

50+

ONLINE  
Issue 17  
October 2022

*A Grandmother...*

When should you  
go to an old age home?

Oefeninge vir Seniors

MAGAZINE / TYDSSKRIF

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:

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

2.

ADVERTISING:

Advertise your business, products and more with us at affordable prices. For more info call 072 768 8582

3.

WHEN SHOULD YOU GO TO AN OLD AGE HOME?:

Read about going to an old age home.

4.

THINGS WORTH STAYING HOME:

There are things that is worth staying home for.



REGULARS

1. COVER PAGE 01

Anonymous Elderly couple having fun.

2. 50+ AMBASSADOR 04

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

3. ADVERTS 08

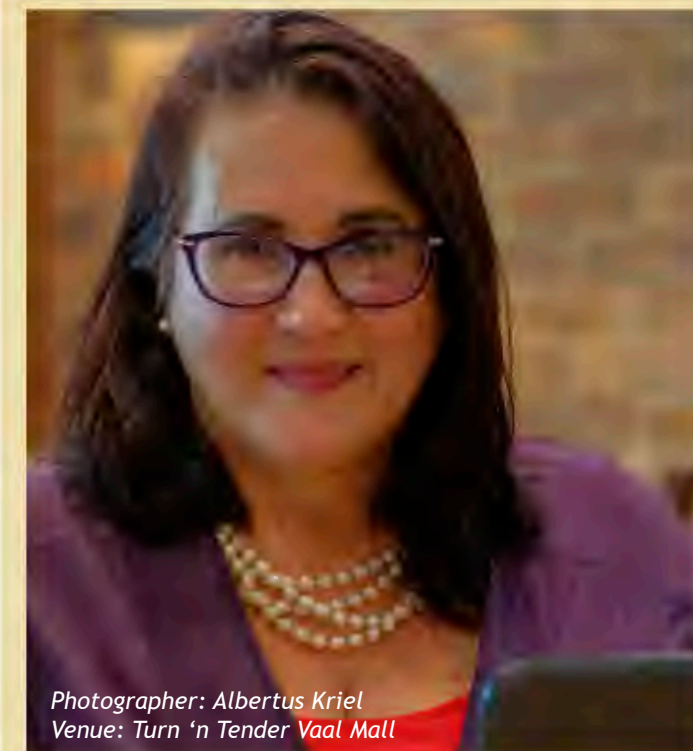
Find our adverts here and please support them.

4. ASK DR. Q FOURIE 05

Dr Q Fourie  
38 Fitzsimmons Street, Vanderbijlpark  
Tel: 016 982 6911

5. BACK PAGE 20

Back page the next issue is November month



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

Redakteur  
aan die woord

Liewe leser,

Ons staan ons voorblad vir November en December maand af aan die peblik.

Hoe werk dit? Gaan na ons Facebook blad en post jou foto daar op met jou naam en van. Jy kan ons volgende voorblad gesig wees.

Kom nou ek wag vir julle post daar foto's.

Die jaar staan einde se kant toe en daar is nog baie wat gedoen moet word.

Ek wil julle graag nooi na my boekbekenstelling op 8 Oktober 2022 sien bladsy 7.

Ek hoop ek sien jou daar, geniet elke dag en lewe tenvolle.

Ons WhatsApp nommer is 072 768 8582 "Chat" gerus met my.

Liefde

Charms xox



# 50+ Ambassadeur



**LORRAINE  
SMITH**

**Lorraine Smith:**

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

Hallo daar,

Dit is net weer ek wat gou inloer om die met julle te deel.

Ai tog die mensdom kan tog so ongeskuk raak. Ek staan toe mos nou die dag in die ry wag so ewe my beurt af maar ai sal daar toe nou 'n vrou voor my indruk.

Iemand het glo haar plek gehou maar net sy weet daarvan. Mense ons gaan nou die mal seisoen in waar almal stamp en stoot jaag en vloek. Wat word tog van die mensedom?

Julle dan praat ons nie eers oor loadshedding nie. Ek wil 'n fit vang.

Ons praat volgende maand weer, mooi bly en bly gesond.

