

50+

ONLINE  
Issue 01  
June 2021

Leef  
elke dag  
volut

*Maandae in die winter  
moet ek myself  
losskeur uit die bed.*

**Sandri Gouws**

**HEALTH ISSUES  
PROSTATE**

INDEX

CONTENT

50+

MAGAZINE / TYDSKRIF

COMMENTS:

Please send us an e-mail to admin@topvibe.co.za to share your opinion, ideas and comments.

COPYRIGHT:

Content of 50 + Magazine / Tydskrif is protected by copyright. NO part of this publication may be reproduced or used in any form whatsoever without prior settlement with the Editor.

DISCLAIMER:

The Editor or the publisher cannot be held responsible for damages or consequences of any errors or omissions neither do they stand warranty for the performance of any article, letter and / or advertisement.

The view of other writers or articles in this Magazine is not necessarily the view of the Editor.

EDITOR:

Charmaine Britz

CONTACT DETAIL:

Cell: 072 768 8582

WEBSITE:

www.topvibe.co.za

1.

50+ Ambassador

Messages from our lovely Ambassador, she will bring you something new every month.



2.

PROSTAAT - Dr Q Fourie vertel

Dokter Quentin Fourie vertel meer oor 'n man se Prostaat. Mr. skuif nou nader ons almal weet dat mans nie graag dokter toe gaan met baie persoonlike dinge nie.

Dr Q Fourie  
38 Fitzimon Straat, Vanderbijlpark  
Tel: 016 9826911/1637

3.

PENSIONERS DISCOUNT

Just a few businesses that give pensioners discount.

REGULARS

1. COVER PAGE 01

Our cover page model is the beautiful Sandri Gouws. - Cover page model Albertus Kriel - Photographer Venue: Turn 'n Tender Vaal Mall

2. 50+ AMBASSADOR 04

Our 50+ Ambassador Lorriane Smit and writer of some of the articles.

3. DR Q FOURIE 07

Dr Q Fourie writer for our health articles 38 Fitzimmons Street Vanderbijlpark Tel: 016 982 6911

4. PENSIONERS DISCOUNT 17

Businesses that offer pensioners discount

5. BACK PAGE 22

Our beautiful back page model is Brenda De Jager she provided the photo.



Photographer: Albertus Kriel  
Venue: Turn 'n Tender Vaal Mall

Redakteur  
aan die woord

Opgewonde is 'n understatement, ek wil uit my vel spring van opgewondenheid. Kyk oud word is nie vir sussies nie, hier gaan ons saam lag, huil en raad kry.

Hierdie is nie kinderspeletjies nie, nee die kinders is groot en die kleinkinders verbaas ons met hulle kennis.

Ons gaan leer oor tegnologie, social media en nog baie meer.

Sit vir eers die koerant neer en die breiwerk, skink 'n koppie tee of koffie en raak nou verlore in die blaai van 50+. Ons voorblad en after blad modele is plaaslik uit die Vaal driehoek.

Maak net seker daar is niks op die stoof wat kan brand nie.

Geniet hierdie 50+ tydskrif.

Charms xox

# 50+ Ambassadeur



**LORRAINE  
SMITH**

**Lorraine Smith:**

Skrywer: My lewe is 'n Storie  
Stigter: Onder die Pers hoed  
Stigter: Girls@FabEvents

Ek wou nog altyd skryf - vir geld, met anderwoorde ek wil skryf as beroep beoefen. Actually skryf ek nog altyd, maar tot hier toe nog nie vir geld nie. Ek het darem al my eie boek geskryf - My lewe is 'n storie waarin ek my lewensverhaal vertel.

Ek skryf gedigte en is baie lief vir praat. My kop is heeldag besig en probeer as wat ek uit dink doen. Onlangs het ek ' en my beste vriendin Vivvie 'n Facebook blad begin Onder die Pers Hoed. Ek gaan nog baie van die blad vir julle vertel.

Daar is ook 'n Facebook blad Girls@FabEvents hou ons dop daar gebeur lekker dinge.

Nou is ek ook Ambassadeur vir 50+ Magazine/Tydskrif ek skryf ook van die artikels so julle gaan nog baie van my hoor.

