

50

ONLINE

ISSUE 47

APRIL 2025

Take care of  
your feet..

*Noodhulp tassie  
vir jou hond...*



*Media House  
2025 projects!*

# 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 2025:**

Thank you for your support over the years. We would like you to join us in 2025

# 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: Happy Easter

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 on the next cover page - all you have to do is to enter. Looking forward to see you on the next cover page.

5. BACK PAGE 20

Back page - our next issue is our May Issue



Photographer: Albertus Kriel  
Venue: Bar with No Name - Village

## Redakteur

*aan die woord*

Liewe leser,

Media House het 'n paar lekker projekte wat voorlê.

Ons Moedersdag voorblad, die paaseier projek en dan ons vrouedag.

Dames vanjaar se Vrouedag vieringe gaan behoorlik die mense aan die praat hê. Ja daar is besluit om 'n stout een aan te bied.

As jy belangstel kry jou kaartjie vroeg die eerste 50 kaartjies verkoop kry 'n GRATIS GESKENK.

Ons skool projek was 'n groot sukses ons kon vir 30 kinders voorsien van skryfbehoeftes.

Vanjaar fokus ons op kinders en glo my ons het al die hulp nodig wat ons kan kry. Indien jy betrokke wil raak laat weet my.

Geniet die Paasfees, maak die beste daarvan en kom veilig terug.

Kontak my vandag nog by 072 768 8582 vir enige inligting.

Liede tot volgende maand.

Charms xox

# 50+ Ambassadors



**FREDRICKA STORM**

Fotograaf Albertus Kriel

Liewe leser,

Die trek af kus toe het my die wêreld se goed gedoen. Dit is asof ek hier kan asem haal.

Dit was nie eers 'n aanpassing nie dit voel of ek tuis is.

Dinge hier is net anders ek is baie gelukkig hier. Ek mis natuurlik my vriende daar maar gelukkig bly ons in kontak, maak dit makliker.

Dames julle moet ons vrouedag ondersteun dit gaan heerlijk wees, kom nou ons vroue moet saam staan.

Nou toe dan praat ons weer volgende maand

"Fredricka die 50+er"

Liewe leser,

Geseënde Paasfees vir jou en jou gesin, ek kan nie glo dat dit al April is nie.

Onthou ons Moedersdag voorblad kompetisie van ma en kind/ers vat 'n kans neem deel

Dames Media House hou Vrouedag vanjaar 'n stoute een, ja maak seker dat jy dit nie misloop nie. Dit gaan baie pret wees. So hou my Facebook blad dop en kry jou kaartjie vroegtydig.

Die eerste 50 Kartjies kry 'n GRATIS GESKENK....

Totsiens tot volgende maand

Handelien xx



**HANDELIEN  
VOLSCHEK**

Fotograaf Albertus Kriel



# Take care of your feet..



To take good care of your feet, prioritize daily hygiene by washing and thoroughly drying them, especially between the toes. Ensure proper footwear with good support and fit, and regularly check for any signs of problems like cuts or sores.

Here's a more detailed guide to healthy feet:

## Daily Hygiene:

**Wash your feet daily:** Use warm water and mild soap, paying attention to the spaces between your toes.

**Thoroughly dry your feet:** Especially between the toes, as moisture can lead to fungal infections.

**Change your socks daily:** This helps prevent foot odor and fungal infections.

**Moisturize your feet:** Apply a moisturizer, especially on the heels and soles, to prevent dryness and cracking.

**Avoid putting moisturizer between the toes:** This can create a breeding ground for bacteria and fungal infections.

## Footwear:

**Wear well-fitting shoes:** Make sure your shoes are comfortable and provide adequate support for your arches.

**Choose shoes appropriate for your activity:** Running shoes are different from walking shoes, for example.

**Rotate your shoes:** Allow your shoes to dry out completely between wears to prevent moisture buildup.

**Avoid walking barefoot:** Especially in public areas, to protect your feet from germs and potential injuries.

**Consider wearing slippers or indoor shoes with good support:** Even at home,

protect your feet.