Groete

*Lorraine*

## Het jy mediese vrae wat pla?



**Laat Dr Quinten Fourie jou help!  
Stuur jou vrae na [admin@topvibe.co.za](mailto:admin@topvibe.co.za)  
OF  
per WhatsApp na 072 768 8582**



# When should you go to an old age home?

**At what age one can go to old age home?**

**If you are an older person in need of 24-hour care who wants to live in an older persons' residential facility, you can apply at your nearest social workers' office or older persons' residential facility. To qualify for admission, you must be: in need of full-time attendance. 60 years or older and destitute.**

**Why should you visit an old age home?**

**The steady security in an old age home gives them protection from intruders and help them live a safe and secure life. One of the factors that make old-age homes attractive to elders is the companionship. They are in constant company of people their own age. Aged people without their child lives very upset.**

**What do people in old age homes do?**

**The purpose of home community-based care is to: maintain the health and well-being of the elderly, prevent them from getting sick, help them care for minor health problems and long-term conditions,**

**What are the positive aspects of an old age home for an elderly person?**

**Residential old age homes have good facilities and trained nurses to look after them the whole day. They can make good friends spend time happily by getting good attention. Manav Kartavya is one such place where old people are given the utmost care.**

**Is it wrong to send your parents to a nursing home?**

**There is nothing "bad" or "wrong" with placing a parent in a nursing home if it is in their best interest and your own. Accepting the help of a good facility while keeping an eye on things and continuing to care for your elder in this new role allows you to take off your martyr hat and stop running yourself ragged**

**Is it wrong to send your parents to a nursing home?**

**There is nothing "bad" or "wrong" with placing a parent in a nursing home if it is in their best interest and your own.**

**Accepting the help of a good facility while keeping an eye on things and continuing to care for your elder in this new role allows you to take off your martyr hat and stop running yourself ragged.**





# "Advertising your business"



## BOEK BEKENDSTELLING

Datum: 8 Oktober 2022

Plek: The Red Cafe  
6A Delius Straat, SW 5,  
Vanderbijlpark.

Toegang: R200 p/p

Getekende boek ingesluit  
Vinger ete en Verversings



Besprekings:  
072 768 8582  
082 827 6556

The Vaal Triangle's  
Preferred Choice!

STAY HEALTHY,  
STAY SAFE,  
STAY TUNED IN!

1945 4022 (R1.50 per sms)  
Studio: 016 657 4000  
Office: 016 657 3914  
Marketing:  
016 657 4304 / 4404 / 3488

WhatsApp: 082 551 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 6971 / 1637  
Email: info@drmbester.co.za  
Address: 36 Fitzsimmons street, Se6 VOBP

**CompMed** Medical Aid  
Services

Jan Bekker 082 881 8307

Tel: 016 932 2061  
Tel: 016 932 2917  
Fax: 016 932 2597  
Email: beldker@compmed.co.za

148 Louis Trichardt Boulevard, SE 2, Vanderbijlpark

**Dr. D. Dennewill**  
DENTAL SURGEON / TANDARTS  
Goud (Prof) / Leo (Prof)  
General Dental Surgeon  
Practised for 18 years in the Netherlands

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



**ORDER YOUR  
COPPERBRITE TODAY**



Sole agent in the Vaal  
Charmaine 072 768 8582



**R A D I O**  
**I n f o - F u n - M u s i c**

YOU CAN BE OUR NEXT  
**AMBASSADOR**



FOR OUR **50+**  
MAGAZINE / TYDSKRIF

WHATSAPP YOU PHOTO  
NAME, SURNAME AND  
AGE TO 072 768 8582

**Media House**

*To advertise YOUR  
BUSINESS  
Call: 072 768 8582*



# Die belangrikheid van afskaal as 'n huiseienaar

Daar is so baie voordele verbonde aan afskaal as jy 'n huiseienaar is. Dit is noodsaaklik om jou eiendomsreis vir jou oudag te beplan en dit kan baie lonend wees as jy dit aanpak met die regte ingesteldheid.

Baie mense wat groot huise besit dink dat die huis waarin hulle kinders groot geword het, die perfekte eiendom is om in te woon in hul goue jare. Te min van hierdie huiseienaars besef egter watter geweldige voordele dit inhou om betyds af te skaal en so baie van hulle besef dit veels te laat.