Ek is bitter opgewonde oor die tydskrif, en kan nie wag om nog artikels te skryf vir julle nie.

Ek groet vir eers!  
Groete

*Lorraine*

## Opsoek na Ambassadeurs vir 50+

Hierdie funky, fun tydskrif vir persone van 50 jaar en ouer gaan 'n lekker tydskrif wees.

Ons is opsoek na Ambassadeurs manlik of vroulik - maar jy moet 'n huppel in jou stap hê. Jy moet lief wees vir mense en diere en net spontaan wees. Jy moet darem so bietjie kan Facebook en darm kan e-mail.

Ja hier praat ons reguit, ons is in die mooi 50's waar ons nou regtig nie meer bekommer oor wat ander dink of sê nie.

Hier gaan ons voluit lewe!

Dink jy, jy het wat dit vat om 'n Ambassadeur te wees?

So kontak my Charmaine by 072 768 8582 per WhatsApp en ons kyk of jy die geskikte persoon is vir die joppie.

Gee jou idees en wat sal jy graag wil lees of deel met ander.

Stuur dit na  
admin@topvibe.co.za



**IS DIT DALK JY?**



Dr. Quinten Daniël Fourie

## “Doctor Quentin Fourie talk about prostate.”

The symptoms normally would be decrease in their urine stream, dribbling, struggling to initiation of urination, multiple attempts to empty their bladders and even leaking of urine or incomplete emptying of the bladder. Yes, men do go through a midlife crisis called Andropause where their age-related testosterone levels drop. Some studies suggest that this andropause, may be linked to the association why men will get prostate cancer, due to the rise in the oestrogen: testosterone ratio.

Prostate cancer is the commonest cancer in men and can present with no symptoms, to even presenting with symptoms like a prostatitis or even those of an enlarged prostate. It is a very treatable disease is caught early. Screening for this disease should start at the age of 40. A physical examination is the most accurate, but many men do not like a rectal examination, therefore an age-related PSA blood count is often requested and investigated is abnormally raised.

The PSA unfortunately does increase with many other things, so often a false negative test is interpreted.

### In conclusion

Yes, the prostate has an important function and can develop diseases that can be detrimental to men. Not all conditions are mentioned, but it important that men start to screen their prostate, oestrogen, and testosterone from the age of forty.

### What is the prostate?

It is a gland found only in men underneath their bladder. It is important for producing lubrication fluid for sexual activity and containing substance for sperm at the time for fertilization. The prostatic fluid also helps make the vaginal area more sperm friendly to increase chance of fertilization.

### Diseases of the prostate

Usually, we will see in men from the ages of 15 to 50 years commonly a prostate infection that commonly feels like a bladder infection with symptoms like going to the toilet often, urinating small amounts, pain on urinating, fever, lower back pain or pelvic discomfort. This is not a sexually transmitted disease and the bacteria causing the infection usually has its origin from the gut. It is very normal and common to get such an

infection. Long term antibiotics are used because of the poor blood supply to the prostate.

An enlarged prostate called prostatic hypertrophy seen mostly in older men above the age of forty years and is somewhat related to a decrease in testosterone levels from the mid-forties.

# HEALTH ISSUES PROSTATE

**Sir, keep your prostate healthy.**



# “Advertising your business”



**FATHER'S DAY**  
EMERALD HOTEL BUFFET

**SUN, 20 JUNE 2021**  
Adults: R220pp | Kids 4 -12 yrs: R110pp

**13:00 – 16:00**  
Hotel Conference areas & Hotel Restaurant

Bookings essential. Covid protocols will be followed.  
☎ 016 982 8149 ✉ sales@emeraldcasino.co.za

**Emerald**  
RESORT & CASINO



It's family time the last Sunday of every month at Emerald Resort & Casino!

Bring the entire family to Emerald Hotel and enjoy a mouth-watering carvery.

LUNCH IS SERVED 12:30 TO 15:30 and COSTS R190pp AND R85 FOR KIDS UNDER 12.

