



MAGAZINE / TYDSKRIF

50+

+

ONLINE
Issue 21
FEBRUARY 2023

*Have your eyes
tested regularly*

Waarom Kolageen?.

Deur: Cemón Strydom

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

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

1.

50+ AMBASSADORS:

A message from our lovely Ambassadors they 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.

MEDIA HOUSE PROJECTS '23:

Please support our Media House projects for 2023. We give back to our community.

4.

WAAROM KOLAGEEN?:

Deur: Cemón Snyman.
Lees en verstaan die betekenis van Kolageen.



Photographer: Charmaine Janse van Rensburg
Venue: Photo Dairy & Venue

Redakteur

aan die woord

Liewe leser,

Februarie maand ,die maand van liefde of so sê mense.

Met my oor op die grond luister ek hoe daar gepraat word oor die maand en hoe mense Valentyns dag gaan vier.

Dit is uiteet, blome, kaartjies, sjokolade en nog baie meer.

Dit is niks anders as 'n geld maak storie nie, moet my nie verkeerd verstaan nie, ek vier ook die liefde maar elke dag en dit vra nie eers geld nie.

Om net om te gee, 'n boodskap vir iemand te stuur, 'n blom uit jou tuin te pluk is meer kosbaar as duur geskenke.

Moet nie ophou om die liefde te vier nie doen dinge net anders hierdie jaar en jy sal sien dit maak 'n verskil.

Moet nie jou 50+ tydskrif mis nie, gaan na www.topvibe.co.za om hom af te laai.

As jy nie weet hoe nie stuur vir my 'n WhatsApp en ek stuur die tydskrif vir jou.

Ons WhatsApp nommer is 072 768 8582

"Chat" gerus met my.

Ons wil graag van jou hoor!

Seënwense vir julle mag jy 'n wonderlike maand geniet propvol liefde, geluk en gesondheid.

Liefde

Charms xox

REGULARS

1. COVER PAGE 01

Cover page is three anonymous models celebrating Valentine's Day

2. 50+ AMBASSADORS 04

Our 50+ Ambassadors is two beautiful ladies Fredricka Storm and Cemón Snyman.

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 - our next issue is March 2023

50+ Ambassadors

My Druppel Ink.....

Die Liefde

Waarom klou ons vas.... Gee ons liefde uit ons hart of is dit sommer net kommersiele Liefde?

Februarie is die Maand van Liefde en miljoene mense stroom winkels toe om geskenkies te koop om "hul liefde te betoon". Daar is ook niks fout daarmee nie, Ek self waardeer 'n paar mooi skoene.... (grappie) Almal kan egter nie bekostig om iets te gaan koop nie en voel minderwaardig teenoor ander indien hul nie ook 'n geskenkie kan gee nie

MAAR weet ons nog om Liefde uit die Hart te gee? Daardie onvoorwaardelike liefde en omgee wat geen geld kan koop nie. 'n Goeie daad of selfs 'n mooi glimlag wanneer iemand dit so nodig het 'n koppie koffie of n vriendelike opregte "Hoe gaan dit"? Soms vra ons dit sonder om regtig om te gee wat die antwoord is

Kom ons neem daardie besluit om hierdie Maand van Liefde 2023 spesiaal te maak en inderdaad "daar" te wees vir iemand al is dit een persoon per dag. maak daardie verskil.

"N Druppel Liefde" gaan beslis nuwe "selletjies" vorm en dus vermeerder?

Dis my Druppel Ink tot volgende keer
Gee Liefde... Dis die regte ding om te doen

Fredricka

Hallo.

My eerste artikel is in hiedie uitgawe en dit handel oor Kollageen. Ek vertrou dat dit vir jou waardevol sal wees, vra gerus vrae indien jy meer wil weet.

Hou gerus dop daar is nog baie wat kom. Natuurlik moet ek ook net my gevoel weergee oor die maand van liefde. Mensies onthou ons moet elke dag liefde gee en nie net wag vir een maand van die jaar om liefde te gee nie.

Elke oomblik van ons lewe moet liefde weerspiel.

Dit is vir my heerlijk om iets te gee vir iemand 'n kompliment, 'n boodskap stuur, 'n glimlag of 'n drukkie. Die lewe is so kort en dinge daar buite is nie altyd mooi nie kom ons maak dit mooi vir mekaar.

Geniet die maand en kykmooi na jouself.

Liefde tot volgende keer.

Cemón



**CEMÓN
SNYMAN**



**FREDRICKA
STORM**

MEDIA HOUSE PROJECT FOR 2023

Senior Valentine's Shoebox

Each box will contain the following products:

Men Box:

Razors
Shaving Cream
Body lotion
Deodorant
Shampoo
Face Cloth
Soap

Ladies Box:

Tissues
Hand Cream
Body lotion
Deodorant
Shampoo
Face Cloth
Soap

TREATS:

Small juice / Chrisps / Wine gums / Mints
Sweets / any Biscuits / Slab chocolates



MEDIA HOUSE

Top Vibe Magazine

Top Vibe Kids Magazine

Glamour Talk Mag 50+ MAGAZINE / TYDSKRIF

Please support our Ambassadors with donations for Dog food, blankets, towels, toys, washing powder, anything useful. Our project will start 1 April and we will DROP OFF 4 June 2023

VAALPETS



In aid of
Ons Gryse Jeug old
age home - Sasolburg

Contact persons:
Charmaine 072 768 8582
Carin: 082 827 6556


This event will take place on 11 February 2023.