Maar wat beteken dit om af te skaal? Vir huiseienaars beteken dit om jou groot eiendom te verkoop in ruil vir 'n kleiner een wat meer gemak, veiligheid en ondersteuning bied. Om af te skaal beteken egter nie om met minder tevrede te wees nie. Soos jy jou aftree-ouderdom nader, kan jou volgende huis selfs 'n eiendom wees met 'n hoër markwaarde, afhangende van jou finansiële omstandighede.

Huiseienaars wat besig is om ouer te word het dalk ook meer keuses as wat hulle besef wanneer dit kom by afskaal. Die eerste stap wanneer jy jou toekoms beplan is om die voordele van afskaal te verstaan.

Vyf redes waarom dit belangrik is om af te skaal as 'n huiseienaar

1. Jy benodig meer gemak en minder spasie

Sommige welgestelde huiseienaars bly aan in hulle vier- of vyfslaapkamer eiendomme, selfs na hul kinders die huis verlaat het. Hulle hou dalk vas aan hul huise omdat hulle:

Genoeg spasie wil hê vir hulle kinders en kleinkinders wat kom kuier

Glo dat hul eiendom hul grootste belegging is en hul sal toelaat om eendag 'n aftree-eenheid te kan bekostig

Baie mooi herinneringe aan hul huis verbonde het

Die eerste nadeel daarvan om vas te hou aan jou familiehuis nadat jou kinders die nes verlaat het, is dat die huis heel waarskynlik nie meer pas by jou leefstyl nie.

Jy wil dalk reis of meer sosiaal verkeer, maar nou is jy gebind aan 'n groot eiendom wat gedurige instandhouding vereis. Hierdie tipe huise het ook dikwels nie die nuutste en gemaklikste geriewe nie en dit kan jy kry in 'n kleiner nuwe of onlangs opgeknapte huis.

Terwyl jy vashou aan jou groot eiendom vir daardie geleenthede wanneer die hele familie op dieselfde tyd kom kuier, kon jy al meer gerieflik in 'n gemakliker tuiste gewoon het.

2. Dit is moeilik om 'n groot huis in stand te hou

Groot eiendomme benodig baie instandhouding. Dit is maklik - en soms selfs pret - om jou tuin te versorg en nutsman te speel wanneer jy die energie en dryfkrag het om dit te doen. Maar soos jy ouer word, mag jy dalk nie dieselfde energie, dryfkrag of inkomste hê om 'n familie-grootte huis met 'n groot tuin in stand te hou nie.

Soos jou eiendom verouder, benodig dit meer en meer werk, en mettertyd selfs opgradering van sommige dele. Dit kan duur raak. As jy nie al die kamers en leefareas in jou huis gebruik nie, voel dit dalk ook soms sinneloos om alles tip-top te hou.

Huiseienaars in hierdie posisie kan regtig voordeel trek daaruit om hul eiendom te verkoop aan kopers wat graag 'n ouer huis wil aanskaf en gaan geniet om dit op te knap. Om te trek na 'n kleiner huis sal jou toelaat om meer tyd deur te bring om dit te doen wat jy werklik geniet.

3. Eiendomsbeleggings vereis gedurige instandhouding.

Die werklikheid is dat huiseienaars wat agter raak met instandhouding van hul huis, hul belegging in gevaar stel. Dit is veral 'n risiko vir senior huiseienaars wat beplan om die wins van die verkoop van hul huis te gebruik om 'n aftree-eenheid aan te skaf.

As jy so lank vashou aan jou groot huis dat jy nie meer in staat daartoe is om dit behoorlik in stand te hou nie, sal dit verval en die waarde sal verminder. As jy dit verkoop, mag jy dalk vind dat die opbrengste nie die koste van 'n aftree-eenheid sal dek nie. Sulke eenhede is dikwels duurder as ander eiendomme.

As jy jou eiendom verkoop terwyl dit steeds in 'n goeie toestand is, sal dit jou toelaat om jou geld te belê in 'n huis wat makliker is om in stand te hou en meer geneig sal wees om waarde te behou.

4. Skep verhoudings met eendersdenkende mense

Die gedagte daaraan om te woon in 'n aftreeoord of -gemeenskap mag dalk nie aantreklik lyk vir elke huiseienaar nie, maar moenie die waarde onderskat daarvan om verhoudinge te bou met mense van jou eie ouderdom nie.