It is a popular buffet; therefore, bookings are essential! Call on 016 982 8381



**PRINT SPOT**

Charmaine 072 768 8582  
E-mail: [charmaine@topvibe.co.za](mailto:charmaine@topvibe.co.za)

**Dr Quinten Fourie**  
MB BCh (WITS) General, Aesthetic, Integrative Practitioner

Tel: 016 982 8911 / 1637  
Email: [info@drmbester.co.za](mailto:info@drmbester.co.za)  
Address: 38 Fitzsimmons street, Se6 VOBP



**IFM 102.2**  
RADIO  
Info-Fun-Music

*Give us a shout out*

SMS: 41022 (R1.50 p. SMS)  
Studio: 016 889 6000  
Office: 016 889 2014  
Marketing: 016 889 4304 / 4404 / 4407 / 3488 / 2014  
[www.ifmradio.co.za](http://www.ifmradio.co.za)



**CompMed** Medical Aid Services

Jan Bekker 082 881 8307

Tel: 016 932 2061  
Tel: 016 932 2917  
Fax: 016 932 2597  
Email: [bekker@compmed.co.za](mailto:bekker@compmed.co.za)

148 Louis Trichardt Boulevard, SE 2, Vanderbijlpark

**Dr. D. Dennewill**  
DENTAL SURGEON | TANDARTS  
BOLD (Frat) / BAO (Frat)  
General Dental Surgeon  
Practising for 18 years in the Netherlands

38 Fitzsimmons Street, Vanderbijlpark  
Tel: (010) 023 2206

# Omhels jou Aftrede en HER-Ontdek Jousef! Intellektueel Emosioneel Gesondheid

## 'n Kursus oor VERNUWING vir die Kreatiewe Volwasse Persoon.

'Ons gaan almal eendag ons reis op aarde eindig – maar nie almal van ons LEEF werklik gelukkig, geseënd en betekenisvol voor dit gebeur nie. Ons kan ouer word, sonder om tot 'stilstand' te kom en afgeleef daaruit te sien'.

Annie Coetzee, Creative Brain Management

**12 Weke, (12-16 ure), een keer per week  
R400 per maand  
Groepe van 8 of meer**

### Doelwitte met die Kursus

- Om van voor af verlief te raak op die lewe.
- Om weer soos 'n kind te kan glo – in die goeie dinge, die mooi dinge – en dat jy opnuut jou eie lewensdoel sal ontdek.
- Om jou eie breinkrag opnuut te ontdek en dan sinvol te gebruik.
- Om vir altyd van negatiewe gedagtes en gevoelens genees te word – en te leer hoe om dit te vermy soos GIF. Om 'LIG' die lewensreis aan te pak.
- Om getrou aan jousef te wees en dus te dink, doen en praat soos wat jy werklik IS en nie hoe ander jou sien nie, of wil hê jy moet wees nie.
- Om jou ontsaglike hartkrag te ontdek en dit so te gebruik dat jy 'n wonderwerk in jou omgewing sal wees – en ook ander daarmee sal inspireer.
- Om 'n suksesvolle kommunikeerder te word. Dat jou spraak en woorde aangenaam, positief en bevrydend sal wees.
- Om emosioneel FIKS te word – en te leer hoe om die storms van die lewe kreatief en met hoop te hanteer.
- Om jou eie liggaam te ken en te verstaan – te luister na wat jou liggaam vir jou vertel en te WEET wat om met die boodskappe van jou liggaam te maak.
- Om 'n gesonder mens te word.
- Om met meer energie take aan te pak.
- Om soepel en beweeglik te bly – dus ook te stap, staan en sit soos iemand wat 15/20 jaar jonger is as jy.
- Om nuwe vriendskappe te vorm en ook iemand anders se ware vriend te word.
- Om meer te LAG – om die humor in situasies raak te sien en 'n persoon te wees wat opgewektheid en sprankel in enige omgewing sal inbring.
- Om 'n probleem-OPLOSSER te word.
- Om soos 'n kind te kan GLO in elke belofte in die Woord en hierdie beloftes toe te eien vir jousef en jou mense.



