# 50+ ONLINE

MAGAZINE / TYDSKRIF

Issue 26
July 2023

## Wintertyd is Verkouetyd.

Deur: Cemón Strydom

MEDIA HOUSE PROJECT FOR 2023

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 repoduced or used in any form whatsoever without prior settlement with the Editor.

DESCLAIMER:
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 articals in this Magazine is not necessarlly 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.

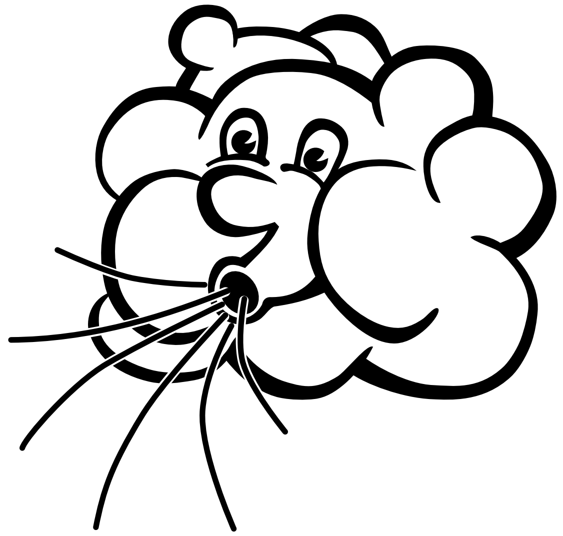
*MEDIA HOUSE PROJECTS '23:*

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

## 4.

*WINTERTYD IS VERKOUETYD:*

Cemón vertel ons oor wat jy moet doen on die winter verkoue hok te slaan bl 10 en 11



# REGULARS

1. COVER PAGE 01
*Cover page Stylish lady model announomus*

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. 3rd BIRTHDAY 05
*Celebrating our 3rd birthday with our ambassadors*

5.BACK PAGE 20
*Back page - our next issue is our August Issue*

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

# Redakteur
## aan die woord

**Liewe leser,**

**Nou is ons in die hartjie van die winter, brrrr dit is bitter koud.**

**Ons het twee projekte suksesvol afgehandel in die maand van Junie. Vaalpets & Moredou ouetehuis is Sasolburg sien fotos op bladsy 18 en 19.**

**Moet nie jou 50+ tydskrif mis nie, hier is fotos van ons verjaarsdag vierringe op bladsy 14 en 15 gaan laai die tydskrif af by www.topvibe.co.za**

**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 Augustus maand julle mooi behandel, wees gelukkig en gesond.**
**Sterkte met die wind....**

**Drink baie water en probeer bietjie vrugte eet.**

**Liefde tot volgende keer..**

**Charms xox**

# 50+ Ambassadors

FREDRICKA STORM

**Julie- Maand……..**

**Die hartjie van die winter….. KOUE BUITE MAAR WARM "BINNE"**

**SO is ons as mense soms. Ons hou baie dae 'n front voor om onsself en ons gevoelens te beskerm teen die wreedheid daar buite en besef nie dat ons onsself baie skade aan doen nie. Ons hou die WARMTE van binne vir 'n klein persentasie mense waar ons eintlik soveel ander daarmee kan aanraak.**

**Kom ons hou self introspeksie en bid vir wysheid en leiding om op die regte oomblik daar te wees vir iemand wie nie vir die wêreld hul seer en twyfel wys nie en om bagasie wat te swaar raak voor SY voete neer te lê en dit daar te los en nie weer probeer om dit self uit te sorter nie. Wees vandag daardie nodige "kaggelvuur" in iemand se lewe of dalk die "Racheltjie De Beer" vir iemand wees wie "verkluim" Vat vandag jou porsie "warmte" en beleef 'n snoesige "winter"**

**Goedheid en guns tot ons volgende Druppel Ink.**

Liewe leser.

Wintertyd is verkouetyd! Sodra die temperatuur sak, begin almal hoes en nies. Die meeste van ons het nou al aanvaar dat ons elke winter gaan siek word.

As jy egter die regte voedsel in jou mandjies laai, kan jy verkoues en griep vermy en dwarsdeur die seisoen gesond bly!

Lees gerus meer hieroor op bladsy 10 en 11.

Ons gesels volgende maand verder.

