

50+

ONLINE

Issue 32
JANUARY 2024

Are you 50 years
or older?
Enter our cover
page competition!

2024
Happy new year

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+ 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 '24:

Thank you for your support in 2023. Please support us in 2024

4.

BE ON OUR COVER PAGE ?:

Are you 50 + meaning 50 years and older? Then enter our competition.

HAPPY 2024

REGULARS

1. COVER PAGE 01

Cover page Elderly couple celebrating 2024.

2. 50+ AMBASSADORS 04

Our 50+ Ambassadors is two beautiful ladies Fredricka Storm and Handeliën Volschenk

3. ADVERTS 08

Find our adverts here and please support them.

4. 50 + Cover page: 05

The surch is on for your 50 + cover page look

5. BACK PAGE 20

Back page - our next issue is our February Issue



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

Redakteur

aan die woord

Liewe leser,

2024 het begin en almal is opgewonde oor 'n nuwe jaar, die ou jaar is verby en ons fokus nou op nuwe dinge. Los die verlede agter jou en fokus op more.

Ek glo hierdie jaar gaan een wees vir die boeke ons het nuwe idees en nuwe projekte vir 2024.

Julle mag nie dit misloop nie, ons kan nie wag om julle hierdie jaar te bederf met net die beste artikel en leesstof nie. Dalk nog 'n paar DIY wenkse wie weet wat ons kan uitgrawe.

Het jy nou al dit reg gekry om die tydskrif af te laai?

As jy nog 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. Jy mag nie hierdie geleentheid mis loop nie.

Ons wil graag van jou hoor! Voorspoed vir 2024 en mag dit 'n wonderlike jaar wees vir jou en jou gesin.

Liefde tot volgende keer..

Charms xox

50+ Ambassadors



**FREDRICKA
STORM**

Hallo daar,

Julle hierdie tyd van die jaar soos almal weet is dit een mal gejaag, skielik moet as gedoen word en als moet nou gedoen word.

Die bestuurders op die pad is ongeduldig en haastig en so jaag almal van bakpoort na stuurpoort.

Mense vra gaan jy weg die vakansie, nee dankie ek bly tuis die paaie is net te besig.

Ek het baie dinge wat my besig hou.

Julle moet die feestyd geniet, eet en kuier lekker saam met julle geliefdes.

Mag 2024 'n wonderlike jaar wees vir julle

Liefde Fredricka

Dear readers,

I am Handeliën Volschenk your new ambassador for 2024.

I was always a behind the scenes person, not taking part in the spotlight but this year I reached out and decide to do it.

I am the current Mrs Vaal Curve 1st Runner-up and Mrs personality. O, yes a have a huge personality make no mistake.

I love to give and to help people, I'm excited for 2024 there is big things coming your way just watch this space.

My motto is simple and I live by it "doing without any expectations".

"Take care till next month

Love Handeliën



**HANDELIËN
VOLSCHEK**

MEDIA HOUSE PROJECT FOR 2024

Broodsakkie-knippies en
Plastiese bottel - proppies

Ambassadeur uitdaging!

Uitdaging begin van 1 Januarie'24
tot 30 November'24

Die Ambassadeur
wat die meeste
knippies en
proppies
insamel wen
'n prys

*Kom ons
kry 'n rolstoel
en maak 'n
verskil*



MEDIA HOUSE 2024

CHARITY SKYDIVE



**MEDIA HOUSE
PROJECT
072 768 8582**



**HENNETTE JUMP FOR
BORN2CARE CHARITY**

SEPTEMBER DATE WILL BE
ANNOUNCED VIA MEDIA / RADIO



Born 2 Care
VEREENIGING
CRISIS PREGNANCY CENTRE

CLOTHING SHOP 082 419 3779 FUNDRAISING 082 419 3779 COUNSELLING 072 299 9025


Made with PosterMyWall.com

PLEASE DONATE

R100

**Born 2 Care
Standard Bank
Branch 2843
Saving Acc: 335910939**

"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!

SMS 41022 (R1.50 per sms)
Studio: 014 887 4000
Office: 014 847 2014
Marketing: 014 887 4304 / 4404 / 3488

WhatsApp: 082 851 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

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

Die wonder van baba poeier

- **SPEEL KAARTE:** Voorkom dat 'n pak speelkaarte aanmekaar kleef. Gooi kaarte in 'n plastiese sakkie, gooi babapoeier by en skud goed. Stof die oortollige poeier af, en jou kaarte sal so goed soos nuut wees.