## Regular Checks:

**Check your feet daily:** Look for any signs of cuts, sores, blisters, swelling, or infected toenails.

**If you have any concerns, consult a podiatrist or other healthcare professional:**

## Additional Tips:

**Engage in regular exercise:** Walking is a great way to keep your feet healthy and strong.

**Maintain a healthy weight:** Excess weight can put extra stress on your feet.


**Stay hydrated:** Drinking enough water helps keep your skin healthy, including your feet.

**Don't smoke:** Smoking can negatively impact circulation, which can lead to foot problems.

**If you have diabetes, take extra care of your feet:** Diabetes can cause nerve damage and poor circulation, increasing the risk of foot problems.



# "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: 014 667 4000  
Office: 014 667 2914  
Marketing: 014 667 4304 / 4404 / 3488

WhatsApp: 082 851 8870 | www.ifmradio.co.za



**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



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

# Media House 2025 projects!

Media House invite you to join us this year with our Charity projects..

WhatsApp 072 768 8582 to make your donation.

Remember to save the date our Women's day is coming up on 9 August 2025

LET'S ALL GET TOGETHER FOR A  
**Sip n Paint**

CLAIRE JONES  
INSIDE OUT  
WILD BALLOON

**MH**  
MEDIA HOUSE

**SATURDAY  
7 JUNE 2025**

**TIME : 15H00**  
**R350 P.P**  
**CANVAS SUPPLIED**  
**12 SPACES LEFT**

**9 THAMES DR , THREE RIVERS**  
**016 423 4685**

NAUGHTY BUT NICE  
WOMEN'S DAY EVENT

**Jackie's**  
Pub & Grill

MINNAAR STREET  
SASOLBURG

9 AUGUST 2025

*Lingerie  
Let's spice  
things up...*

CHARMAINE 072 768 8582  
CARIN 082 827 6556

Dr. **M** Will help YOU to put the spark back in Your Sex Life

R250P/P  
Light lunch / Cash Bar

Loads of laughter and FUN

Bring a friend

**MH**  
MEDIA HOUSE

## Easter Project

We are in need of Easter eggs to hand out to underprivileged children. The Easter bunny will be handing it out on 11 April 2025

Your donation would be appreciated call Charmaine 0727688582 or Carin 082 827 6556

**MH**  
MEDIA HOUSE

## Mothers Day Cover page Competition

# How to enter:  
2 x portrait photos of mom and children / child  
# WhatsApp to 072 768 8582  
# Entry Fee R100 for 1st photo & R50 for 2nd

# Closing date: 25 April 2025  
# Bank details:  
Media House TymeBank Account 5300 2256 770  
Ref: Name & surname

# Voorblad geleentheid in 2025

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 2025 jou jaar en waag 'n bietjie ek belowe dit gaan pret wees..

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

MAGAZINE / TYDSKRIF

50 + ONLINE

ISSUE 47

APRIL 2025



# Three true storie worth to read.

So true...just a touch of kindness is all we need..

Definitely worth reading

Ernest Hemingway once said,  
"In our darkest moments, we don't need advice."

What we truly need is the power of human connection: a quiet presence, a gentle touch, or the smallest gesture that reminds us we're not alone. These acts of love and solidarity become the anchors that hold us steady when life feels overwhelming.

Pain is a deeply personal burden, and difficulties are uniquely ours to face - but your silent presence tells me I don't have to face them in isolation. It's a quiet reminder that, no matter how lost I feel, I am still worthy of love and connection.

Sometimes, words aren't necessary; your silent support speaks louder than anything else. Love, in its purest form, has the power to help us rediscover ourselves, even when we've forgotten who we are.

Let's remember the importance of simply being there for one another.

Sharing from Facebook

Sielkunde wys op die 8 redes waarom ouers die skuld kry dat hul kinders misdadigers word:

★ 1) Pa wat vir sy seun alles gee waarvoor hy vra: Die kind sal grootword en dink hy het die reg op alles wat hy wil hê.

★ 2) Pa wat lag as sy seun sweer : Die kind sal grootword en dink disrespek is normaal en snaaks.