Die dae is lank verby waar aftreegemeenskappe net vir dié wat swak is bedoel is. Nuwe aftreedorpe is gemik op jonger afgetredenes wat graag wil woon in 'n veiliger spasie waar hulle omring word deur ander wat hulle belangstellings en leefstyl deel.

Huiseienaars wat woon in hul groot huise vir jare nadat hulle kinders die nes verlaat het, raak soms afgesonder van hul gemeenskap en ondersteuningsraamwerk. Deur jou eiendom te verkoop en te trek na 'n plek waar ander afgetredenes woon, sal jy langdurige verhoudings kan aanknoop en sosialiseer met mense wat dink soos jy.

Die aanpassing na jou oudag is makliker as jy voorbereid is

Die hartseer werklikheid is dat nie elke paartjie tot op 'n ryp ouderdom saambly nie en een maat sterf dikwels jare voor die ander een. Veels te dikwels is die verlies aan 'n eggenoot selfs nog meer pynlik omdat die een wat oorbly uit die huis moet trek wat vir dekades met hul maat gedeel is.

Die ideaal is om saam te trek na 'n aftreegemeenskap wat jou sal toelaat om verhoudings aan te knoop en ondersteuningsraamwerke te vestig wat jy sal nodig kry soos jou lewe mettertyd verander. Paartjies wat saam trek na kleiner eiendomme kan aan mekaar die nodige ondersteuning gedurende hierdie oorbruggingsfase bied.

Wanneer en waar om te begin?

Om te beplan waar jy gaan woon soos jy ouer word hoef nie 'n oorweldigende of morbiede ervaring te wees nie. Indien jy jou eiendomsreis in fases beplan, sal jy dalk vind dat daar verskeie positiewe ervarings is om na uit te sien.

Leë nes-sindroom

Begin om jou volgende stap te beplan die oomblik wanneer jou kinders oud genoeg is om die huis te wil verlaat. Neem in ag hoe lank jy nog dikwels terselfdertyd gebruik sal maak van al die ekstra slaapkamers in jou huis. Indien dit slegs een of twee maal per jaar is, is dit tyd om reg te maak vir 'n skuif.

Jy sal wil kyk vir 'n kleiner, gemakliker en meer hanteerbare eiendom, maar nie noodwendig een met 'n laer waarde nie. As jy dit nie nou kan bekostig nie, is dit die ideale tyd om te belê in 'n huis van dieselfde waarde of meer, sodat jy meer uit jou belegging kan kry wanneer jy uiteindelik verkoop en 'n aftree-eiendom aanskaf.

Amper afgetree

Of jy nou al klaar woon in 'n meer praktiese eiendom en of jy steeds woon in die huis waar jy jou kinders grootgemaak het, is dit nou die tyd om die voordele van 'n aftreeoord te oorweeg.

Onthou, nie alle aftreeoorde is vir ou mense nie. Verskeie van hierdie gemeenskappe is gemik op mense wat aftree op 50+ en bied al die geriewe van 'n landgoed terwyl jy dieselfde leefstyl kan geniet wat jy nog altyd gehad het.

Om so vroeg moontlik in een van hierdie aftreedorpe in te koop het sy voordele, indien dit binne jou begroting val. Eiendomme in hierdie komplekse is dikwels duurder, dus wil jy 'n eenheid of erf so gou moontlik opraap voordat pryse toeneem. Wanneer aftrede inskop, sal jy die vryheid hê om te ontspan en te sosialiseer sonder die verantwoordelikheid van 'n groot eiendom om in stand te hou.

Goue jare:

Indien jy klaar afgetree is en woon in 'n vier- of vyfslaapkamerhuis, is dit 'n blink idee om die voordele van afskaal te oorweeg.

Dit kan spanningsvol wees om die huis te verlaat waar jy nog jou hele lewe gewoon het. Om nou van huis te verander sal egter soveel makliker wees as wanneer jy ouer is en nie meer dieselfde energie of ondersteuning het wat jy nou het nie. Op hierdie stadium is dit noodsaaklik dat jy werk met ervare eiendomsagente wat weet hoe om jou te lei soos jy jou huis verkoop en 'n eenheid kies wat by jou behoeftes en voorkeure pas.

