

50+

Gardening
is GOOD
for YOU.

HAPPY
WOMEN'S
DAY.

Boeterate vir
vlekke op klere.

INDEX

CONTENT



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

MEDIA HOUSE - TOP VIBE MAGAZINE
- TOP VIBE KIDS MAGAZINE
- GLAMOUR TALK MAGAZINE
- 50 + MAGAZINE

1.

50+ AMBASSADOR:

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

2.

BOERERAAD VIR VLEKKE:

Hier is 'n paar boererate om vlekke uit jou klere te haal.

Deel gerus jou raad met ons.

3.

GARDENING IS GOOD FOR YOU

The summer is almost here. Get your garden started, and while you busy plant some veggies.



REGULARS

1. COVER PAGE 01

Our cover page model - anonymous

2. 50+ AMBASSADOR 04

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

3. ADVERTS 09

Find our adverts here, and please support them.

4. DR. Q FOURIE 19

*Dr Q Fourie writer for our health articles
38 Fitzsimmons Street, Vanderbijlpark
Tel: 016 982 6911 - WILL BE BACK NEXT ISSUE*

5. BACK PAGE 22

Our beautiful back page model is from the 1950's we celebrate Women's Day on 9 August.



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

Redakteur
aan die woord

Dankie tog die winter is amper verby, dit was maar koud, ai dan wil die bene nie altyd lekker saam werk nie.

Gelukkig word ons dae stadig maak seker warm en een van die dae sal ons weer lus wees om soe bietjie buite te wees. Jou plantjies natgooi en net so bietjie rond krap in die grond.

Ons is ook opsoek na daai skatkis vol herhinderinge om met ons lesers te deel, het jy 'n brei patroon, resep of wil jy dalk net 'n foto met ons deel - stuur dit vir ons na admin@topvibe.co.za OF na ons WhatsApp nommer 072 768 8582

Ons wil graag met ons lesers spog!!

Geniet hierdie 50+ tydskrif.

Gelukkige vrouedag!

Charms^{xox}

50+ Ambassadeur



**LORRAINE
SMITH**

Lorraine Smith:

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

Ek wil net gou vir almal sê wat moontlik al dink dat Covid my toe gekry het - dit het nie en ek is fine.

Ek is die laaste klompie weke besig met online training vir 'n nuwe fase waarmee ek in my lewe begin en ek het tyd vir niks.

