oostvallei.co.za. Vergaderings word maandeliks, behalwe Desember en Januarie, op die eerste Dinsdag van die maand om 10:30 in die Oostvalleikomiteekamer gehou. Die aktiwiteite en kommunikasie is tweetalig (Eng en Afr) en kommunikasie sal via WhatsApp en e-pos geskied. **Isabel Groesbeek**

SKAKELING BY AFTREE-OORDE

Die nuut aangestelde Skakelbestuurder by GrysKrag, mev Isabel Groesbeek, is in Februarie 2022 hartlik by 'n aantal geleenthede ontvang.

AVBOB het gedurende Valentynsmaand vier funksies geborg en in samewerking met seniorkomitees georganiseer by Residentia Aftreeoorde met o.a. mnr. Ryan Walt, bekende panfluitspeler en Steven Sterling, 'n sanger.

By die NG Kerk Wonderboom en die NG Kerk Wonderpark was die

basbariton mnr Chris Coetzer die gaskunstenaar. By Wonderpark is die seniors in die omgewing ook uitgenooi na die byeenkoms van die 'Silwersterre'.

Die Retreat Hazeldean het ook die GrysKrag Skakelbestuurder hartlik in hul midde ontvang met 'n genealogie tema aanvullend tot die gesprek oor GrysKrag.

Prof. Piet Meiring as hoofbestuurslid van onder andere kerkskakeling en mev Groesbeek het weer begin om

met verteenwoordigers van seniors in gemeentes te skakel.

'n Aantal gemeentes het ook ingestem dat nuus oor GrysKrag in hul sosiale media gepubliseer word en daarvoor is ons baie dankbaar. Moedig jou gemeente of oord of senior gemeenskap aan om GrysKrag te nooi vir 'n gesellige kuier om meer van die organisasie se waardevolle aktiwiteite te hoor en om nuwe lede in ons midde te verwelkom om GrysKrag se stem sterker te maak. **Isabel Groesbeek.**

GENEALOGIE HOEKIE

Genealogie is een van die vakgebiede wat jaar na jaar meer belangstelling lok.

Wêreldwyd word talle webblaaie geadministreer waarin belangstellendes inligting kan vind/of hul eie data kan aanteken (gratis of teen 'n koste).

Genealogie is 'n kosbare tydverdryf en bydraer tot kultuurerfenis en seniors het ook

meer tyd om daaraan te spandeer. Ouer persone is dit eintlik aan hul familie verskuldig om hul eie data aan te teken en hul persoonlike familie storie te vertel.

Wat is genealogie?

Die woord is afgelei van twee Griekse woorde, *genos* (familie) en *logos* (kennis) - dus beteken genealogie letterlik verkryging van kennis van 'n familie. Die navorser identifiseer 'n

individue as uitgangspunt en dan kan voor of nasate se name, plekke en datums van lewensgebeure nagespoor en aange-teken word. Die fokus van die navorsing is die keuse van die navorser self. Mettertyd kan meer inligting bygevoeg word, sodat die familiegeskiedenis aangevul kan word

Stuur asb vrae ivm die vakgebied en ons sal in opvolgnuusbriefe die vrae beantwoord. **Isabel Groesbeek.**

UNIVERSITY OF THE THIRD AGE

U3A (University of the Third Age) is 'n heel kosbare vereniging vir afgetredenes, met takke landswyd en op heelwat plekke in die buiteland.

U3A bied 'n ryk verskeidenheid aktiwiteite en kortkursusse in klein groepe aan. Terreine wat gedek word is uiteenlopend soos letterkunde, reis, musiek, geskiedenis, sterrekunde, kuns, ekonomie, wynproe, en die ontwikkeling van vaardighede soos mosaiekwerk, tekenkuns en programme op die rekenaar.

Die Pretoriase tak van die U3A het inderdaad daarin geslaag om tydens die Covid-grendeltyd sy lede steeds aanlyn sowel as aktief te versorg en te stimuleer.

Die terreine waarop aktiwiteite steeds aangebied is (deurgaans met noulettende handhawing van die Covid-protokol), het onder andere die volgende ingesluit:

- 'n Poësiegroep met heel uitsonderlike besprekings in die buitelug by die Pretoriase Kunsvereniging.

- Sirkeldans op die veld van die Pretoriase Rugbyklub.

- 'n Stapgroep asook 'n groepie wat sosiaal ontmoet het in die Botaniese Tuin op Dinsdae (wanneer die toegang vir pesioennarisse gratis is), en majongspelers wat wekliks vergader het vir 'n hoogs stimulerende oggend se spel.

Belangstellendes is welkom om navraag te doen by Cecilia v Rensburg, by 082 375 6716.