Die eiendomsagente by NS Property Solutions is uitstekend toegerus om jou te help met hierdie oorbrugging. Ons het al honderde seniors gehelp om hul eiendomme met minimale moeite te verkoop en om die volgende stap te neem as huiseienaars. Maak gerus kontak vir raad of 'n waardasie van jou huis vandag nog. Benodig jy leiding oor hoe om te beste eiendomsagent te kies om jou te help verkoop? Lees ons artikel [What to look for in an estate agent](#).



# Things Worth Staying at Home

We've pulled together a bumper list of positive and practical activities to enjoy at home over the coming months.

We know that winter can be a time in which older people feel more isolated – lockdown or not – so be sure to look out for your elderly relatives.

50+ winter activities for the elderly

We're keen to make the list current and useful for as many people as possible, so please get involved and share your successes – and failures! Maybe send us photos of baking triumphs, artistic interpretations, even an empty laundry basket (!) and we'll add them to our picture gallery below.

You may not think you've got the creative gene. For some of us, lack of time can be an obstacle to getting creative. With more time available this winter because of lockdown, now's the chance to let the creative juices flow.....

Below are some of our favourite creative activities to keep you amused over the winter period.

## 1. Get crafty

Wreaths aren't just for Christmas. You can make some beautifully creative decorations for the house all year round.

## 2. Cook something new

Dig out an old recipe book, or watch a cooking show and choose a meal that you've never made before. The more unusual the meal, the better!

## 3. Knit

Knitting is relaxing, mindful and (once you've mastered knit one, pearl one etc.) very satisfying. If you start now then you could knit someone a lovely gift (holey scarf?) for Christmas 2021.

## 4. Letter writing

Who doesn't love to receive an actual letter in the post? Brush up your calligraphy skills or just dust down the bic biro and write a letter.

There are still plenty of ways to remain sociable, even when we cannot see one another as often. Using the power of the internet, you can stay in touch with your family and friends from the comfort of your sofa.

Below you can find suggestions of social activities for older adults to take up this winter.

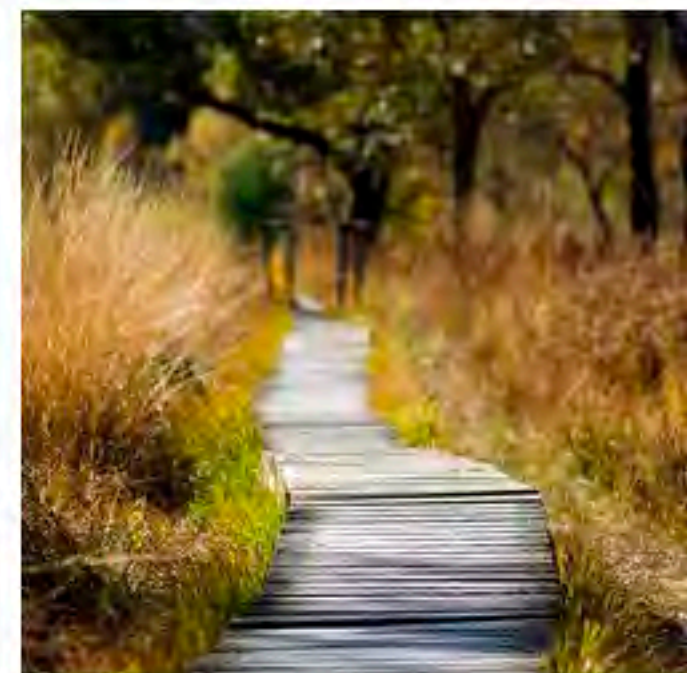
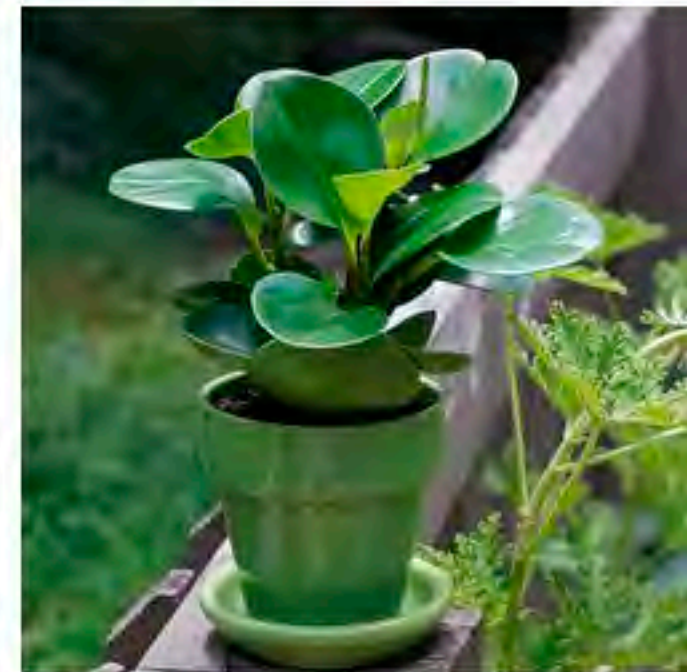
Bake-off with your neighbours or friends via zoom. Make sure you pop your pictures/recipes on Facebook and tag us, we'd love to see!