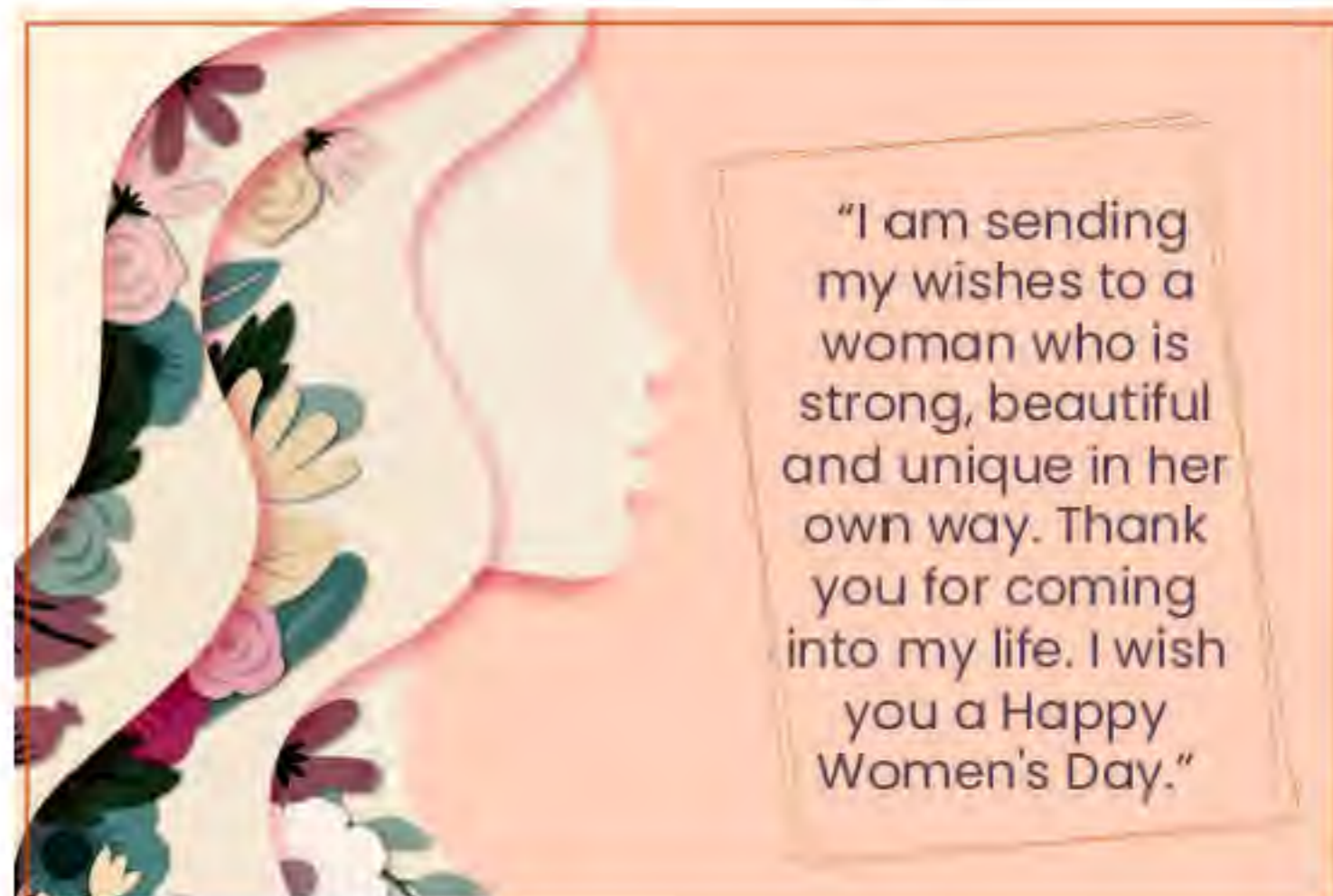
Ek moet even skeduleer wanneer ek wil lewwe toe gaan! Julle sal eersdaags meer weet, maar vir nou moet julle maar wonder!!

Ek wil julle nooi om bietjie na my Facebook blad te gaan kyk en te sien wat ek als doen.

Tot volgende maand

Groet vir eers!
Groete

Lorraine



Boererate vir vlekke op klere



Verwyder vlekke op klere

Borrie/Kerrie

• Om borrie vlekke te verwyder was jy die kledingstuk onmiddellik in koue water en waspoeier. Hang in die son om droog te word, daar sal nog 'n ligte vlek sigbaar wees. Was die kledingstuk dan weer en die vlek sal weg wees.

• Week in asyn en laat blyk in die son.

• Smit Doom op vryf dan met Handy Andy.

• Deurweek kerrie/borrie vlekke met onverdunde witdulsies en vryf liggies - herhaal 2-3 x tot vlek lig is en was dan gewoonweg. As die vlek hardnekkig is, herhaal die proses weer as kledingstuk droog is. Gewoonlik kom dit met die 1ste probeerslag uit. Moenie oor enige vlekke of vetkolle stryk nie - baie moeilik om dit dan uit te kry.

Bloed

• Week in baie koue soutwater indien moontlik voordat die bloed droog is vir ten minste 'n uur - en was daarna met seep in koue water.

• Week oornag in koue water waarby jy growwe sout gegooi het. Sommer so hand of twee vol. Spoel uit en was daarna normaal.

• Mielieblom kan bloedvlekke verwyder. Spoel die vlek in koue water, vryf dan klam melieblom in. Plaas die item in die son.

• Sodawater of wit asyn haal gewoonlik bloed vlekke uit matte uit.

• Gooi Dettol op vlek en laat bietjie in koue water week.