- **OU BOEKE:** Verfris ou boeke wat jy met 'n uitverkoop opgeraap het, deur babapoeier tussen die blaaie te sprinkel. Laat staan die boeke so vir 'n dag of twee en skud dan die poeier uit. Die poeier absorbeer enige vogtigheid en raak ontslae van muffe reuke.

MENSLIKE GEBRUIK (BABAS, KINDERS & VOLWASSENES)

- **BEEN HARE WAX/EPILADY:** Gooi babapoeier oor bene net voordat jy gaan wax of uitpluk. Dit verminder die pyn sensasie wat met hiermee gepaard gaan, en verseker ook 'n gladder wax en skeer.

- **HARE SNY:** Sprinkel babapoeier oor seuns se gesigte en nekke wanneer 'n tuis haarskeerdery gedoen word. Dit voorkom dat stekelrige haarknipsels aan hul gesigte en nekke vasklou.

- **NAEL KNIP GIDS:** Voorkom besering deur naels te diep knip! Doop babas se vingernaeltjies in babapoeier, sodoende is die gedeelte wat jy moet knip duidelik sigbaar.

- **DROE SJAMPOE:** Rek die tydperk tussen hare was met twee tot drie dae. Meng gelyke dele babapoeier en koeksoda en gebruik as 'n 'n droë sjampoe.

- **SEESAND:** Babapoeier is 'n MOET vir elke MA se strandsak! Sprinkel oor sandbesmeerde babas & kinders en vryf eenvoudig af.

- **SET GRIMERING:** In plaas van duur set poeiers vir jou grimering, borsel baba poeier liggies oor jou gesig, voordat jy grimering aansit.

- **VOLLER WIMPERS:** Wend 'n klein bietjie babapoeier met 'n oorpluisie aan jou wimpers, om dit voller te laat vertoon wanneer jy maskara aanwend.

- **TYDELIKE TATOO (HOU VIR 'N MAAND!):** Teken jou tatoo ontwerp met 'n Sharpie (permanente merker/koukiepen), bedek die tatoo met babapoeier, vryf goed in, en spreid nou 'n laag haarsproei daaroor. Die tatoo sal tot 'n maand hou!

MEDIES

- **HITTE UITSLAG ("Sweat Rush):** Wanneer jy ookal 'n hitte uitslag op jou lyf ontwikkel, strooi dadelik babapoeier oor wat dadelik die pyn sal verlig.

- **SKAAPLEKKE TUSSEN BENE, BORSTE:** Sprinkel jou binnebene, onder borste, ens goed met babapoeier. Dit voorkom deurskaaf agv sweet.

- **NAGSWEET:** Meng helfte babapoeier met helfte mezzina en smeer aan liggaam. Help om nie so te sweet nie.

- **BLASE:** Moet nooit weer jou voete martel met nuwe skoene en blase nie! Vryf vaseline oral waar die skoene jou skaaf, en jy sal nooit weer 'n blaas hê nie. Gooi ook babapoeier in jou skoene om te voorkom dat jou voete sweet en dan rondgly in die skoene.

- **EKSEEM/WINTERSHANDE & VOETE:** Vir wintershande, voete, gebarste hakskene, en selfs vir ekseem:

Meng 2 x 500 gram potjies Aqueousroom, 50ml Gliserien, 1 klein potjie wit Vaseline (reukloos), 100g Johnson's babapoeier saam en smeer mildelik aan die aangetaste dele.

- **KOPLUISE VOORKOMEND:** Strooi babapoeier 2x dag oor hare en vryf goed in.

TROETELDIERE

- **VLOOIE EN BOSLUISE OP HONDE & KATTE:** Gooi op diere en vryf poeier goed in hul pelse in.

- **VLOOIE WEG TE HOU:** Plaas Bloekomolie al langs ruggraat van dier, en ook agter nek. Strooi dan babapoeier oor net om die Bloekomolie se reuk bietjie te verbloem. Dit werk regtig.

- **KAT SANDBAK:** Strooi babapoeier oor jou kat se sand vir 'n vinnige verfrisser.

- **URINEER OP VERKEERDE PLEKKE:** Vir honde wat hul besigheid doen op plekke waar hulle nie mag nie, strooi babapoeier op die gras/plekke en hulle sal nooit weer dit daar doen nie. Werk ook as jy gaan kamp. Strooi die poeier om jou tent en hou dan so die honde en ander diere weg van jou tent. Hulle kan nie die reuk verdra nie. Nies en proes verskriklik.

