

**50+**

**ONLINE**

**Issue 33  
FEBRUARY 2024**

**Cover page model**

**Milly Du Plessis**

**Voorblad geleentheid in 2024**

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 '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.



REGULARS

1. COVER PAGE 01

*Cover page model is the lovely Milly Du Plessis.*

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

*You can be the winner of our cover page competition*

5. BACK PAGE 20

*Back page - our next issue is our March Issue*



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

Redakteur

*aan die woord*

Liewe leser,

Die jaar is volstoom aan die gang, julle ek is bitter opgewonde ons is vuur en vlam om dinge vir julle lekker te maak.

Ons projekte is aan die gang en vanjaar gaan ons 'n paar buite gewone dinge doen. Julle moet vir ons dop hou.

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 kompetisies is opwindend so waag dit en neem deel mens weet nooit jy is dalk op ons volgende voorblad.

Liefde tot volgende keer..

Charms xox

# 50+ Ambassadors



**FREDRICKA  
STORM**

Hallo daar,

Sjoe Januarie maand is verby en so stap ons Februarie maand in, die maand van liefde so sê die mense.

Ek stem nie saam nie julle moet lief wees vir mekaar elke dag van die lewe nie net oop Valentyns dag nie.

Wys elke dag dat jy omgee, alles gaan nie altyd oor duur geskenke nie, dit gaan oor die klein dingetjies. Liefde is nie eendag mooi en die volgende dag lelik nie, liefde is deurlopend altyd dieselfde.

Geniet jou Valentyns dag en wees altyd daar vir mekaar.

Totsiens tot volgende maand.

**Liefde Fredricka**

Dear readers,

I am Handeliën Volschenk your new ambassador for 2024.

I would like to invite you to our Women's day event this is going to be a day full of fun!

Dont mis out you are going to enjoy it.

For know I can only give you a date 3 Aug book it in your diary.

Watch my Facebook for info on all our cover page competitions, and events. See you there.

<https://www.facebook.com/handeliën?Mibextid+ZbWKwL>

"Take care till next month

**Love Handeliën**



**HANDELIËN  
VOLSCHENK**

# 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](http://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](mailto: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 haar-skeerdery 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.

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

- **NAGSWEET:** Meng helfte babapoeier met helfte mezina 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..



# Wat is 'n testament en hoekom is dit belangrik

'n Testament is 'n regsdocument wat 'n persoon se wense met betrekking tot die verspreiding van hul bates en besittings na hul dood uiteensit. Ten spyte van die belangrikheid daarvan, stel baie mense die opstel van 'n testament uit, met die veronderstelling dat dit iets is wat hulle later in hul lewe kan doen. Die skep van 'n testament is egter 'n kritieke stap in boedelbeplanning, en almal behoort een te hê, ongeag hul ouderdom, gesondheidstatus of finansiële situasie.

In die eerste plek verseker 'n testament dat jou bates ná jou dood volgens jou wense verdeel word. Sonder 'n testament sal die verspreiding van jou bates deur staatswetgewing bepaal word, wat dalk nie met jou wense ooreenstem nie. Dit kan lei tot geskille en onnodige stres vir jou geliefdes. Deur 'n testament te skep, het jy beheer oor wie jou bates ontvang en hoeveel hulle ontvang.

Tweedens laat 'n testament jou toe om 'n eksekuteur te benoem, die persoon wat verantwoordelik is vir die bestuur van jou boedel ná jou dood. Hierdie individu sal verseker dat jou bates volgens

enige uitstaande skuld en belasting betaal word. Die keuse van 'n verantwoordelike en betroubare eksekuteur is van kardinale belang om te verseker dat jou wense uitgevoer word soos jy beplan het.

