

50



ONLINE  
Issue 22  
March 2023

# MEDIA HOUSE PROJECT FOR 2023



***Waarmee was jy jou gesig?***

***Deur: Cemón Strydom***

INDEX

CONTENT

50+

MAGAZINE / TYDSKRIF

COMMENTS:

Please send us an e-mail to [admin@topvibe.co.za](mailto: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](http://www.topvibe.co.za)

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.

ONS GRYSJE JEUG OUETEHUIS:

Daar was heerlijk gekuier by ons gryse jeug ouetehuis in Sasolburg sien fotos.



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

Redakteur

*aan die woord*

Liewe leser,

Julle dit raak scary om te weet dat ons al in die derde maand van die jaar is die tyd vlieg vinnig verby.

Ons eerste projek van 2023 - Ons gryse jeug vroeë Valentyns besoek was 'n groot sukses. Ons het heerlijk saam met hulle gekuier en hulle was baie opgewonde oor die geskenk pakkies wat hulle ontvang het.

Loer gerus na die fotos.

Moet nie jou 50+ tydskrif mis nie, hier is baie dinge aan die gebeur, gaan na [www.topvibe.co.za](http://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 en jy kan dit op jou foon lees.

Ons WhatsApp nommer is 072 768 8582

"Chat" gerus met my.

Ons wil graag van jou hoor!

Seënwense vir julle mag Maart maand julle mooi behandel, wees gelukkig en gesond

Liefde tot volgende keer...

Charms xox

REGULARS

1. COVER PAGE 01

*Cover page is three anonymous models celebrating life*

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 April 2023*

# 50+ Ambassadors

## My Druppel Ink

Die seisoene draai alweer..... uit 'n hittige Somer waar alles grasgroen was op pad na 'n meer besadigde geel-bruin Herfs. So verskuif ons ook van een seisoen na 'n ander in ons persoonlike lewens.

In ons Somer Seisoen het ons dinge op 'n ander manier gedoen as in ons Herfs Seisoen. Soms so vining met figuurlike "hakke-oor-die-ore" net om alles betyds gedoen te kry.

Nou is daar, soos die kleure van die Seisoen, 'n meer rustiger manier van dinge doen. Ons het baie mooi herinneringe waaraan ons kan vashou en dit snoesig bere in ons hartkamers. Ons is innerlik soveel Ryker en deel ons wysheid met die "Somer Seisoeners". Ons het meer tyd waar ons lang "gesprekke" met God kan hê vir wanneer 'n "herfs-blaar" krummel en ons onseker is wat ons te doen staan. Kom ons gebruik hierdie Druppel Herfs-Ink en leef dit uit elke dag wat ons gegun word. Al maak ons 'n verskil in net een persoon se lewe is ons suksesvolle "Herfers"

Groetnis tot die volgende Druppel Ink.

*Fredricka*

Hallo,  
Waarmee was jy jou gesig?

Ek het onlangs op 'n storie afgekom wat gesê het jy moet nooit jou gesig met jou hande was nie. Die rede? Jou vingers dra bakterieë, en selfs nadat jy dit gewas het, is hulle waarskynlik nie skoon genoeg nie. Nou los dit ons met die vraag....hoe verander ek dan my skoonmaakroetine?

Alhoewel skoonmaakmiddels geformuleer is om olie, grimering en puin te verwyder, laat die gebruik van net jou vingers en spoel met water nie toe vir 'n diep skoonmaak in en om die neus, mond en oog en haarlyn nie.

Om mee te begin is die beste om jou gesig met warm water te was, in teenstelling met koue water, aangesien warm water help om die vel sag te maak, wat afskilfering moontlik maak. Na skoonmaak, klop jou vel droog om enige oortollige water te verwyder. Volg dit met die korrekte toner en 'n sagte bevoogtiger.