Groete Cemón

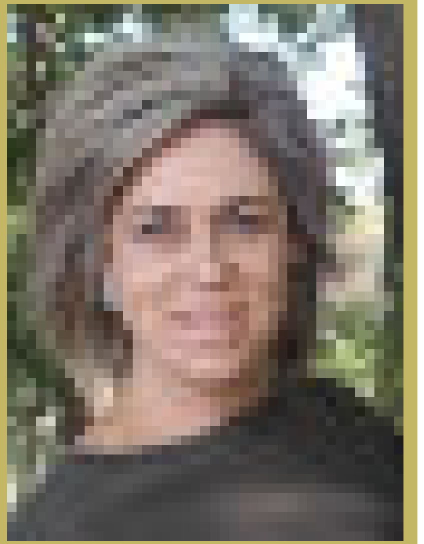
CEMóN SNYMAN

# MEDIA HOUSE PROJECT FOR 2023

# “Advertising your business”

# Wintertyd is verkouetyd.

Deur: Cemón Strydom



Deur: Cemón Strydom

Wintertyd is verkouetyd!
Sodra die temperatuur sak, begin almal hoes en nies. Die meeste van ons het nou al aanvaar dat ons elke winter gaan siek word. As jy egter die regte voedsel in jou mandjies laai, kan jy verkoues en griep vermy en dwarsdeur die seisoen gesond bly!

Baie van die vars produkte wat in die winter beskikbaar is, is vol antioksidante - kragtige bestanddele wat help om jou immuunstelsel sterk te hou en om verkoues, griep en ander infeksies te beveg. Hier is so paar van hulle:

Vitamien C is die belangrikse wat help om infeksies hok te slaan. Met lemoene, minneolas, pomelo's en nartjies het ons meer as genoeg van 'n keuse! Omdat jou liggaam nie hierdie vitamien produseer nie, is dit baie belangrik om elke dag voedsel wat vitamien C bevat, te eet om jou liggaam se arsenaal op 'n gereedheidsgrondslag te hou.

Knoffel is waarskynlik een van die beste verkouemedisynes wat daar is. Hierdie superkos gee nie net 'n wonderlike geur aan jou gunsteling pastas en bredies nie, dit bied ook groot gesondheidsvoordele as gevolg van kragtige immuunversterkende eienskappe. Om die waarheid te sê is dit reeds bewys dat allisien, een van knoffel se chemiese komponente, help om virusse, bakterieë en swamme te deaktiveer.

Pampoene en botterskorsies is propvol immuunversterkende betakarotien ('n vorm van vitamien A wat verantwoordelik is vir die helder kleure), die antioksidant likopien en minerale soos magnesium, kalium en yster.

As jy gereeld joghurt eet, sal dit help om jou immuunstelsel te versterk en op te kikker. Dit is 'n wonderlike bron van probiotiese kulture – dieselfde verteringsvriendelike bakterieë wat natuurlik in jou spysverteringskanaal voorkom. Wanneer jy joghurt eet, help die "goeie bakterieë" om die "slegte bakterieë" te beveg en sodoende infeksies te voorkom.

Gemmer is 'n heerlike, warm spesery vir winterdisse soos sop en bredies. Dit maak jou liggaam letterlik warm deur te help om sirkulasie te verbeter terwyl dit ook die beskermende funksies van die immuunstelsel stimuleer en kongestie in die asemhalingstelsel verminder.

Laaste, maar nie die minste nie, maak jouself van binne warm met 'n lekker koppie tee. Of jy nou swart-, groen- of rooibostee verkies – dit sal jou beslis opkikker, terwyl die kragtige antioksidante jou immuunstelsel 'n ordentlike hupstoot sal gee.

CHARITY SKYDIVE
MEDIA HOUSE PROJECT
072 768 8582
HENNETTE JUMP FOR
BORN2CARE CHARITY
PLEASE DONATE
R100
Born 2 Care
Standard Bank
Branch 2843
Born 2 Care