Is there something that you've been avoiding from doing for weeks? Months? Years? Maybe today is the day to get it done.

Here are some practical things that you could do over the next few months.

Just a small amount of exercise a few days a week can make a world of difference!

There is plenty of fun ways to keep healthy all year around.





# Oefeninge vir Seniors

Dit is nooit te laat om sterkte opleiding te begin nie.

Daar word nie ontken dat strukturele en funksionele agteruitgang van die menslike liggaam op ouderdom voorkom nie. Dit neem 'n blik om 'n verpleeginrigting of 'n hospitaal om te erken dat daar waarheid is aan hierdie stelling.

Die Amerikaanse Kollege vir Sportgeneeskunde se 2009 Standpunt vir Standpunte, Oefening en Liggaamlike Aktiwiteit vir Ouer Volwassenes, het gesê dat die beduidende getuienis die gebruik van fisieke aktiwiteit en oefeningintervensies by ouer volwassenes ondersteun as 'n manier om die risiko van chroniese siektes te verminder, verhoog lewensverwagting, behou funksionele kapasiteit (die vermoë om daaglikse aktiwiteite te verrig, soos kook en skoonmaak), en verbeter maatreëls van fisiese gesondheid wat die gevolge van veroudering beveg. Hierdie positiewe voordele word gesien in alle bevolkingsgroepe van ouer volwassenes wat aktief en onaktief is, diegene met goeie gesondheid en diegene wat chroniese gesondheidstoestande bestuur. So lank as wat fiksheidsvlak in ag geneem word by die ontwikkeling van 'n program.

Baie senior burgers sukkel met swak sirkulasie deur die ledemate, wat kan bydra tot uitdagings met balans en mobiliteit. KJ Landis, 'n persoonlike afrigter en welsynswinkel-fasiliteerder stel voor om die hande en voete te "wakker" deur middel van 'n reeks laer intensiteit beweeg voordat jy duik in meer streng oefeninge.

Sit lank op 'n stewige stoel, so jou rug is reguit en leun nie teen die stoel terug nie.

Buig jou vingers, open en sluit jou vuiste 'n paar keer voor jy vuiste maak en jou polse 10 keer in elke rigting rol.

Doen dieselfde oefeninge met jou voete. Eerstens, buig en wys elke voet selfstandig terwyl jy gelyktydig krul en jou tone reguit maak.

Een op 'n slag rol elke enkel na buite 10 keer, dan een op 'n slag, rol elke enkel na binne 10 keer.

Landis neem ook ouer volwassenes deur middel van 'n reeks stoelgebaseerde alternatiewe kalfverhogings om krag en mobiliteit deur die onderbeen te verhoog.

Sit hoog in 'n stoel met voete wat plat op die vloer geplant word, om heupafstand van mekaar af, betrek jou kern en kyk reguit vorentoe.

Begin met die regtervoet en lig jou hak van die grond so hoog as wat jy kan, probeer om so hoog op te staan as wat jy kan op jou tone, om die kalf te betrek terwyl jy die oefening doen. Laer die hak terug na die vloer en herhaal om 'n stel van 10 herhalings te voltooi.

Herhaal die beweging met die linkerbeen.

Doen drie stelle van 10 reps per been.

Nadat u die aanvanklike stelle uitgevoer het, voeg nog twee stelle van 10 herhalings by, hierdie keer tel beide hakke gelyktydig op. Hou aan die einde van die laaste stel die hakke vir 20 sekondes van die vloer af.