★ 3) Ouer wat nie vir wangedrag berispe nie: Die kind sal grootword en dink dat daar geen reëls in die samelewing is nie.

★ 4) Ouers wat die kind se gemors skoonmaak: Die kind sal grootword en dink dat ander hul verantwoordelikhede kan aanvaar.

★ 5) Ouers wat ophou doen waarmee hul besig omdat die kind skree om sy sin te kry en hul hom wil tevrede stel: Hulle sal grootword en dink dat daar geen verskille tussen volwassenes en kinders is nie en dat om te kry wat hulle wil hê, al wat hulle moet doen is om 'n bohaai op te skop.

★ 6) Ouers wat hul kinders laat luister na liedjies wat vroue vulgariseer, seks sonder toewyding en verskillende geweld aanmoedig: Jy hoef nie eers te sê wat sal gebeur nie, nè?

★ 7) Ouers wat vir hul kinders geld/goed gee net wanneer hulle wil hê: Hulle sal grootword en dink geld/goed is maklik en sal nie huiwer om dit te neem wanneer hulle dit nie kry nie.

8) Ouers wat hulself altyd ten gunste van hul kind stel, ongeag of hulle reg of verkeerd is: Hulle sal grootword en glo dat ander hulle te na kom wanneer hulle weerspreek word.

✨ ✨ Die Bybel sê in Spreuke 22:6: "Leer 'n kind in die pad wat hy moet gaan, en selfs as hy oud is, sal hy nie daarvan afwyk nie en in Spreuke 13:24: "Hy wat sy seun liefhet, besoek hom met tugtiging." En die gevolg hiervan is 'n wyse kind, waarvoor pa en ma hulle kan verheug.

-Geleende onbekende -status-

The way you treat your mother is the way life will treat you. A mother is the source of love and life.

A mother is made of unconditional love, a love that no one else can give you. Don't judge her. How many times have you sat down to listen to her? To have a conversation with her about her past? Perhaps she never told you about the miserable life she had to endure before you came along.

Maybe she never shared the wounds she carries, the scars that reopen every time she remembers them... the painful childhood and adolescence she lived through. The difficult moments she endured when no one listened to her, when she was mistreated, leaving traces of harsh words, poverty, fears, and abuse.

How many hidden sorrows does she carry in her heart, ones she never shared with you—so you wouldn't have a distorted image of her life? Out of love, she chose not to tell you, or perhaps silence became her refuge to avoid suffering further.

Treat her well, like the unique treasure she is in your life. Doing so will bring you blessings, peace, joy, stability, and a long life.

And remember, the way you treat your mother is how others will treat you. People around you will learn from your actions and the love you show. There is only one mother—if you don't value her now, you may regret it in the future when sleepless nights haunt you.

It won't be your mother keeping you awake—it will be your own demons of disobedience and disrespect that refuse to let you rest.



# Noodhulp tassie vir jou hond...

## NOODHULP TASSIE VIR HONDE:

Ek verkoop dit nie, dis net 'n riglyn vir jul tassies. Konsulteer eers met veearts voor jul aankope dorn asb.

Die heel eerste en belangrikste items is:

1. Geaktiveerde koolstof
2. Allergex pille
3. Liquid paraffin
4. Valoid setpille
5. Skoon spuit
6. Lennon se Staaldruppels
7. Lennon se Jamaika Gemmer.
8. Curatex salf
9. Soetolie
10. 10% Peroxide

Volledige tas:

1. BRAKING: - Valoid pediatriese setpille werk die heel beste om braking te stop/te behandel. (Mens koop dit sommer by enige mensapteek)

2. DIAREE: - kan baie suksesvol behandel word met Norotrim tablette. Ondersteunend kan Pectrolyte (mensapteek) gegee word om dehidrasie te voorkom.

3. GIF NOODBEHANDELING: - Geaktiveerde koolstof pille (activated charcoal) - wat jy by enige apteek kan koop, om gif te absorbeer (Gee eers seepwater om te braak;

Hou aan elektroliete gee dat jou dier nie ontwater (dehidreer) nie!!!)