Benewens bateverdeling en eksekuteurseleksie, kan 'n testament ook gebruik word om 'n voog vir enige minderjarige kinders te benoem. Dit verseker dat jou kinders versorg word deur iemand wat jy vertrou en dat daar in hul behoeftes voorsien word. As jy nie 'n voog in jou testament noem nie, sal dit aan 'n hof oorgelaat word om te besluit wie vir jou kinders sorg?

Dit is nie net mense met baie geld of bates wat 'n testament moet skep nie. Selfs al beskou jy jouself nie as iemand met 'n groot boedel nie, is 'n testament steeds belangrik. Dit kan verhoed dat familieledes baklei oor sentimentele items of familie-erfstukke, en dit kan help om te verseker dat daar na jou dood na jou geliefdes omgesien word.

Nog 'n rede om 'n testament op te stel. Hierdie verifikasie vind plaas as deel van die regsproses na 'n persoon se afsterwe om te verseker dat hul bates behoorlik versprei word. Sonder 'n testament kan die regsproses 'n lang en duur proses wees. Met 'n testament in plek kan die verifikasieproses egter baie gladder verloop, en jou bates kan vinniger versprei word.

Die opstel van 'n testament mag dalk skrikwekkend lyk, maar dit is 'n kritieke stap in boedelbeplanning. As jy nie 'n testament het nie, oorweeg dit om met Eksekuteurs vir boedels en testamente te praat om die eerste stap te neem. Deur 'n testament op te stel, kan jy verseker dat jou wense na jou afsterwe uitgevoer word en dat daar na jou geliefdes omgesien word. Onthou, dit is nooit te vroeg om 'n testament op te stel nie, maar dit kan te laat we

Het jy lewens dekking?  
Het jy 'n testament?

Kontak:  
Charmaine Janse van Rensburg  
083 681 1514



# As jy verdrink in depressie

**V**erbeel jou jy het uit 'n boot geval, probeer strand toe swem, maar voel asof jy nie beweeg nie.

Jy probeer desperaat om jou arms en bene te beweeg, maar hulle is verlam. Jy is hulpeloos in die middel van die oseaan, met massiewe golwe wat oor jou breek. Jy asem 'n bietjie lug in en gil om hulp, maar jou longe is onmiddellik vol water.

Dit is hoe sommige mense depressie beskryf.

Een uit ses Suid-Afrikaners ly aan angs, depressie of middelmisbruikprobleme, volgens die jongste statistiek wat die Suid-Afrikaanse Depressie- en Angsgroep vrygestel het.

Depressie is die langdurige en ernstige gevoel van verdriet, hartseer, wanhopigheid en swaarmoedigheid. 'n Persoon voel leeg en dit voel nie asof dit die moeite werd is om te leef nie.

So beskryf prof Eva Manyedi depressie. Eva is 'n geregistreerde gevorderde psigiatriese verpleegkundige op die NWU se kampus in Mahikeng, en ook 'n kundige ten opsigte van geestesgesondheidsprobleme en middelmisbruik.

Hoe om depressie te identifiseer

Hoewel depressie nie 'n fisiese siekte is nie, is daar 'n aantal tekens en simptome wat kan aandui dat 'n geliefde depressief is.

Volgens Eva voel iemand wat depressief is gewoonlik moedeloos en verloor belangstelling in daaglikse aktiwiteite en stokperdjies. Die persoon kan óf hulle eetlus verloor, óf te veel eet, wat tot gewigsverlies of -toename lei.

Sy voeg by dat hierdie mense geweldige gevoelens van waardeloosheid en skuld het, en geneig is om hulself van ander te isoleer.

Gooi 'n reddingsboei as iemand hulp nodig het

Wanneer jy vermoed dat 'n geliefde aan depressie lei, is dit baie belangrik om professionele hulp te kry by 'n kliniese sielkundige, wat berading sal verskaf.

Indien familieledede selfmoordneigings waarneem, moet hulle die persoon verwys na 'n psigiater, wat behandeling en deurlopende waarneming kan voorskryf.