# A Grandmother...

**What does it mean to become a grandmother?**

**It's possible to become a grandparent at a very young age by marrying someone older who has children from an earlier marriage. Technically, those who acquire grandchildren in this way are step-grandparents, but for many, the difference is academic. They consider themselves grandparents.**

**What is the average age to become a grandma?**

**The average age of becoming a grandparent is 50 years for women and a couple of years older for men. Today's grandparents may range in age from 30 to 110, and grandchildren range from newborns to retirees. Most grandparents have multiple (5 to 6 on average) grandchildren.**

**What do you say when you become a grandmother?**

**Here are some good "congratulations grandma" messages to send to a new grandmother to show her you care and share in her joy.**

**Many congratulations on the birth of your [grandson/granddaughter]. ...**

**What a special treat the stork brought for your family! ...**

**Birth is a beautiful thing.**

**Tips for new grandparents**

**Make every day count. Whether or not you're actually there for the first smile or the first steps, make the most of whatever moments you do witness. ...**

**What's yours is not mine. ...**

**Giving advice. ...**

**Help out when you can. ...**

**Follow their rules. ...**

**The 'other' grandparents. ...**

**Don't feel like you have to Super Gran.**

**Why are grandmothers important?**

**Grandmothers provide guidance, wisdom, and insight. A lot of things can only be learned through life experience, and grandmothers have plenty of that. They've seen just about everything**

**How can I be a beautiful grandmother?**

**19 Simple Ways to be a Good Grandma**

**Spend time with your grandkids. Time is the most valuable gift you can give to your grandkids. ...**

**Help take care of them. ...**

**Don't show favoritism. ...**

**Remember their birthdays. ...**

**Cook their favorite foods. ...**

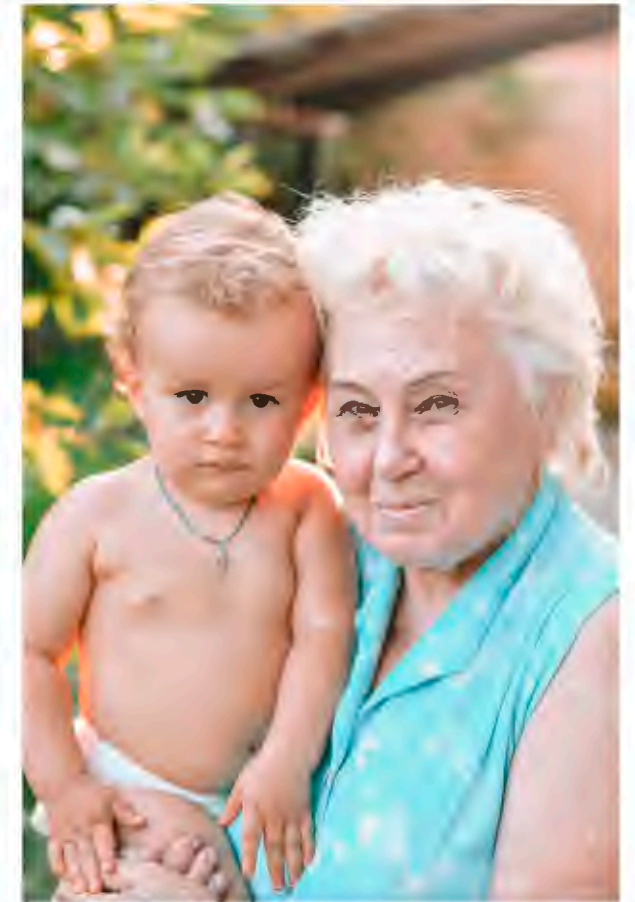
**Give them special presents. ...**

**Don't force your ways on them. ...**

**Respect their decisions.**

**Why are grandchildren so special?**

**It's a relationship based on love, appreciation, fun and pure joy. Becoming a grandparent is one of the most special moments of a person's life, mainly because of this bond. Here are some of the reasons having grandchildren is so special: Bond with Your Child in a New Way.**





# ***MEDIA HOUSE MAGAZINE***



**NEXT ISSUE NOVEMBER 2022**

**TO DOWNLOAD GO TO [WWW.TOPVIBE.CO.ZA](http://WWW.TOPVIBE.CO.ZA)**