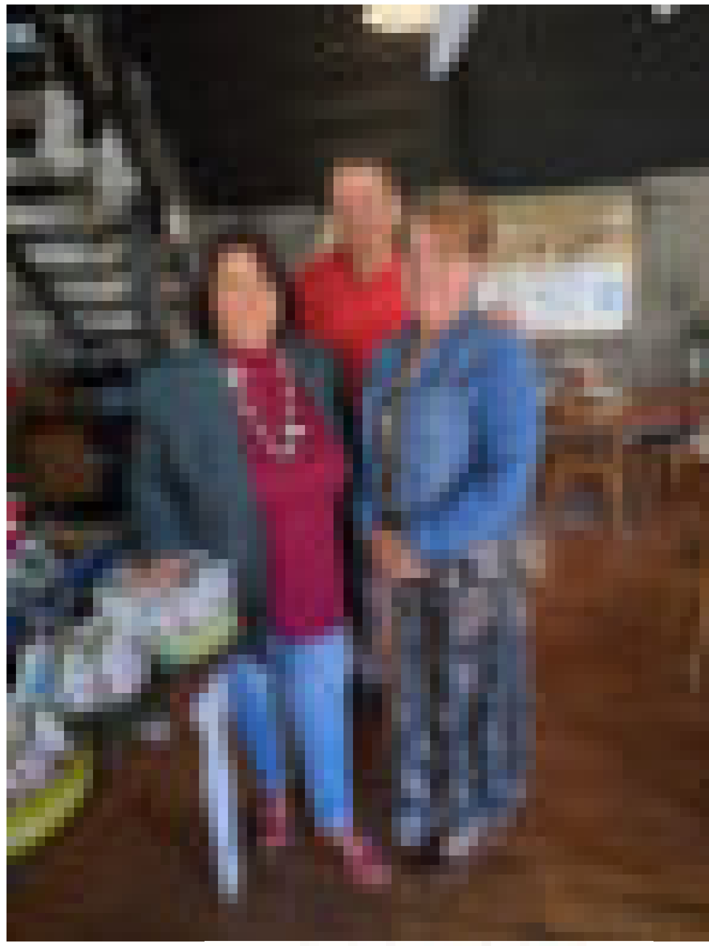
Entries Close
31 Oct 2023
Face of Glamour Talk Magazine 2023.
Photogenic & Cover Model Competition.
Entry Fee:
R150 (main)
R30 per Extra
category
072 768 8582
admin@topvibe.co.za
Bank details

# Ons vier 3de verjaarsdag by Eenvoud koffie winkel.

50 + Tydskrif is amptelik 3 jaar oud.

Tyd gaan so gou verby, ek is soms stom geslaan om te dink hoe vinnig tyd verby gaan.

Ons het saam 'n heerlike koppie koffie/tee gedrink met'n stukkie koek om die verjaarsdag te vier.



Saumari's het ons verjaarsdag koek gebak ek het nie woorde gehad nie, 'n nommer 3 koek. Baie dankiie vir die pragtige koek.

Eenvoud koffie winkel in Vaalpark, reg lanks Hometead gaste huis, het ons tafel so stunning gedek en ons warm ontvang. Wat 'n pragtige koffie winkel.

Gaan besoek hulle gerus!

Dankie jule die dag was baie spesiaal.

# Boereraat / wenke

BOERERAAT/WENK
(In en om die huis)

💚SUNLIGHT SEEP (BAR & LIQUID) ~
INSEKTE & PLAE:

• BOSLUISE & VLOOIE: Om vlooie weg te hou, was honde met 💚Sunlightseep in water waarin 2 proppies Dettol opgelos is.

• VLOOIE & SANDVLOOIE OP MATTE: Meng 5 liter water, 750ml 💚Sunlight Liquid, 1 bottel Scrubs Ammoniak en 50ml Bloekomolie. Verdun mengsel met water indien nodig en was jou matte daarmee.

• VISMOTTE: Raak ontslae van vismotte deur groen blok 💚 Sunlightseep te rasper en in die kas/sak waar jy komberse en linne bêre te strooi.

MIET (KALANDERS):
Spotlight 💚seep (die groen of geel blok).
Sny dit in blokkies en gooi een blokkie in elke kas/ rakkie.

• LUISE OP PLANTE: Meng 2 eetlepels suiker,
2 eetlepels spirits, 2 eetlepels wit asyn, 2 eetlepels
💚sunlight liquid in 'n een liter spuit bottel vol water, en spuit plante.

• MUGGIES WAT IN POTPLANTE BROEI: Maak "sticky traps" waarmee jy die muggies vang: Smeer helder GEEL hardbord papier goed met vaselien of heuning, plak dit vas aan 'n strooitjie of sosatiestokkie en druk oral in die potplante se grond in. Die geel kleur lok die muggies en hulle word so vasgevang. Jy kan ook 'n mengsel van gelyke dele vaseline en 💚 Sunlight liquid skottelgoedseep maak en die geel kaarte daarin druk.

• SPINNEKOPPE: Gooi 'n paar druppels Pepperment essentionele olie in 'n spuitbottel, gooi bietjie 💚Sunlight liquid seep by en vul verder met water. Spuit oral waar jy dink hulle kan inkom, bv vensterrame, deurkosyne, ens.
Spinnekoppe haat die reuk van peppermint.

• VRUGTE VLIEE: Meng 💚 Sunlight liquid met water, en spuit op vrugte elke oggend.

