Aktiwiteite vir ouer persone

Nuusbrief - Newsletter

Activities for the older persons

EL-PIDÁ
PRETORIA-OOS DIENSSENTRUM

Augustus 2020 September

UITNODIGING

El-pidá Algemene Jaarvergadering 2020

Datum: **Dinsdag, 18 Augustus 2020**
Tyd: **12h00**
Elektroniese vergadering op die rekenaar word met Zoom gehou.

Om in te skakel by die vergadering kry asb die kode vir die Zoom program by Judy 083 325 2102.

- - - - - - - - - - -

INVITATION

El-pidá 2020 Annual General Meeting

Date: **Tuesday, 18 August 2020**
Time: **12h00**
Electronic meeting wil be held by using Zoom on the computer.

To join the meeting kindly get the code from Judy 083 325 2102.

KONTAK ONS - CONTACT US

Valleisig Gemeente,
H/v Tipperary &
Mayostraat Faerie Glen

www.el-pida.org.za / info@el-pida.org.za
Judy 083 325 2102

Posbus / PO Box 38000
Faerie Glen 0043

Sluit aan vir slegs R250 per jaar - 2020 - Join for only R250 per annum

KANTOOR GESLUIT TOT VERDERE KENNISGEWING
OFFICE CLOSED TILL FURTHER NOTICE.

NWM/NPC 2012/215457/08 | OWO/PBO 930047947 | NRO/NGO 180-176

El-pidá Dienssentrum verwelkom graag die nuwe direkteure.

Petrina Bothma

Petrina is ‘n oud Pretorianer wat in Lyttelton gebore is en skool gegaan het. Van skooltyd af speel sy in tonele en het tot redelik onlangs nog in kore gesing. Die verskeidenheid werke wat sy gedoen het was meestal te doen met die organisering van kongresse en kursusse. Die laaste 25 jaar plus, was Petrina as vrywilliger betrokke by Moreletapark kerk, by die Kunsteskool met die skryf en regie van dramas en blyspele. Hier het sy ook as die "producer" van die eredienste en kongresse vir ongeveer 20 jaar opgetree. Petrina baie lief vir lees, tuinmaak, stap en rondreis.

El-pidá sien uit na ‘n optrede deur die Pretoria Mannekoor wat gaan plaasvind sodra die inperkingstyd verstryk.

Max Lange

Max Lange, ‘n gebore Pretorianer het skool gegaan by Pretoria Boys High, waarna hy by die SA Weermag se Seinkorps aansluit. Hy is van Faerie Glen Gemeente.

Tydens sy diens verwerf hy ’n Elektroniese Diploma aan die Tegnikon in Verwoerdburg. In 1970 verlaat hy die Weermag om sy eie besigheid te begin, nl die voorsiening van Twee Rigting Radio Toerusting. Max is reeds 50jaar getroud met Hettie en hulle het twee Kinders Elzanne en Abe plus twee klein kinders Mia en Max.

Dalk sal ons aan Max se deur kan klop met El-pidá se volgende 4x4 uitstappie sodat al die voertuie met mekaar kan gesels!

Anne-Marié Nel

Anne-Marié is gebore in Ermelo waarna die gesin verhuis na Pretoria. Sy begin haar loopbaan in die onderwys en tree na 42 jaar uit. Tans is sy ’n rustige pensionaris en ywerige huisvrou en ouma. Anne-Marié is lief vir reis, lees, maak graag tuin en is ook flink met blokkiesraaisels. Sy is gelukkig getroud met Ed en hulle het ‘n seun, Edmar en drie pragtige kleindogters waarvan die jongste 15maande oud is.

Anne-Marié is verantwoordelik vir Valleisig se 60+ en dié groep neem graag hande met El-pidá as dit kom by interessante uitstappies, sprekers en kunstenaaroptredes.

El-pidá bedrywighede op Maandae

VOETSORG - FOOT CARE

Bespreek / Bookings RIANA @ 082 942 5723

Lede / Members R70 **Nie-lede / Non Members R80**
Aanbring van Naelpolitoer R30 Application of nail varnish

Afsprake op ander dae Natasha @ 083 289 5464

HAARSALON - HAIRSALON

Maak 'n afspraak Kontak / Book an Appointment with
VERON @ 073 617 5686 / CHANTELLE @ 079 3799 302

Dames - Set & Kam R130; Was & Blaas R130;
Ladies Sny R140 / Perm sny set & Kam R360
Mans - Sny R100 Cut Gents

GEKOOKTE ETES / COOKED MEALS

Lede R55 / Members R55

Spyskaart

3 Aug = Monkeygland Steak
17 Aug = Wildspastei
31 Aug = Kassler Tjop
14 Sep = Beef Stroganoff
11 Aug = Maalvleisbroodjie
24 Aug Rooiwyn Hoender
7 Sep = Herderspastei
21 Sep Hoender Roerbraai
28 Sep = Varknek

Etes sluit 1 stysel en 2 groentes in.