## BE REMARKBLE SUPER SENIORS

Nou kyk hierdie gaan groot pret wees, wees 'n "super hero senoir" jy kan 'n verskil maak in die lewe. Jy is nog lank nie oor die muur nie

### KONTAK BESONDERHEDE

**Alwyn Burger**  
Founder Be Remarkable  
Cell No: 082 306 6287

**Leef**  
**elke dag**  
**voluit**



**SPEZIALE  
AANBOD**



**Maandae in die winter moet ek myself losskeur uit die bed.**

## “Maandae in die winter is vir my éérs erg.”

Jy gaan skaterlag oor die leesstuk van Lorraine, en 'n Maandag gaan nooit weer dieslede wees nie. Hoop jy het dit geniet, hier kom nag baie lekker lag leesstof vir jou.

Maandae:

Kom ons gesels oor Maandae... Maandae val vir my in dieselfde kategorie as rollmops, olywe, oneerlikheid, tandarts en die winter – NOT AT THE TOP OF MY LIST!

Maandae is vir my skokkend naby aan Vrydae. Ek bedoel, mens het nog net begin relax dan is die naweek verby. Maandae, voel dit vir my, vang my áltyd half onverwags en heeltemaal onvoorbereid. Omdat ek soveel naweek as moontlik uit die naweek uit probeer haal, relax ek vir my gewoonlik heeltemaal by skoolklere stryk verby. Dan moet ek dit Maandae oggende doen. Ek weet, dis my eie stupiditeit en ek neem die verantwoordelikheid daarvoor.

Maandae in die winter is vir my éérs erg. Dan begin die Maandag met die proses van loskeur uit die warm komberse uit. Elke slag as ek my voet so by die rand van die bed onder die komberse uit stoot, besef ek dis baie beter vir my saligheid om binne in die kooi te bly. Maar so is 'n mens se fisiese genot op 'n Maandag NIE die belangrikste ding op die planeet nie! Genadiglik het ek 'n man wat my wakker maak met 'n koppie koffie – 'n luxury wat nie alle vrouens het nie.

Ewenwil, opstaan in die winter bly maar elke oggend 'n pynlike storie – opstaan in die winter op 'n Máandag, vat every ounce of bravery wat ek het en die deursettingsvermoë van 'n olimpiese atleet!

Dan is daar Maandag oggende soos vanoggeend wat heeltemal in 'n klas van hulle eie val! Hoër graad stuff!

Synde dat Frans vir my koffie in die bed bring, is dit seker net fair dat ek sy badwater in tap. Kom ek, nog

oornag Maandag geraak het, in die badkamer aan, ontdek ek dat die een of ander mens wat laaste gebad het, nie die bad se rande gewas het nie. Nou hang ek nog so half deur die slaap oor die bad en skrop die affêre met Handy Andy – terwyl ek die hele tyd moun! Binne in die bad sit 'n baie mooi mot en ek het nie die hart om die ding saam met die vuil Handy Andy water in die drein af te spoel nie. Ek lig die mot so half met my nat hand uit die bad dat hy na veiligheid kan vlieg. Of die ding nou nie wragtag terugval in die bad nie! “Man, jy is blerrie stupid!” raas ek met die mot, maar ek help hom darem weer uit. Van sy vlerkpoertjies val op die bad se rand, maar dit smaak my die pennie het gedrop, want hy vlieg tot bo-op die toiletbak.

Toe ek terugkom in die kamer, wil Frans weet met wie ek so praat. Ek sê hom van die mot. Hy lag net vir my en skud sy kop – hy ken my mos teen die tyd ook al. Hy gaan bad en ek maak die kinders wakker, gaan stryk skoolklere, kyk dat almal brêkfis kry en pak lunch. Tussendeur bly ek na die bed verlang, maar terugklim tussen die komberse is my nie beskore nie. Billy kom half agt die blou kar met sy breakdown na Neels toe sleep en ek moet agterna om Neels oor die Jetta te bepraat. So gaan laai ek vir Tristan by die busstop af en kom poeier en paint dat ek darem nie soos die gees van 'n afgestorwene lyk wanneer ek die wêreld in oë moet kyk nie.