• As bloed reeds droog is, week in oplossing van 15ml sout, 15ml ammoniak en 1 liter koue water.

• Doop watte in onverdunde amoniak en vryf die vlek uit .

• Witdulsies haal ook bloedvlekke uit.

Braaksel klere

Spoel in koue water om soveel as moontlik te verwyder, week in sterk asyn water en was dan normaalweg. As vlekke of reuk nog teenwoordig is, herhaal proses.

Cutex/Naellak

• Om naellak uit duvet oortrekstel te verwyder gebruik witdulsies of acetone (naellakverwyderaar).

• Maak dadelik met absorberende papier of watte skoon. Dep net, moet nooit vryf nie. Toets eers onopsigtelike plek met Acetone, doop dan merk liggies met Acetone, gebruik absorberende materiaal aan onderkant. Herhaal totdat merk uit is. Oorblywende kleur kan met pers spiritus of Thinners verwyder word. Was dan klere met 'n sterk wasmiddel

Haarkleursel (klere)

• Om haarkleursel uit klere te kry, spuit haarsproei of Doom aan voordat dit droog word. Was dan met sunlightseep en water.

• Smeer Savlon aan, vryf en was.

• Domestos haal vlekke dadelik uit.

Kerswas

• Plaas artikel in 'n plastieksak in die vrieskas vir 'n paar uur. Die was sal hard word en maklik afkrap.

• Plaas bruin papier of koerantpapier oor vlek en stryk met warm yster daaroor.

• Vir gekleurde was, was artikel met brandspiritus en spoel uit.

• Skraap die harde stukke af, vryf dan die kol goed met parafien en was dan met warm seepwater

Lipstiffie

• Vryf merk liggies met wit asyn of suurlemoen sap.

• Vryf met gliserien en week vir 'n paar uur.

• Lipstiffie kan verwyder word deur die kledingstuk tien minute in seepwater te week, uit te spoel en weer in seepwater te was.

• Verwyder lipstiffiemerke van jou klere met bloekomolie.

Mostert

• Meng 1 eetl wasgoedpoeier met kwart kop warm water, week kol oornag daarin, en was soos normaalweg.

• Gooi bietjie Sunlight liquid oor kol, vryf liggies, en week oornag in koue water, was dan soos gewoonlik.

Modder/Grond

• Was in water waarin aartappels gekook is.

• Vryf met sunlightseep, laat rukkies in die son lê, was dan gewoonweg.

• Prepsol Engin Cleaner werk baie goed.

• Wit Lux seep haal moddervlekke uit.

*“Dit werk!
Probeer dit gerus.”*

“Advertising your business”



VAAL PAGEANT
EMFULENI GOLF CLUB

20 August 2021

R 2000 per four ball
R 400 per cart
Registration 09h30
Shotgun Start 10:30

4 Ball ticket consisting of 2 better ball stableford teams.
Scramble drive on all par 4 & 5's.
Halfway house and after golf pizza included.

Bookings at admin@vaalpageant.co.za
Carts are limited and need to be booked in advance through Nicolene on 071 543 6831



The Vaal Triangle's Preferred Choice!

STAY HEALTHY,
STAY SAFE,
STAY TUNED IN!

SMS 41022 (R1.50 per sms)
Studio: 016 887 8200
Office: 016 887 2214
Marketing: 016 887 4204 / 4404 / 2444

WhatsApp: 082 651 8870 | www.ifmradio.co.za



PRINT SPOT

Charmaine 072 768 8582
E-mail: charmaine@topvibe.co.za



Dr. Quinten Fourie
MB BCh (Wits) General, Aesthetic, Integrative Practitioner

Tel: 016 982 6711 / 1631
Email: info@drmbester.co.za
Address: 38 Fitzsimons street, Seb VDBP



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



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

148 Louis Trichardt Boulevard, SE 2, Vanderbijlpark



Dr. D. Dennewill
DENTAL SURGEON / TANDARTS
BOND (Pret) / BSc (Pret)
General Dental Surgeon
Practised for 18 years in the Netherlands

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

How can senior citizens make money?