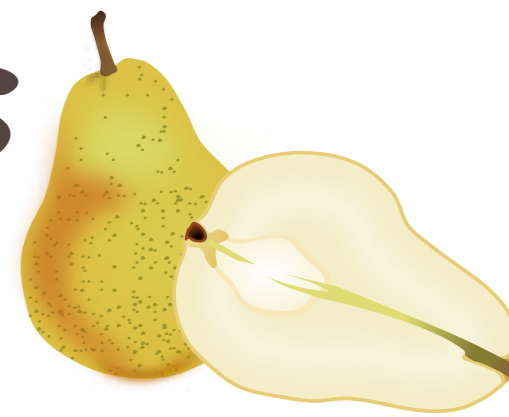
Depressiewe mense pleeg nie selfmoord wanneer hulle uiters depressief is nie, want hulle het nie die energie om dit te doen nie. Maar sodra hulle geleidelik uit die depressie kom, kan hulle selfmoord pleeg omdat die oorsaak van hulle depressie vir hulle dan duidelik is," sê Eva.

Om te voorkom dat iemand weer in depressie verval, is dit belangrik om 'n gesonde leefstyl te handhaaf, gesond te eet en gereeld te oefen.

Dit is ook uiters belangrik om 'n sterk ondersteuningstruktuur van vriende of familie te hê, waar probleme openlik bespreek kan word. 'n Roetine van genotvolle aktiwiteite moet gevestig word en alkohol en dwelms moet vermy word, want dit is geneig om die persoon verder depressief te maak.



# Best fruits for seniors



**Homecare:** It's essential to eat properly at any age, but seniors should pay special attention to a few considerations for nutrition to maintain a long and active life.

Diet may significantly impact the kind of disorders that affect seniors the most and the severity with which they are affected. If you find that your parents are no longer focused on their lifestyle and their diets may be lacking, it could be time to look into home care providers. They will help ensure your parents stay on track when it comes to diet and exercise. Home care providers are one of the best resources for parents who want to age in place.

The value of fruits and vegetables cannot be overstated, even among nutritionists who have

differing views on what constitutes a healthy, well-balanced diet. If you take your seniors out grocery shopping or they have home care providers helping, you can mention picking up some of these fruits next time your seniors are at the store. Fruits can be a good way to round out a diet.

## Mixed Berries

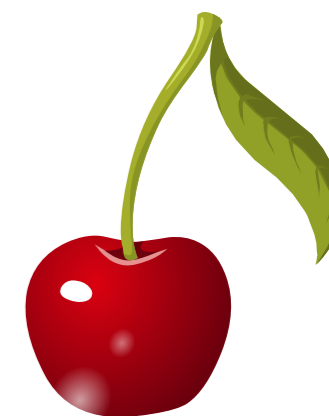
It's a vast fruit category, but it's jam-packed with health advantages. Berries and other dark-skinned fruits, in particular, may help improve your memory. There is a growing body of evidence that anthocyanins, the antioxidants found in berries, may prevent memory loss and other aging-related conditions, including heart disease and cancer. If the seniors don't like berries, try eating blood oranges!

## Eat Papaya

Carotenoids like beta-carotene and lutein, which are abundant in papaya, have been linked to a lower risk of cancer and cardiovascular disease. The oxidation of cholesterol in your arteries may increase your risk of heart attack, which is why papaya, when supplemented with vitamins C and E, helps minimize that risk. If the senior isn't a fan or can't find papaya, they can buy cantaloupe or apricots.

## Eat Oranges

Oranges are a good source of vitamin C, but they also contain a decent quantity of calcium. Taking calcium supplements may help you avoid a major injury in the event of an unexpected fall. Compared to a glass of milk, they don't provide as much calcium, but they're an excellent option if you're searching for a non-dairy option



# ***MAGAZINE***

***MEDIA HOUSE***



**NEXT ISSUE MARCH 2024**

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