~ALGEMEEN:
• TUISGEMAAKTE WASPOEIER RESEP: 250g boraks, 150g wassoda, 140g Oxyclean (jy kan dit uitlaat, maar ek het 'n morsige kind en man),
1 koekie💚 Sunlight seep (groen, pienk of wit),
180g koeksoda. Rasper seep fyn, meng met res van bestanddele en hou in emmer of bottel wat dig sluit.
Gebruik 1-2 eetlepels per bondel wasgoed.

# Vaalpets & Moredou....

*Dis altyd lekker om terug te gee en ons by Media Huis doen dit met liefde.*

*Junie maand was weereens so maand op die 4de Junie besoek ons Vaalpets, met hondekos komberse,waspoeier ens.*
*Ons wil graag 'n verskil maak in ons gemeenskap.*

*Op 16de Junie besoek ons Moredou outehuis in Sasolburg.*
*Media Huis se ambassadeurs bederf die inwonders met heerlike kerrie en rys. Elkeen kry 'n bederf geskenk pakkie en die dames kry wol om te brei.*

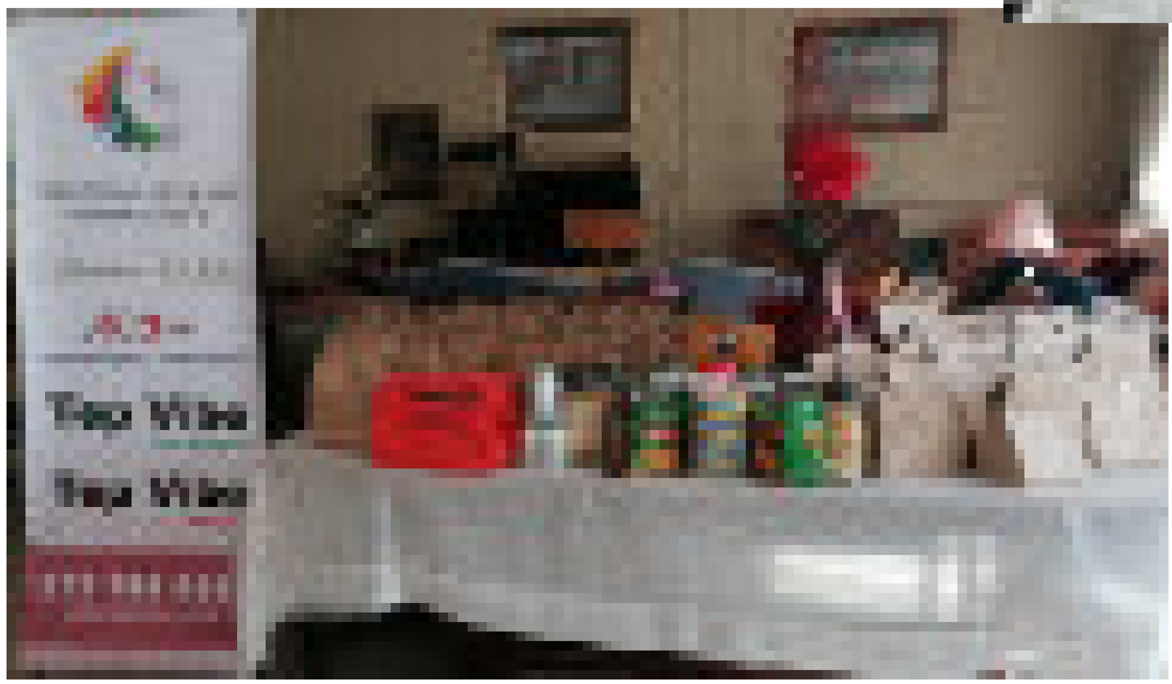
*Dit is so lekker om 'n geselsie aan te knoop en te hoor hoe dit gaan met hulle en hulle dankbaarheid is onbeskryflik groot.*

*Dit is dan dat ek wens ons kon meer doen.*
*Maar vir nou doen ons wat ons kan.*

*Daar is nog baie planne wat voorlê waar aan ons werk. Ons hou julle op hoogte van wat aan gaan.*

*Indien jy betrokke wil raak kontak ons kantoor by 072 768 8582*
*Of by admin@topvibe.co.za*

*Sien foto's van die twee liefdadigheids projekte....*



**Thank you to our sponsors**

MAGAZINE
MEDIA HOUSE
NEXT ISSUE AUGUST 2023
TO DOWNLOAD GO TO WWW.TOPVIBE.CO.ZA