- **OLIE AAN HONDE OF KATTE:** Gooi babapoeier mildelik oor dier, en vryf goed in die hare in om die meeste olie te absorbeer. Hoe meer hoe beter. Los aan vir so 'n halfuur, terwyl jy alles regkry vir die bad: Baie sunlightseep (die pienkerige een werk die beste vir olierigheid), baie warm water en skoon droë, ou handdoeke. Bad nou die dier, en gooi gereeld skoon warm water in bad, totdat die dier skoon is.

Voorblad geleentheid in 2024

Will jy ook op 'n tydskrif se voorblad verskyn?

Jy kan al wat jy moet doen is om ons Facebook blad dop te hou en sodra jy die advertertensie sien skryf in en jy mag dalk net ons volgende voorblad gesig wees.

Dit kan heerlike pret wees, ek hoor al hoe spog die kleinkinders met ouma en oupa op die voorblad of wat van ouma en oupa saam.

Ja dit is nooit te laat nie, maak 2024 jou jaar en waag 'n bietjie ek belowe dit gaan pret wees..

My kontak nommer is 072 768 8582 vir meer inligting..



Die oomblik wat jy sterf - gebeur die volgende

Die oomblik wat jy sterf gebeur die volgende op aarde:

Dag 1:
Jou naaste huil en voel oorval met verlies en skok.

Ook dag 1:
Vir 8,015 miljard ander mense is dit 'n doodgewone Donderdag.

Dag 2 tot 5:
Jou begrafnis word beplan, mooi dinge word oor jou geskryf en gesê deur die wat jou liefhet.

Ook dag 2 tot 5:
Die wat jou nie kon hanteer nie praat en skryf ook mooi van jou, maar uit respek vir die dood, gestrooi met n knippie skynheiligheid, nie uit respek vir jou nie.

Dag 6 tot 10:
Jou begrafnis word gehou deur n klein groepie mense en daar is baie trane, die trane en die groepie word minder en kleiner teen die tyd wat die 4de koeksister geëet word.

Ook dag 6 tot 10:
Die wat weg gebreek het van die naaste aan jou groep af, is in die kar oppad huistoe al reeds besig om te skinder oor jou naaste se doen en late by jou begrafnis.

Dag 30 tot 60:
Jou man of vrou en jou kinders het vir die eerste keer weer hardop vir n grap gelag, hul onthou jou maar die seer voel al minder as die maand einde verantwoordlikhede.

Ook dag 30 tot 60:
Jou baas het jou pos gevul, die kantoor praat nie regtig meer veel van jou nie behalwe as dit kom by die oornam van jou werks pligte.

Dag 100 tot 200:
Jou man, vrou of lewensmaat is gereed om aan te beweeg, jou kinders mis jou maar huil nie meer regtig nie. Jou fotos kry waarde maar word nie meer so hartseer na gekyk nie.

Ook dag 100 tot 200:
Vir 8,015 miljard mense is dit 'n gewone Vrydag.

En tog leef 99% van ons om ander se respek en hoë agting te bekom... Ons maak ons self siels ongelukkig om aansien te kry of te behou... Ons stel ons drome uit, breek ons waardes af en gee ons geluk prys vir n glimlag op n gesig wat dit tien teen een nie eers tot by jou begrafnis se koeksister tafel sal maak nie.

Dit gee mens 'n ander perspektief op die manier wat jy jou lewe leef (of nie leef nie) né?

Het jy lewens dekking?
Het jy 'n testament?

Kontak:
Charmaine Janse van Rensburg
083 681 1514

Die dood van 'n kind

DIE DOOD VAN 'N KIND

Vandag trek ek my skoene uit, Here. Want hier waar ek wil loop, is heilige grond.

Haar kind is amper 'n jaar terug dood, sê sy. Sommer so skielik, onverwags. Die jaar het soos 'n ewige ewigheid gevoel, sê sy. En sy wonder hoe sy deur die volgende jaar, en die volgende jaar gaan kom. Ek weet nie wat om haar te antwoord nie, Here. Want hoe stap jy verby 'n kamer wat altyd geleef en gelag het, en skielik is die gordyne toe en die son se stem het stil geword. Hoe stap jy verby 'n kleuter se karretjie met die wete dat daardie karretjie nooit weer in vuil handjies vasgehou gaan word en gaan ry nie. Hoe bêre jy jou kind se skooltas, met die wete dat jy nooit weer gaan hoor van die juffrou nie, nooit weer 'n omsendbrief gaan lees nie. Hoe dek jy die tafel vir een persoon minder . . .? Hoe pak jy kleertjies weg waarin daar gelag en gespeel is. Hoe, Here? Hoe bêre jy net 'n stukkie van jouself en staan op en gaan aan met lewe?