GESONDHEIDSVOORDELE VAN STAP

As jy op 'n natuurlike manier van stres en ander skete ontslae wil raak, is stap die oplossing. Dis maklik en gratis, en die voordele is legio.

- Kardiovaskulêre oefening soos stap, draf en fietsry versterk jou hart en longe.
- Stap versterk ook jou beenspiere en verbeter ook hul uithouvermoë.
- Hoë bloeddruk en diabetes kan met gereelde oefening verbeter of selfs beheer

word.

- Dit is 'n doeltreffende manier om vet te verbrand en kan jou dus help om gewig te verloor, veral as dit met 'n gesonde eetprogram gekombineer word.
- Hoe meer steil opdraandes jy stap hoe meer gewigdraend word jou oefening. Gewigdraende oefening bevorder beendigheid wat baie belangrik is vir die voorkoming of verligting van osteoporose.

- Gereelde oefening bevorder die gehalte van jou nagrus en kan slaapversteurings help verlig.
- Terwyl jy oefen of stap skei jou brein endorfiene af wat jou goed laat voel— vandaar die term “feel good hormones”
- Oefening en stap is hoogs doeltreffend vir die behandeling van stres, angs en depressie. **Netwerk 24**

INLIGTING VIR AVBOB-POLISHOUERS

Indien u aan die AVBOB-Begrafnisgroepeskema deur GrysKrag behoort is die volgende noodsaaklike inligting op u van toepassing:

- Daar is 'n ses maande wagperiode vanaf aanvang van die polis vir dood a.g.v natuurlike oorsake.

- Premies is betaalbaar solank die lid deel van die groepeskema is. Die

polis word nooit volopbetaald nie.

-Die lid moet 'n begunstigde benoem wat die opbrengs van die polis ontvang.

-Die uitbetaling kan eerstens gebruik word om die begrafniskostes, indien AVBOB die begrafnis uitvoer, te vereffen.

- Die begunstigde het 'n keuse om AVBOB te gebruik as die onder-

nemer of om die kontant uitbetaling te ontvang.

- Indien die oorsaak van dood onnatuurlik is (bv in 'n motorongeluk) behalwe selfmoord, sal die polis uitbetaal al het AVBOB slegs een premie ontvang.

- Hierdie is 'n groepeskema-polis met die doel dat die opbrengs gebruik word om vir die begrafnis te betaal.

Bron: AVBOB

Gryskrag GreyPower

Address

2de Vloer/2nd Floor
318 The Hillside
Lynnwood, PRETORIA

Phone

(012) 348 - 8706

Webblad:

<https://>

www.gryskrag.co.za

E-mail

GreyPower

info@gryskrag.co.za

Editor

Martie Squier at:

martie.squier@gmail.com

GreyPower as an Association

GreyPower is a country-wide non-profit organisation that was founded in 1995. It is a service and goodwill association for persons of fifty years and older as well as for those who are unemployed due to early retirement.

Vision and Mission

The vision of GreyPower is to actively promote and develop the dignity, quality of life and social security of its members in order to enable them to continue functioning as participating responsible and active members of their communities.

The mission of GreyPower is to keep its members informed about developments that affect their interests and to support them through specialized information and guidance to enable them to handle their personal interests effectively.

WOULD YOU LIKE TO JOIN GREYPOWER? CONTACT US NOW!

DIE UIL IN DIE YSBOS DEUR SUSAN COETZER



Human en Rousseau.2021.

R320.00

Al sal sommige lesers Susan Coetzer se boek as ligte leesstof beskou, moet die nuwe roman nie onderskat word nie.

Die kerntema is ernstig, maar dit word aangebied met 'n gevatheid wat 'n mens soms lekker laat lag.

Die skrywer het die vermoë om interessante karakters te skep; mense soos onself en die mense wat om ons leef en met wie ons kan identifiseer.

Die krag van Die uil in die Ysbos word opgesom deur die aanhaling in die begin: "Call it 'n clan, call it

a network, call it a tribe, call it a family: Whatever you call it, whoever you are, you need one." in verskillende oomblikke in Gracie se lewe is dit mense se betrokkenheid wat die verskil maak.

Haar ouma wat in 'n jong Gracie se onstabiele lewe ingryp en die angsvreuring in bedwang bring.

Die verhaal speel af net voor en tydens die inperkingstyd. Hoewel dit op die voorblad "'n sprokies roman vir grootmense" genoem word,

hou dit 'n mens vas in die koue werklikheid van die tyd.

Ons word herinner aan die werkverlies, positiewe gavalles van Covid, sterftes, die verbod op reis en byeenkomste en hongersnood. Andersyds word dit ook lig aangebied wanneer Gracie van haar en haar vriende skryf.

Die boek is 'n lekker boek om te lees en perfekte medisyne vir hierdie trooslose tyd waarin ons leef.