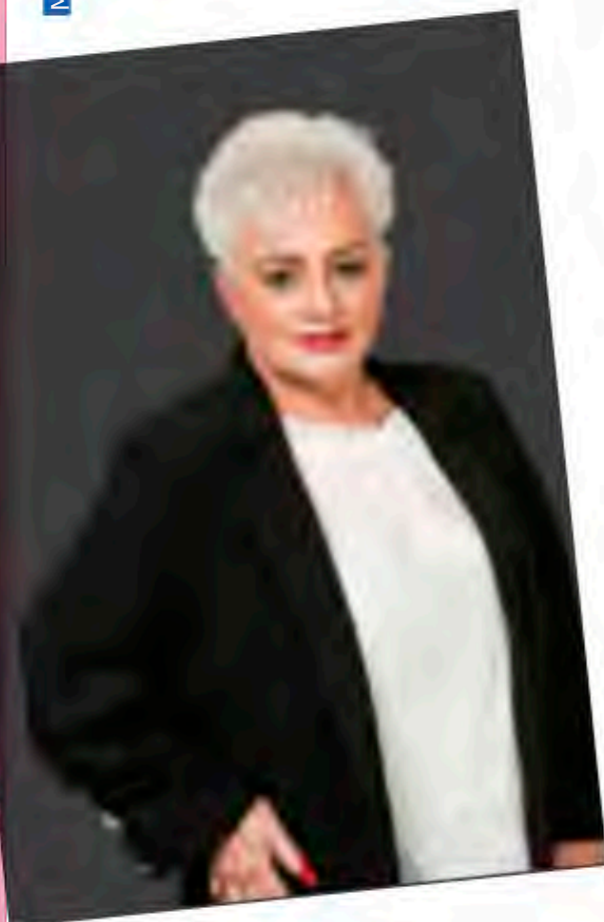
Lees gerus verder op bladsy 10 en 11. Ek glo julle gaan 'n paar wenke kan gebruik.

Mooi bly tot volgende maand

**Cemón**



**CEMÓN  
SNYMAN**



**FREDRICKA  
STORM**

# MEDIA HOUSE PROJECT FOR 2023

## 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



## MEDIA HOUSE FOOD drive



Media House will spoil 41 residence at Moredou old age home in Sasolburg with curry & rice on 16 June '23

We @ Media House would like to request from the public to kindly assist us by sponsoring any non perishable foods and toiletries in order to make this food drive successful. Home of 41 elderly.

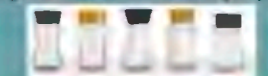
### Jar of hope



Health Heart and Home



Fill a coffee jar with the following ingredients... It can feed 4 people.




Share a Jar of Hope

- 1/2 cup rice
- 1/2 cup soup mix
- 1/2 cup lentils
- 1 unwrapped stock cube
- 1 pkt soup powder

Instructions: Boil 2 and 1/2 litres of water and add the jar contents. Keep stirring and enjoy.

# "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



THIS PRODUCT  
IS EASY TO  
USE AND LEAVES  
NO RESIDUE

**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](mailto:charmaine@topvibe.co.za)

*Dr Quinten Fourie*

MB BCh (WITS) General, Aesthetic,  
Integrative Practitioner

Tel: 016 982 4911 / 1637  
Email: [info@drmbester.co.za](mailto: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](mailto:bekker@compmed.co.za)

148 Louis Trichardt Boulevard, SE 2, Vanderbijlpark



# Waarmee was jy jou gesig?

Deur: Cemón Strydom

## Waarmee was jy jou gesig?

Ek het onlangs op 'n storie afgekom wat gesê het jy moet nooit jou gesig met jou hande was nie. Die rede? Jou vingers dra bakterieë, en selfs nadat jy dit gewas het, is hulle waarskynlik nie skoon genoeg nie.

Nou los dit ons met die vraag...hoe verander ek dan my skoonmaakroetine?

Alhoewel skoonmaakmiddels geformuleer is om olie, grimering en puin te verwyder, laat die gebruik van net jou vingers en spoel met water nie toe vir 'n diep skoonmaak in en om die neus, mond en oog en haarlyn nie.