### 4.2 STEP GIF:

Konsulteer jou veearts. (aldicarb) - 'n Teenmiddel vir vergiftiging, van veral two-step is Atropien inspuiting. Alleenlik gedoen deur veearts. Doen altyd eerste die noodbehandeling (wat Lennon se Staaldruppels en geaktiveerde koolstof insluit)!!!! Neem dier onmiddelik na veearts.

5. ROTTEGIF: - Vitamien K inspuiting OF Vitamien K1 tablette wanneer troeteldiere rottegif ingekry het. Doen eers die noodbehandeling - geaktiveerde koolstof en soms ook Lennon se Staaldruppels! Veearts nodig.

6. SLANGE: - Octin oogdruppels - vir kobraspoeg - was goed uit met water en gebruik (Vir slangspoeg in die oë werk urine die heel beste) veearts nodig.

7. VITAMIEN AANVULLING: - Protexin poeier; Liquid Blue; Efazol of Pet tab forte (in tabletvorm) is uitstekende multi-vitamien aanvullings. Indien 'n inspuitbare vitamien aanvulling verkies word is Rucenta se Vitamiene B Co inspuiting.

8. ONTWATERING: - Vir die behandeling/ voorkoming van dehidrasie kan Darrows Solution aan die troeteldier gegee word of oranje

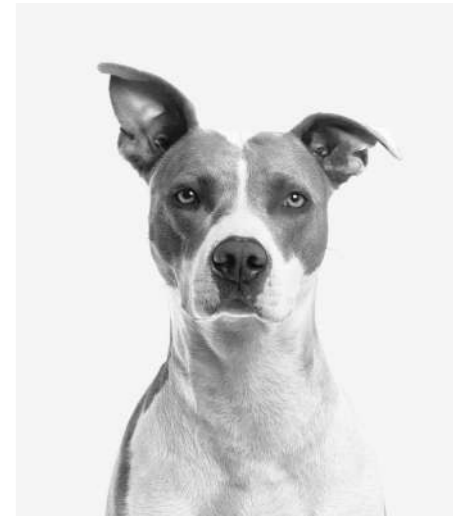
Energade of Kem o Dene ook gebruik, maar gee ook elektroliete in - 9 gram sout op 'n liter gekookte afgekoelde water met bietjie Marmite in óf oranje energade

9. WONDE: - Friars balsem Skoonmaak van WONDE - F10 of peroksied of gewone soutwater, 9 gram op n liter.

10. KATGRIEP: - Vir die behandeling van Parvo is die mondelingse toediening van elektroliete (soos Darrows Solution) en 'n antibiotikum in die vorm van Norotrim tablette/ Cosumix Plus in die meeste baie doeltreffend. Veearts toe is n moet.  
11. ABORSIE: - Die inspuiting wat 'n gedekte teef kan kry om 'n ongewenste swangerskap te beëindig is ook ongelukkig net verkrygbaar deur 'n veearts.

12. VLOOIE en BOSLUISE: op honde/ katte) Fiprotec (opgietmiddel vir vlooië en bosluise op honde/katte) werk uitstekend vir oor-infeksies wat meestal veroorsaak word deur myte in die oor.

13. SEER OË: - moet Vit A aanvullings kry en met rooibostee en die teesakkie skoongemaak word en kan ook baie doeltreffend behandel word met die mastitis buise vir koeie soos bv Curaclox DC (Dry Cow).



# Soms Here wonder ek oor "genoeg"

GENOEG . . .

Soms, Here soms wonder ek oor 'genoeg'. Genoeg is soos die sirkeltjie wat styf om elkeen van ons vou daardie sirkeltjie wat niemand kan sien nie. En wat net ons van weet. Daardie sirkeltjie wat bedoel is om ons veilig te hou . . . en tog glip die lewe so dikwels daardeur en kom te na aan ons menswees, aan ons harte. Soms klim die dood, dwarsdeur ons sirkeltjie, tot teenaan ons lywe. Soms glip daar 'n ongeluk deur, of kanker, of werkloosheid, of egskeiding of mense gooi sommer net hulle wreedwees en lelikwees binne ons sirkeltjie. En dan huil ons harte, Here.