Donations can be paid into the following account.

BANK DETAILS:

C.T. SMUTS
CAPITEC BANK
ACC: 1355 32 8487
REF: your name / Valentine's Shoebox

"Advertising your business"



We will Manage your business
Facebook page
Call 072 768 8582 for more
information



The Vaal Triangle's Preferred Choice!

STAY HEALTHY,
STAY SAFE,
STAY TUNED IN!

IFM 102.2 RADIO
102.2 FM

3MS 41023 (01.50 per sms)
Studio: 016 857 5000
Office: 016 887 2014
Mornings: 016 887 4304 / 4404 / 4408

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

**ORDER YOUR
COPPERBRITE TODAY**



Copperbrite
COPPER & BRASS
CLEANER
CLEANS QUICKLY AND EFFECTIVELY

Sole agent in the Vaal
Charmaine 072 768 8582

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 6911 / 1637
Email: info@drmbester.co.za
Address: 38 Firzsimmons street, Se6 VDBP

CompMed Medical Aid Services

Jan Bekker 082 681 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

" 'n Moeder in die oue tehuis"

'n MA IN DIE OUE TEHUIS ...

Jare lank het ek my kinders, my
alles gegee ...
Vandag is ek oud en sit in my
kamer ...
Eensaam en alleen, wonder ek ...
Waar is my kinders dan heen ...

Nagedagtenis is teen die mure
sigbaar ...
Geplaas in foto rame met my
kinders daarin ...
As ek verlang, wend ek my tot my
kamer muur ...
Waar die foto's van my kinders en
kleinkinders,
Vir my met glimlaggende gesigte
aanloer ...

Die tyd het aan gestap, so het ek
oud geword ...
Ek wonder soms of ek 'n las vir die
kinders geword het ...
Hier waar ek sit vandag, is my hart
seer, ek verlang ...
My kinders is te besig en gaan hul
eie gang ...

Vakansies kom nader, geen van my
kinders in sig ...
Dan vra ek myself onder meer wat
het dan gebeur ...
Dis kerstyd en die kinders is oorsee
...
Het hul dan net aanvaar ek is oud
en vergete

Het die liefde vir ouers dan 'n las
geword ...
Is die liefde weg gebêre in klere kas

Of het dit agter gebly in die
vakansie tas ...
Is dit nou net sigbaar in 'n foto
album ...
Of in die foto raam op die kas,
bedek met stof...

Is dit die dank wat 'n ouer moet
ontvang ...
Na jare se liefde gee en oordra ...
Het ek nou 'n onbekende
vreemdeling geword ...
'n Las vir die kinders en
kleinkinders ...
Of is ek net nog 'n statistiek van ma
wees ...

Die tye het gekom en het gegaan ...
As jy oud word is jy nie meer deel
van hul bestaan ...
My naam kom nie meer voor in hul
woordeskat ...
Ek is maar net nog 'n eensame
moeder ...
In die kamer, van die oue tehuis ...
Sit ek met hartseer en wag ...
Vir my laaste dag ...

GELEEN FACEBOEK





Waarom Kolageen?.

Deur: Cemón Strydom

Ek dink die beste manier om die 'waarom' te beantwoord, is om die noodsaaklik van kollageen, en die werk daarvan, te verstaan.

Kollageen hou letterlik 'n mens of dier se liggaam aanmekeer en kom voor in die vel, bene, gewrigte, senings, spiere, hare en naels. Maar daarmee saam, tref 'n tekort aan kollageen, byna almal ouer as 30 jaar. Kollageen is 'n proteïen wat natuurlik in die liggaam geproduseer word en in kort is dit die gom wat jou liggaam aanmekeer hou en daarsonder begin jou liggaam letterlik uitmekeer val.

Soos jy ouer word, produseer jou liggaam minder kollageen, en dit kan lei tot:

- 'n Verlies aan soepelheid en ligamente wat stywer voel.
- Fyn lyntjies en plooië maak hulle verskyning.
- 'n Tekort aan kollageen kan selluliet ook vererger.
- Opgeblaasheid en ander dermsimptome kan 'n aanduiding wees dat jou liggaam meer kollageen benodig.
- 'n Tekort aan kollageen beteken ook dat jou bene teen mekaar begin skuur en dit kan uiteindelik lei tot onsteking en artritis.

Voedsel soos hoender, eiers, sopbeensop (bone broth) verskaf kollageen aan enige dieet. Nog 'n makliker metode om dit in te kry is om 'n gehidroliseerde vorm kollageenpoeier te gebruik.

Die poeiers kan sonder moeite in jou daaglikse roetine opgeneem word. Jy kan dit in jogurt, skommeldrankies en selfs in sop, bredies of souse voeg. Party is hittebestand en kan by muffins, piesangbroodjies ensomeer gebruik word. As jy die regte kollageen kry kan jy jou koffie 'n meer romerige smaak gee, of selfs met, 'n gegeurde kollageenpoeier, vir jou laat dink jy sluk aan 'n vrugtesap.