Invest in instruments that offer monthly returns: ...
Lease your real estate: ...
Become a tutor: ...
Identify opportunities in blogging: ...
Become a consultant

We've all got our hobbies—pastimes we dedicate some of our spare hours to because we find them fun or fulfilling.

While we don't typically get into hobbies to make money, some of them can become a stream of income if you take it seriously enough. Depending on how you direct your talents and interests, you can get anything from free stuff to extra spending money to a full-fledged business where you sell things online—all by doing something you might've done anyway.

Here's a few common tips lucrative hobbies that make money, whether it's through freelancing, becoming an affiliate, building an audience, or starting a business.

Writing or proof reading for magazine's

Illustration and design.

Music if you are talented to make music make money out of it.

Cooking meals and sell it.

Gardening offer to do gardening to people you know and get paid.

Photography

DIY crafts that you can sell on fleamarkets.

Comedy.

Coffee make it and sell it.

Rent Out Your Extra Room.

Offer to Babysit.

House Sit.

Write Greeting Cards.

Consulting and Coaching Jobs.

Consulting or career coaching during your retirement.

Seasonal Work.

Online Communications Jobs.

Project Manager Jobs.

Freelance Opportunities.

Full charge bookkeeper.

Bookkeeper.

Dental hygienist.

School bus driver.

Office manager.

Registered nurse.

Administrative assistant.

Secretary.

The possibility's are endless.

This will keep you busy and at the same time you can earn money.



Wat is die “ROL” van ouma en oupa in jou kind se lewe

Elke familie bestaan uit n sisteem waar gedragsgewoontes en verhoudingspatrone al vir jare en generasies op n sekere manier funksioneer. Wat die een generasie leer word aan die volgende generasie oorgedra. Dit is dus baie moeilik om n baie spesifieke en beperkte rol vir oupas en oumas te definieer. Party families is emosioneel baie geheg aan mekaar en daar is patrone waar nabyheid en daaglikse hulp aan die orde van die dag is. Ander families of grootfamilies verkies weer meer afstand en fokus veral om elkeen spasio te gee om hom of haarself uit te leef. Dan kom die individuele faktore ook nog by waar elke familielid sy of haar persoonlikheid en styl van verhoudings handhaaf.

Daar is tog eienskappe in die rol van grootouers wat ons kan definieer. As ons kyk na hoe mense voor die industriële rewolusie en die aanvang van moderne vervoer funksioneer het – met ander woorde vir duisende jare tot en met omtrent n honderd jaar gelede – dan is dit duidelik dat oumas, oupas, ooms en tannies almal saam n aktiewe rol gespeel het in die familielike se lewens. Moeders (en vaders) het hulp nodig met hul kinders en die wat die taak van ouerskap stoksielalleen aanpak sonder enige emosionele of funksionele ondersteuning kry

Oor die algemeen kan oupas en oumas se rol in hul kleinkinders se lewens dus insluit:

Gereelde emosionele ondersteuning vir die kleinkind en die ouer.

Kinders het liefde en aandag broodnodig vir hulle eie gesonde ontwikkeling en om nog n bron (grootouer) te he wat die ouer kan vertrou en wat werklik opreg belangstel en opgewonde is oor die kind se lewe is n groot plus.

Ouers het ook tyd nodig om werk en ander stres te hanteer en het n behoefte om emosioneel te herlaai. n Grootouer wat kan luister met empatie of kan instaan met die kleinkinders gee die ouers kans om hul eie emosies beter te bestuur. Funksionele (taakgerigte) ondersteuning wat die volwasse kinders (ouers) weer n kans gee om die beste te maak van hul reeds beperkte vrye tyd, soos byvoorbeeld waar ouma of oupa na die kleinkinders kyk wanneer pa en ma vir n tydjie wegbreek om hul huweliksverhouding te koester of om vir n slag by hul eie vriende uit te kom. Of waar die grootouer dalk help om kinders na sekere aktiwiteite aan te ry wanneer pa of ma vasbrand by die werk.