Die skottelgoed wag vir wanneer ek terugkom. Met die uitstapslag sien ek my Primula plantjies gaan vandag nog almal vrek as hulle nie 'n slag nat kom nie en ek maak 'n mental note om dit te doen sodra ek terug is by die huis. Ek moet tog onthou om somer vandag nog skoolklere vir more te stryk. Ek moet onthou om die sitkamer gordyn in te haak – hy

– hy hang nou al vir weke met die een punt so half slap soos die jean van 'n slagpat tiener. Ek bly vergeet om net 'n nuwe hakie in te sit en in te haak al sien ek die gordyn honderd maal op 'n dag en al kry ek elkeen van daai honderd kere maagpyn daaroor! Ek moet die to-do-list op die yskas update en die paar af knope en uit some met naald en gare beetkry. On top of everthing voel ek na. Ek het somer vroeg al die wilde Vertigo, ek voel soos 'n kind wat al in die rondte bly draai het totdat sy te dronk was om regop te staan!

Nou is ek al meer as twee ure terug by die huis, maar het nog nie vir die komper tyd gehad nie – ek het eintlik ook nie nou tyd vir die komper nie, maar ek moet my skryf skryf, want ek is baie seker ek is nie die enigste een wat Maandae haat nie! Ek het somer vroeg vanoggend al aan Richard gedink. Richard is my mooie vriendin, Christellie, se man wat verlede jaar November oorlede is aan breinkanker. Ek en Richard het aan die twee uiterste kante van die opiniesfeer gestaan in soverre dit Maandae betref. Richard het altyd van Maandae gehou, want, het hy gesê, dit is die begin van 'n nuwe week vol geleenthede. Baie Maandae het Richard aspris vir my die een of ander positiewe iets spesifiek oor Maandae op Facebook gepost. Ek was baie lief vir die Engelsman en kan verstaan dat Christellie hom mis!

As iets my oorlede Ouma Bloemfontein gewen het, het sy altyd gesê “Dit is my een oor!” Nou sê ek vir julle: “Maandae is my een oor!”

Lorraine Smit ©

# Secure your financial future.



Secure your financial future:

Many people consider their 40's and 50's their prime years of earning potential.

Take advantage of it by saving more than you may have in the past.

Budgeting is still important even at 50 as kind start to leave the house - and the temptation of increased spending loans - and retirement is on the horizon.

By committing a little more to your 401(k), IRA, and other retirement accounts, and paying off all non-tax-deductible debts like credit cards, you'll help to secure your financial future, so you can truly enjoy the next few decades of your life.

Seek guidance from a financial advisor if you don't have one already.

# Pensioners Discount

Power2 Health  
Cell: 083 306 9182

Nails by Design  
Nails with a difference.  
Sanet Herfurth  
NAIL TECHNICIAN  
Cell: 082 727 5232

Sparkling Nails  
by Michelle  
Cell: 074 958 6102

SL LASERS  
Precision Removal Technology  
15% Discount  
Cell: 083 271 8675

These businesses give discount to our pensioners.

Are you a business? Do you give discount?  
Call 072 768 8582 for more information



# Get a Hobby

Lots of us find that we have much more time on our hands as we get older. Many of us retire or choose to work part time, and suddenly we have hours and hours to fill with whatever we want. It's particularly important for older- people to stay physically and socially active.

This will not only help you avoid boredom and loneliness, it can also reduce your risk of developing several health problems. Picking up a new hobby or two is the answer.

We have put together a few hobby ideas to give older people some inspiration.

## Mountain biking:

If you are in good health get a few friends to do it with you.

## Walking:

Go for long walks, in your area or in a garden route or if there is a park where you can be safe.

## Dancing:

Dancing is a good way to exercise and something that you can do with a partner.

## Painting or Reading:

Painting can be very relaxing and fun at the same time. Try new things you might just love it. Sit down with a book relax and read, tomorrow is a new day for your everyday tasks.

Remember you have all the time you need to do the things you never had time to do before.

Your children are all grown up and they have their own life's..

Stay healthy and enjoy life, and make time for your grandchildren. Tell them about the day's that you were young. They will remember it for the rest of their life's.



# Blaas probleme by vroue bo 50

Urinêre inkontinensie word dikwels gesien as 'n vernederende toetsnd en vroue kan ook skaam voel om hulp te soek.