Wanneer jou kind weg is, Here, dink ek jy vries hom of haar in jou hart vas. So bang dat hulle gaan wegraak. So bang dat jy klein dingetjies gaan vergeet en dat stukkies onthou gaan wegraak. En naderhand, Here, vries 'n mens se hart sommer ook vas, soos 'n vrieskas wat nooit skoongemaak word nie. Ys-lagie op ys-lagie. En die koue kruip tot binne-in jou menswees in. |

Jy staan elke oggend op, maak kos, trek aan, gaan werk toe, bly regop . . . ter wille van hulle wat saam met jou agtergebly het. Maar jou hart se koue kruip tot diep in jou oë en dit maak 'n winter wat nooit wil verbygaan nie.

U het ook 'n kind aan die dood afgestaan, Here. U ken van 'n gevriesde hart. Dankie dat U by elke gevriesde hart gaan stilstaan, sag daaraan raak en U warmte daardeur laat spoel. U skrik nie vir die trane wat skielik begin loop nie. U raak nie kwaad as ons verwyf of baklei of vrae vra nie. U sit geduldig by gevriesde harte, selfs al vat dit 'n ewigheid om dit weer te laat werk. U vat elke brief wat 'n gevriesde hart vir haar kind skryf, met deernis en lê dit sag in die kind se hande - U lees dit voor, sodat die gevriesde hart kan vrede kry. U weet dat kamer uitpak, en skooltas bêre, deel is van die proses. En wanneer die gevriesde hart gereed is daarvoor, is U die Een wat die trane afvee en stil-versigtig help om die klere weg te pak.

Dis belangrik dat 'n gevriesde hart weer moet hitte kry, Here. Dis belangrik dat gevriesde harte se ys moet smelt en by stukkende oë uithuil. Dis belangrik dat gevriesde harte moet baklei en skree en snik. Want eers as gevriesde harte begin smelt, kan daardie kindjie wat toe-gevries is, in 'n mamma en pappa se hart begin lewe. Dis dan wanneer herinneringe lewendig word. Wanneer ons met 'n stil, hartseer glimlag, kan begin onthou en verlang. En wanneer 'n gevriesde hart begin smelt, stap U nie weg na die volgende hart toe nie.

Nee. U bly by U kinders vir altyd, ook om hulle deur die onthou en verlang dae te dra, om hulle toe te vou wanneer dit kersfees en verjaarsdag-tyd raak. Om by hulle te bly, totdat U hulle kind weer veilig in hulle arms terugsit. Altyd.



Care for dry cracked heels.



Apply a heavier, oil-based cream or petroleum jelly (Vaseline, Aquaphor Healing Ointment, others), then slip on a pair of thin cotton socks at bedtime to help the moisturizer work. Don't ignore dry, cracked heels, as over time you may develop deeper fissures, which increases your risk of infection.

How to care for dry, cracked heels
Limit baths and showers to 5-10 minutes.
Use a gentle, fragrance-free cleanser.
Moisturize within 5 minutes of bathing.
Before bed, apply plain petroleum jelly.
Protect your heels.
Wear the proper shoes.

How do I permanently get rid of cracked heels?
How to fix cracked heels permanently? If simply moisturising your feet daily is not fixing your cracked heels, then a podiatrist can help by removing the hard, thick skin through mechanical debridement of the area.

Does Vaseline get rid of cracked heels?
Cracked heels treatment

Vaseline® Jelly provides a sealing barrier which locks in moisture to help rehydrate dry skin. It also helps protect heels against further dryness and cracking. Try this before bed to help replenish moisture, and support and protect the skin's natural regeneration process as you sleep.

Is Vicks good for cracked heels?
There is no scientific proof that putting Vicks VapoRub on your feet will help ease a cough and other cold symptoms. However, there is some evidence that putting Vicks on your feet with socks can improve cracked heels, ease foot pain, and treat toenail fungus.

How can I soften my feet overnight?
Gently rub your feet and heels to remove any dead skin, then coat them with a heavy, oil-based cream or petroleum jelly (such as Vaseline). Put on a pair of thin cotton socks, which also helps protect your bedding, and the healing will happen as you sleep.

MAGAZINE

MEDIA HOUSE



NEXT ISSUE FEBRUARY 2024

TO DOWNLOAD GO TO WWW.TOPVIBE.CO.ZA