Dit kom redelik gereeld voor in huweliksterapie waar een maat kla oor die “oorbetrokkenheid” van grootouers. Dis interessant dat dit gewoonlik raakgesien en gevoel word in die skoonfamilie en nie in die persoon se eie familie nie.

Dit is redelik veilig om te aanvaar dat as n grootouer in hul volwasse kinders se lewens grense oorskry dan gebeur dit ook in die verhouding met die kleinkinders. Ander kere is dit n geval waar die oupa of ouma reeds baie vriende oor die jare verloor het of reeds afgetree het en uit eensaamheid fokus hulle nou sterk op die kleinkinders om die teenwoordigheid van hulle eie swaarkry weg te neem.

In sekere gevalle word kleinkinders uitermatig bederf, maar die mees

algemene probleem is egter dat oupas en oumas nie die styl van ouerskap van hul volwasse kinders verstaan nie en dat hulle nie die “huisreels” of dissipline toepas soos die ouers van die kleinkinders dit wil he nie.

Baie keer doen grootouers presies dieselfde soos hulle ouerskap uitgeleef het al het die tye baie verander of hulle doen amper presies die teenoorgestelde van wat hulle as ouers gedoen het: die baie streng pa het in Kersvader verander met die koms van die eerste kleinkind; of ouma laat die kleinkind wegkom met dinge wat haar eie dogter nooit mee sou kon wegkom nie.

Wat is die moets en moetnie vir grootouers wanneer dit by hulle klein kinders kom - sal in die volgende uitgawe verskyn.

Gardening is GOOD for YOU



Gardening is an enjoyable form of exercise. Increases levels of physical activity and helps mobility and flexibility.

Encourages use of all motor skills. Improves endurance and strength. Helps prevent diseases like osteoporosis. Reduces stress levels and promotes relaxation.

Raised Beds. raised beds make gardening easier.

Vertical Gardening.

Kneeler Stool, - a kneeler stool comes in handy.

How to Kneel, work close to the ground without injuring yourself.

Proper Pruning. prune properly. .

High-Quality Pruners. Invest in a pair of high quality pruners.

Is gardening good for seniors?

By spending even a short amount of time gardening on a regular basis, seniors can maintain their motor skills and improve their endurance and strength. Good exercise. While gardening might not seem to be as vigorous a workout as swimming or riding a bike, it is a hearty physical activity.

What are the social benefits of gardening?

The social benefits of gardening as defined by this scale included meeting new people, making and maintaining friendships, and having a shared interest to connect with other people.

It can provide a harmonious space to relax, unwind, reflect and restore ourselves. It can serve as a place where we can appreciate the beauty, form and colours of Nature. It is a place for observation, where we can watch Nature and learn from it. Gardening reconnects us to the cycles of Nature.

With the summer around the corner you can start planning on what to plant in your garden.



What if you don't have retirement at 50

What do you do if you have no retirement at 50?

Other Steps to Take

Contribute to your 401(k) plan. A 401(k) plan can be your best friend when it comes to retirement savings. ...

Start an IRA. If you don't have access to a retirement plan at work, consider an individual retirement plan. ...

Open a Regular, Taxable Investment Account.



How can I be financially secure after 50?

If you follow these 10 steps though, you can reach your financial dreams.

Make Your Finances Personal. ...

Understand That Your Most Important Investment is Yourself. ...

Earn Income by Doing Something You Enjoy. ...

Start a Budget. ...

Live Below Your Means. ...

Create an Emergency Fund. ...

Pay off Your Debt. ...

Invest for Retirement.



What is a good age to be debt free?

Kevin O'Leary, an investor on "Shark Tank" and personal finance author, said in 2018 that the ideal age to be debt-free is 45. It's at this age, said O'Leary, that you enter the last half of your career and should therefore ramp up your retirement savings in order to ensure a comfortable life in your elderly years.

How much savings do you need to retire at 50?

How much money do you need to save to retire at 50? Having seven times your annual salary saved should set you up to retire comfortably at 50.