Om mee te begin is die beste om jou gesig met warm water te was, in teenstelling met koue water, aangesien warm water help om die vel sag te maak, wat afskilfering moontlik maak. Na skoonmaak, klop jou vel droog om enige oortollige water te verwyder. Volg dit met die korrekte toner en 'n sagte bevogtiger.

Maar wees versigtig om nie al die natuurlike olies op jou vel af te stroop nie, want dit kan tot irritasie lei. Oorwas van jou vel kan tot droogheid lei. En as die vel meer as twee keer per dag skoongemaak word met die verkeerde skoonmaakmiddel of -metode, sal die natuurlike olies weggestroop word. Wanneer dit gebeur, word meer olie geproduseer om te kompenseer vir die droë gevoel, wat lei tot meer bakterieëproduksie.

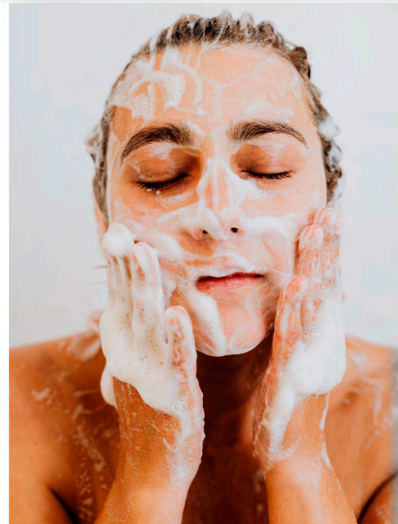
Die antwoord is eenvoudig:

1. Was jou hande  
Jy wil nooit jou gesig met vuil hande was nie - was eers jou hande. Dit sin, as in ag geneem word dat daar bakterieë op jou hande is wat maklik na die middel van jou gesig kan oordra.

2. Gaan teen die grein  
iets wat my ma my geleer het, wat 'n Koreaanse skoonheidsgeheim is, is om skoon te maak teen jou haargroei. As jou hare suid op jou gesig groei, sal jy in sirkelbewegings noord wil gaan en omgekeerd. Op die manier kom jy regtig in die hoekies en gaatjies van jou gesig.

3. Droog jou gesig af met 'n skoon handdoek  
Wat baie mense doen, is om hul gesigte met 'n vuil handdoek af te vee, na-skoonmaak. Dink daaraan: Jy het sopas jou gesig gewas, en nou vryf jy bakterieë terug daarop. Die volgende keer wat jy skoonmaak, weerstaan die drang om daarna met jou storthanddoek droog te klop. Dink net aan al daardie bakterieë wat versprei word! Kies eerder vir 'n vars handdoek. Dit maak nie saak hoe bergagtig jou vuil-wasgoedhoop word nie.

4. Gebruik 'n skoonmaaktoestel  
Gesigskoonmaaktoestel help om jou gesig te was en af te skilfer vir sagter vel en om die voorkoms van porieë, fyn lyntjies en plooië te help verminder.  
Skoonmaaktoestelle kan help om oortollige olie en make-up te verwyder, saam met sweet, dooie vel selle en ander puin. In die algemeen skilfer die toestelle liggies af, deur beweging en wrywing te gebruik om dit wat op die oppervlak van die boonste laag vel is, op te lig, en indien jy die korrekte een besit, kan dit bakterieë ook doodmaak, voor dit verder op die gesig versprei.



# "MEDIA HOUSE besoek Ons Gryse Jeug ouethuis in Sasolburg"

**E**k 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 aanmekaar 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 aanmekaar hou en daarsonder begin jou liggaam letterlik uitmekaar 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, skommelrankies 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.



# "MEDIA HOUSE besoek Ons Gryse Jeug ouethuis in Sasolburg"





# Bingo enhances coordination!

According to the research, playing bingo is a factor to release dopamine because when you play the game, the mood stabilizer serotonin (or 5-hydroxytryptamine (5-HT)) crosses your brain, boosting your urge to stick to the game.