Urinêre inkontinensie is urine lekkasie van die verlies aan blaasbeheer wat hoofsaaklik vroue na die bevalling beïnvloed. Maar dit kan met enige iemand gebeur.

Ligte inkontinensie is die mees algemene vorm, wat sowat twee uit elk drie-lyers. Dit is hier waar klein hoeveelhede uriene lek uit op kere 'n paar keer per week en vereis 'n ligte pad of pantyliner om die vloei te vang.

Matige tot ernstige inkontinensie is minder algemeen en raak ongeveer 'n derde van die lyers.

Vroue moet 'n spesifieke inkontinensiestam (met abosrberendegel) gebruik en dit meer as een of twee keer per dag verander. Dit mag egter nie genoeg wees nie, en hulle kan per ongeluk deur hulle klere deuroog self al gebruik hulle die pad. Wat ookal dit nodig is, die inpak van inkontinensie kan afbrekend wees en vroue word dikwels te skaam om hulp van hul dokter te soek.

Dit is jammer, want daar is meer waarskynlikheid van 'n geneesmiddel vir diegene wat behandeling op 'n vroeere punt ontvang

**LEK JOU BLAAS AS JY HOES, LAG OF NIES?**

*Sukkel jy met jou blaas?  
Stuur jou vrae aan  
admin@topvibe.co.za*

## Respek

Luister mense, as daar nou 'n ding is waaraan ek 'n broertjie dood het, is dit die gebrek aan respek wat deesdae se kinders vir ouer mense het – hul ouers inkluis! Veral maens trek aan die kort end klink dit vir my.

Die jare wat ek groot geraak het, het jy op jou knieë gestaan en in hoofletters met jou ma gepraat. My ma het vir ons liever gehad as die lewe self en jy kon jou diepste hartsgeheime met haar praat, maar jy het geweet dat sy van jou geen terugpraterij of iets dergeliks sou vat nie. As sy ons nie kon uitsort nie, het sy saans vir my pa van al ons misdrywe vertel en dan het hy vir ons uit gesort – hy het vir ons deeglik geneuk en ons was somer bekeer vir die res van die jaar!

Nou die dag is ek by Checkers – voor die Covid en die maskers. 'n Ma en 'n seun van so veertien kom van voor af aan met 'n klein trolletjie met twee mandjies in. Hulle stop by die chippie rak. Die boetie mag 'n pak chips kies, "... maar," sê sy ma, "nie Dorito's of Lays nie, want dit is te duur." Sal die flippen kind vir haar sê: "Dan moet jy dit maar los! Ek is nie lus vir die ander nie!" Ek vererg my só dat ek skoon

dat die Woord sê: "Iemand wat hom inmeng met 'n stryery wat nie sy besigheid is nie, is soos iemand wat 'n verbylopende hond aan die ore gryp". Ek gryp terstond die hond sonder skrik of vrees vir die byt wat kan kom! "Praat jy so vieslik met jou ma?! Sies man, ek skaam my dood as ek jy is!" Die ma word so rooi, sy lyk soos 'n Ferrarri wat pas uit die spray bay uit gekom het. "Sien jy nou Boeta," sê sy apologeties vir die klein windgat, "Mamma is reg as ek sê dat jy meer respek vir my moet hê." Sy kan my nie in die oë kyk nie en daar gaan vir my 'n lig op. Sy is een van daai maens wat al van kleinsaf drie honderd keer vir boetie sê: "Boetie, as jy nie nou vir Mamma luister nie, gaan ek jou looi." Ek verstaan skielik ook waarom die klein hel wit in die gesig is. Dit is die eerste maal in sy lewe dat 'n vrou só met hom praat! Ek onderdruk met groot moeite die begeerte om die ma ook aan die ore te gryp en loop aan. Ek vergeet skoon dat ek ook vir chippies lus was!

VERVOLG ...

Lorraine Smit ©

# MAGAZINE

*Back page cover Model*

***Brenda De Jager***

**JULY ISSUE:** Voor en agterblad gesigte van ons Facebook vriende Dr. Q Fourie antwoord jou vrae oor die blaas.