As die onsigbare sirkeltjie om ons voller en voller raak, Here as ons vir dae en weke rondom 'n hartsmens se hospitaalbed moet sit, of vir altyd moet groet, dan kom daar 'n dag wat ons hulpeloos, skor uitroep: "Wanneer is genoeg dan genoeg?" Dan wonder ons of daar ooit 'n einde gaan kom aan ons 'genoeg' dan wonder ons hoeveel ons sirkeltjie nog sal kan vat, voordat ons gaan vou en in stukkies skeur.

Ek wonder oor 'genoeg', Here. Wanneer is genoeg in U oë genoeg-sirkeltjie' na U toe mag bring.

genoeg? Ek sien die mens wat by 'n kankerbed waghou, dag na dag na dag stukkend. En ek wonder wanneer gaan haar genoeg 'genoeg' wees? Ek sien die mamma wat by haar kind se lewelose lyfie staan . . . magteloos, weerloos, seer. En ek wonder hoeveel 'genoeg' sy nog sal kan dra, voordat sy in stukkies skeur. Ek sien die vrou wat aand na aand verniel word, en wat regop bly terwille van haar kinders . . . en ek wonder wanneer gaan haar genoeg opraak en wegraak.

Elkeen van ons se 'genoeg'-sirkeltjie lyk anders, Here. Party kan meer genoeg vat as ander. Party van ons kan praat oor ons genoeg. Ander raak stil en stom. Partykeer versier ons ons genoeg-sirkeltjie met 'n glimlag, en dan weet niemand dat ons genoeg amper te veel raak vir ons om op te tel en te dra nie. Soms gaan sit ons met ons genoeg-sirkeltjie op die lewe se sypaadjie, en kyk hulpeloos hoe die lewe om ons net aangaan. Soms raak ons kwaad en opstandig, dan trek ons 'n streep in die lewe se sand, en skree wanhopig: Genoeg is Genoeg.

Dankie dat U elkeen van ons se genoeg-sirkeltjies ken, Here. Dankie dat U weet wanneer U kinders nie meer verder kan vat nie, wanneer ons sirkeltjie vol word en ons net wil vou en skeur . . . soos 'n stukkie papier. Dis dan, Here, wat U stil langs

ons kom staan. Met U hand 'n wye reënboog-sirkel om ons trek en dan sag vir ons sê: My genade is vir jou GENOEG.

U Genade-Genoeg is groter as die lewe se stukkende genoeg, né Here? U genade vou ons styf in U vaderarms toe. U genade help ons om verder te kyk as vandag . . . om Eendag raak te sien, daardie Eendag waar die lewe nie meer sy genoeg in ons harte kan gaan wegsteek nie. U genade fluister sag in ons hart: "Ek is by jou . . . Ek gaan nie weg nie." U genade hou ons regop, veral op daardie dae wat ons sukkel om te staan. U genade sien elke traan van ons raak, en vee dit liefdevol, sag van ons wange af. U genade dra ons, wanneer ons genoeg-sirkeltjie te swaar word vir ons om te dra.

Dankie . . . dankie dat ek my 'genoeg-sirkeltjie' na U toe mag bring. Dankie dat ek dit stilversigtig voor U mag neersit . . . al my bang en my seer en my stukkend. Dankie dat U dit met deernis en soveel liefde by my vat. Dankie dat U my styf teen u vasdruk, 'n sirkeltjie om my trek en stil vir my fluister: "My genade is vir jou genoeg."

Binne U genade-sirkeltjie is ek veilig, Here. Daar kan ek leef en beweeg en lag en blywees ook al trek die lewe 'n genoeg-sirkeltjie om my. Want ek weet aan Wie ek behoort.

ek ken die Een wat belowe dat Hy elke dag vir my gaan sorg. Die Een wat my nooit ooit alleen los nie. En dit, Heredit is vir my genoeg.

Amen.



# ***MAGAZINE***

## ***MEDIA HOUSE***



**NEXT ISSUE MAY 2025**

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