Why do old people love bingo so much?

Enhances Coordination

Playing bingo regularly helps seniors enhance their hand-eye coordination, prevent mobility-related issues, and enjoy a high quality of life. Maintaining a high quality of life can be challenging for some seniors, but professional caregivers can help them obtain this goal

What kind of people play bingo?

Bingo players are often women, older, Indigenous

and poorer. Almost a third of Australian bingo players have gambling problems, although it is unclear if these problems relate to bingo or to other games.

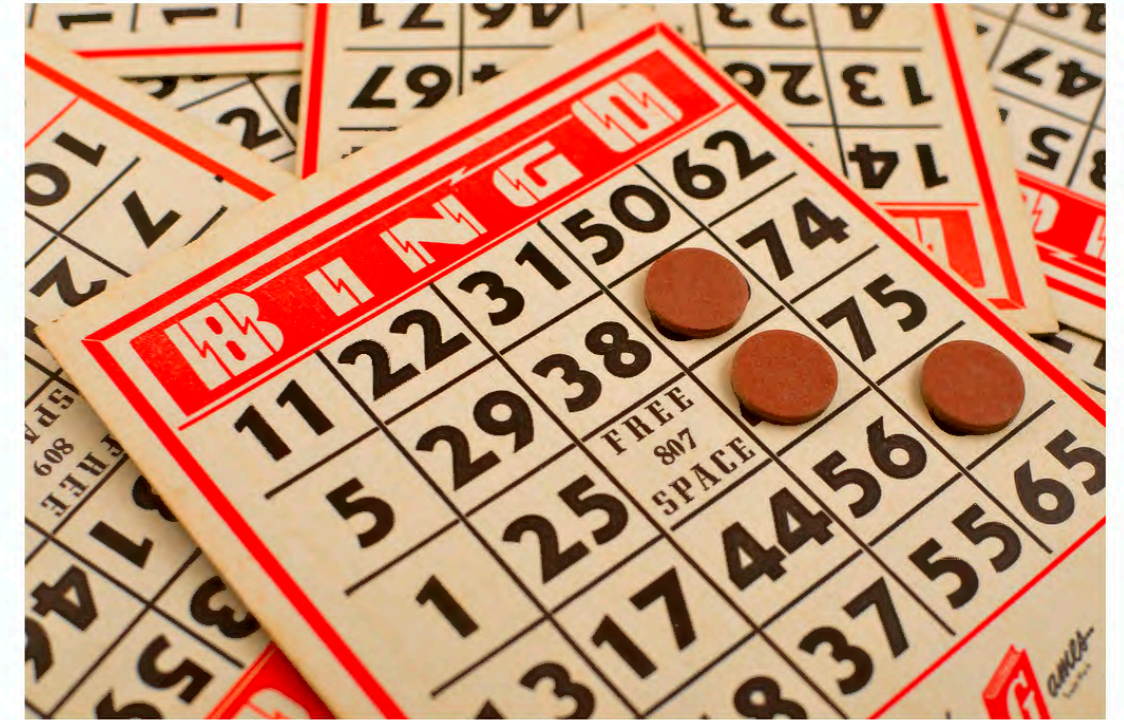
What is bingo emotions activity?

When you ask about and acknowledge your kids' feelings, you're sending the message that feelings are valued and important. Use this activity to help your little one learn to identify important emotions.

Is bingo a mind game?

Boosts mental agility

Bingo is thus a great way for players to keep their minds in top shape without experiencing any stress usually associated with mental exercise. The game also gives people a great outlet for their mental energy when bored, functioning as a mental refresher



# Ek is 'n vrou

Ek het hierdie op Facebook raak gelees en gevoel dit is 'n besondere Stukkie om te deel en deel dit graag.

Ek is al 60 jaar op reis saam met hierdie vrou...

Ek het toegelaat dat sy gebreek word.

Ek het ander toegelaat om haar oneerbiedig te behandel.