Retiring at 50 isn't easy, mainly because you'll have fewer years to accumulate assets. How you can make up for that loss of time varies. If you're fortunate enough to draw a large salary, you could afford to invest more modestly and still have enough wealth to retire by 50.

Versorging van Bejaarde Ouers.

Jou ouers het jou na die beste van hul vermoë versorg en so vër moontlik voorsien van wat jy nodig gehad het. Noudat hulle ouer en sieklik is, wil jy graag na hulle omsien, maar dis nie so maklik nie.

Dit is iets wat volwasse kinders met hul bejaarde ouers moet bespreek voordat daar versorgingsbehoefte ontstaan. Ja, kinders dink soms hulle ouers gaan nooit oud word nie, maar die realiteit is dit gaan gebeur.

Gereelde kontak met jou ouers is noodsaaklik. Om die versorging van jou ouers op te neem, ongeag hoeveel hulle self kan doen, bied vele uitdagings. Jy sal dinge moet doen wat deel is van hierdie versorging en jou ouers kan dalk ongemaklik voel omdat jy byvoorbeeld moet help met badkamersake. Hoe jy ook al daarna kyk, dit is nie maklik nie.

Maak seker jy dra kennis van die basies beginsels van die versorging van bejaardes.

Hier volg 'n paar wenke:

Moenie ontken dat jou ouers ouer en afhanklik raak nie.

Bepaal hoeveel sorg nodig is, wat hulle nog self kan doen en of hulle toesig nodig het om sekere dinge te doen. Dink byvoorbeeld aan stap, stort, aantrek, uittrek, eet, bestuur, inkopies doen, ens.

Respekteer hul ruimte en gevoelens.

Kyk of die huis veilig is teen ongelukke, bv. los matte waarvoor hulle kan val of meubels wat die gebruik van 'n loopraam sal bemoeilik.

Indien jy besluit om die pad te loop moet jy toegewyd wees en kans sien hiervoor.

Assesseer jou finansies en jou ouers s'n. Dis belangrik

voordat 'n krisis ontstaan.

Wees altyd bewus van 'n bejaarde se behoeftes.

Kry 'n aksieplan vir die hantering van jou ouers se mediese toestand, bv. doktersafsprake, medikasie

en 'n noodplan ingeval iets sou gebeur.

Betrek hulle by die huishouding.

Moet hulle nie uitsluit as daar uitstappies gereël word nie –

gee hulle 'n geleentheid om self te besluit of hulle wil deelneem of nie. Die meeste van die tyd sal hulle verkies om rustig tuis te wees.

Oefening is belangrik – stap, draf fietsry, natuurlik volgens die fisiese vermoë van die bejaarde, maar vir sommige

is 'n paar treë per dag voldoende.

Daaglikse versorging van 'n bejaarde kan baie van jou tyd in beslag neem.

Jy het dalk nog 'n voltydse werk, kleiner kinders in die huishouding – alles kan tot skuldgevoelens en depressie lei.

Maak tyd om te ontspan, saam met vriende te kuier, te oefen, en dinge te doen wat jy geniet.

Vra hulp wanneer dit nodig is.

Moenie jou vermoëns oorskakel en jou beperkings onderskat nie.

Dit is onmoontlik vir een persoon om vir 'n

onbepaalde tyd na 'n bejaarde om te sien.

Skep roetines en vra familie om te help.



Onthou kommunikasie is belangrik:

Daar is 'n spesiale manier om

met 'n bejaarde te kommunikeer – stadig, duidelik en met respek en liefde.

Wees eerlik, moenie jok of stilbly nie.

Vermyn verkleinwoordjies.

Praat oor onderwerpe soos dood, begraving en dies meer. Moet dit nie wegpraat nie.

Vergeet van die woorde "jy moet", sê eerder, "Kom ek help mamma opstaan."

Bejaardes moet hul waardigheid behou.

Kommunikasie is belangrik..



MAGAZINE

1950'S

NEXT: SEPTEMBER ISSUE

TO DOWNLOAD GO TO WWW.TOPVIBE.CO.ZA