Kollageenpoeiers hou soveel voordele in, maar nog een is beslis, dat omdat die poeiers 'n proteïen is, dit jou langer versadig gaan hou.

As jy elke dag 'n aanvullig kollageen neem, soek iets wat heeltemal natuurlik is. Daar is verskillende poeiers wat vervaardig word uit beesvleis, hoender en vis, asook opsies vir veganiste en vegetariërs.

Wat het ek al persoonlik probeer?

- Harvest Table se Pure Collagen Powder
- MotherKind se Glow from Within
- NuSkin se Beauty Focus Collagen Plus (wat einde Maart sy verskyning maak in Suid-Afrika)

Elkeen hou beslis sy eie unieke voordeel in en alhoewel die eerste twee genoemde kollageenpoeiers, 'n alom kollageen is en jy nie presies weet waar dit in jou liggaam 'n verskil gaan maak, hou Beauty Focus 'n unieke voordeel in die mark, omdat dit jou grootse orgaan in jou liggaam teiken - jou vel.

Om meer te leer van my persoonlike ervaring en ondervinding met onderskeie kollageenpoeiers, volg my gerus op my Facebook blad by Conversations with Cemón

https://www.facebook.com/groups/215734544013921/?ref=share_group_link



Knitting offers an escape of the mind

Knitting offers an escape for the mind while providing the hands with something to do. When we asked knitters around the world why they love knitting, many said they enjoyed how it is both calming and productive

People turn to knitting as a hobby for a multitude of different reasons, from creating sustainable fashion to improving mental health or just doing something productive with their free time.

Why is knitting so fun?

This is because the simple repetitive activity of knitting changes your brain chemistry, and produces more of the “feel good” hormones, serotonin and dopamine

Is it easier to knit or crochet?

Crochet uses a single hook to hook the loops together directly on the piece. It is this major difference that makes crochet much easier to work with than knitting. For beginners who seek convenience and versatility,

we suggest crochet. The tools and techniques are minimized, and, therefore, slightly more accessible.

Why is knitting the best hobby?

Knitting is a soothing, relaxing hobby that doesn't stress your brain or body. You can pick up your needle and yarn anytime you're feeling too irritated or frustrated. Just sit back, relax, and knit away while pondering over your thoughts! It's not unusual to have more assignments pending than you can ever complete.

Why knitting is good for your brain?

The rhythm of knitting helps with serotonin release. This is the chemical transmitter that helps regulate anxiety, happiness, and mood. There is a strong connection between knitting and the feelings of calm and happiness in the brain. The social aspect of knitting can also lead to better mental health.

Knitting fade away we must keep on knitting and learn the younger generation.



Have your eyes tested regularly



It may surprise you that having your eyes tested regularly may result in early detection of a serious illness. Eyes are sensitive indicators and may reveal vision problems, eye diseases and general health irregularities long before any obvious physical symptoms exist.

How regularly should you get your eyes tested?

It's recommended that most people should get their eyes tested every 2 years.

Why is it important to have regular eye tests?

Preventing damage and sight loss

Regular eye examinations are important because: having your vision corrected can improve the quality of day-to-day life. they will help detect certain eye conditions such as cataracts,

glaucoma and age-related macular degeneration, which could lead to sight loss.

What can a routine eye test detect?

Here are a few surprising conditions your eye doctor may detect during a comprehensive eye exam:

Aneurysm. An aneurysm is a bubble in the wall of a blood vessel. ...

Brain tumor. ...

Cancers of blood, tissue or skin. ...

Diabetes. ...

Giant cell arteritis. ...

Heart disease. ...

High blood pressure. ...

High cholesterol.

Go out and have your eyes tested.

Elderly should celebrate their Birthday

Most elderly don't celebrate their birthday

Ways to Make Seniors Feel Special on their Birthday

Put a Happy Birthday sign on their door. ...

Decorate their room with balloons.

Offer them a "It's My Birthday" badge for them to wear for the day.

Bring in a cake when everyone is in the dining room and sing happy birthday and get them to blow out a candle.

How do you keep an elderly person entertained?

Crafting. Let their artistic spirit flow with any assortment of crafting options. ...

Gardening. For an elderly loved one who enjoys the outdoors, gardening is an ideal option. ...

Walking & Exercising.

Higher Learning.

Reading & Writing.

Cooking & Baking

Volunteering.

Music & Dancing.

Cake and candles:

Rather have 1 candle for every 10 years

Invite a few friends over to have coffee / tea and cake.

Suitable Gifts: items

An address book with the telephone numbers of friends and family

Non-slip slippers

An easy to look after plant like succulent.

Nice scented items like Lavender bags

Chocolates if allowed

Hand cream

Body wash

Face wash

Homemade cookies

Large print game books (crossword, sudoku)





MEDIA HOUSE MAGAZINE

NEXT ISSUE MARCH 2023

TO DOWNLOAD GO TO WWW.TOPVIBE.CO.ZA