Ek het haar al verskeie kere sien val en opstaan.

Sy het verlam gestaan deur vrees terwyl sy gevegte in haar verstand, hart en siel geveg het.

Sy het mense vertrou en geglo wat nie in haar geglo het nie.

Sy het BAIE letsels...

Sommige mense is lief vir hierdie vrou, sommige hou van haar, sommige gee glad nie om vir haar nie en sommige haat haar.

Sy het goed gedoen in haar lewe, en sy het nie so goed gedoen in haar lewe nie.

Elke fout, mislukking, beproewing, teleurstelling, verraad, sukses, vreugde en prestasie het haar gemaak tot wie sy vandag is.

Sy is nie perfek nie.

Sy is onstuitbaar, grasieus gebroke, maar pragtig staande.

...en sy sal nooit ophou leer, groei of vorentoe beweeg nie...

sy is EK .....❤️

Hoe mooi is dit nie? Dit laat 'n mens terug dink ek is seker in hierdie stukkie is 'n deel van elke vrou.

Geleen by Facebook.



MERCIA 083 287 3465

CLARENS

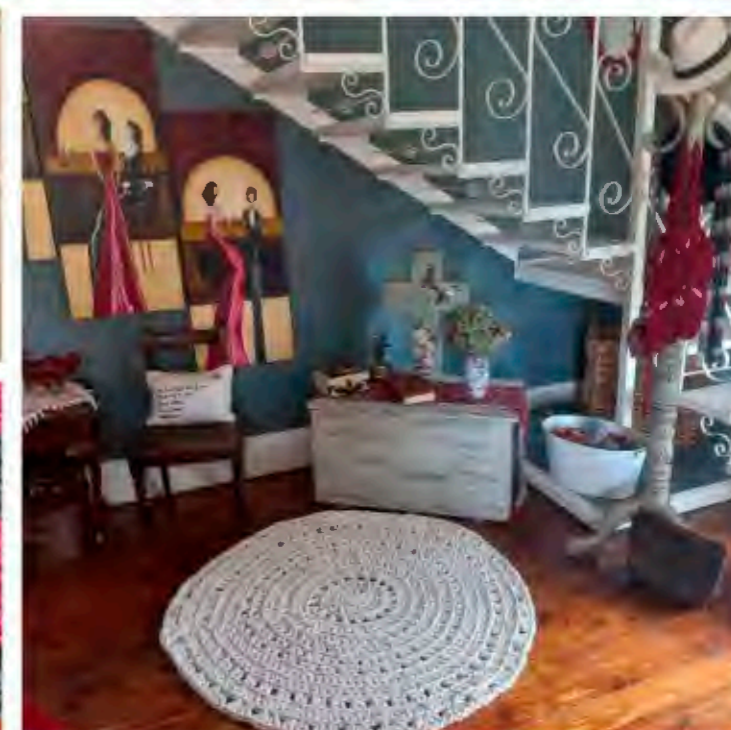
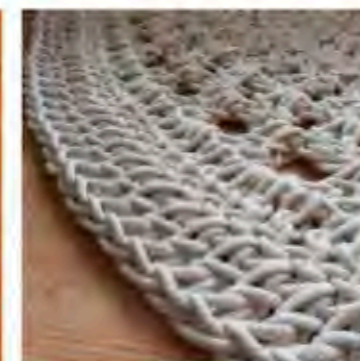
DM for pricelist

Just be ...

CARPETS 🍌 HANDBAGS 🌿 PLACEMATS

BLANKETS 🌻 TROWS

AND MANY MORE TO CHOOSE FROM



Crochet with love

ORDER 2 ITEMS AND PAY ONLY 50% COURIER FEE

A top-down photograph of a bouquet of yellow tulips on the left and two nests of decorated Easter eggs on the right. The eggs are yellow with white patterns, including a half-white egg and a speckled egg. The background is a light, neutral color.

# ***MEDIA HOUSE MAGAZINE***

**NEXT ISSUE APRIL 2023**

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