Bestel asb 1 week voor die datum by Judy 083 325 2102.
Betaling is vooruit asb.

GRATIS TYDSKRIFTE EN LEESBOEKE IS STEEDS BESKIKBAAR

Diegene wat boeke by El-pidá Boekklub uitgeneem het word vriendelik versoek om dit terug te bring en om te ruil.

In hierdie inperkingstydperk word daar baie gelees, so kom ons deel asb die leestof onder mekaar.

Afrikaanse Sêgoed

Baie van die Afrikaanse humoristiese sêgoed het in die volksmond, en veral op die platteland ontstaan. Die idiome het ‘n kostelike bydrae tot die Afrikaanse taalgebruik gemaak. Dink maar aan

’n Plooigesig soos ’n mofskaap
Knypknieë soos ’n grooteier-koei
Wye neusgate soos ’n flou perd
Groot ore soos ’n bakoond
Wegstaan-voortande soos ’n stalvurk
Hol toonnaels soos ’n soplepel
Hol wange soos ’n toegeslane brood
Skurwe pote soos ’n vleipatat
Kort en dik soos ’n petrolblik ... en duisende ander.

Die Afrikaanse idiome het op boereplase ontstaan en kan, solank mense nog Afrikaans praat, tydens hierdie rekenaar era nog bly voortbestaan. Nog interessanthede is:

1. **Die rondte van vader Cloete doen** *(by almal aangaan en nie een oorslaan nie)*
Dit kom waarskynlik van die rondgaande hof se sittings wat in 1812 in Graaff-Reinet, Uitenhage en George gehou is en wat as die Swarte Ommegang bekend was. Pieter Laurens Cloete was een van die regters.

2. **Tjok-en-blok wees** *(propvol, stampvol wees)*
Aan Engels ontleen waar dit verwys na die keerblokke wat voor die wiele van geparkeerde vliegtuie ingewig word om te sorg dat hulle nie kan beweeg nie. Die mense in ’n propvol saal het ook nie beweegruimte nie.

3. **’n Padda in die keel hê** *(hees wees)*
So ’n paar eeue gelede as iemand hees was, het die mense ’n padda in sy keel gesit. In Engeland was daar ’n ou geloof dat ’n mens nie stilstaande water moet drink nie**;** ’n mens sou die paddaeiers daarin insluk. Na verloop van tyd sou die eiers in jou maag uitbroei, en die maklikste ontsnaproete (hoewel nie die enigste nie) was boontoe, deur die keel. Dit was dan die oorsaak van jou heesheid. Om die infeksie gesond te maak, is daar in die Middeleeue werklik paddas in mense se kele gesit. Daar is geglo dat die fungusse in die keel daardeur vernietig sou word. Die kop van die lewende padda is in die mond van die sieke geplaas, en as die padda asemhaal, sou hy dan die siekte uittrek.

Painkillers in Your Kitchen

Make muscle pain a memory with ginger

When Danish researchers asked achy people to jazz up their diets with ginger, it eased muscle and joint pain, swelling and stiffness for up to 63 percent of them within two months. Experts credit ginger's potent compounds called 'gingerols', which prevent the production of pain-triggering hormones. The study-recommended dose: Add at least 1 teaspoon of dried ginger or 2 teaspoons of chopped ginger to meals daily.

Heal mouth sores with honey

Dab painful canker and cold sores with unpasteurized honey four times daily until these skin woes disappear, and they'll heal 43 percent faster than if you use a prescription cream, say researchers at the Dubai Specialized Medical Center in the United Arab Emirates . Raw honey's natural enzymes zap inflammation, destroy invading viruses and speed the healing of damaged tissues, say the study authors.

Cure a toothache with cloves

Got a toothache and can't get to the dentist? Gently chewing on a clove can ease tooth pain and gum inflammation for two hours straight. Experts point to a natural compound in cloves called eugenol, a powerful, natural anaesthetic.

Bonus: Sprinkling a ¼ teaspoon of ground cloves on meals daily may also protect your heart. Scientists say this simple action helps stabilize blood sugar, plus dampen production of artery-clogging cholesterol in as little as three weeks.

Parfuum deur die eeue heen

Parfuum het ’n ou geskiedenis. Die vroegste parfuumbereiding het vermoedelik begin toe gom en harpuis as reukwerk tydens godsdienstige seremonies verbrand is. Die woord “parfuum” kom dus van die Latyn *per fumum*, wat “deur rook” beteken.

Parfuum is reeds in die tyd van die Egiptenaars gebruik. Toe farao Toetankamen se graf oopgemaak is, is meer as 3 000 flessies met parfuum gevind wat na meer as 30 eeue nog steeds van hulle reuk behou het!

Gedurende die eerste eeu het Rome na bewering jaarliks ongeveer 2 800 ton wierook en 550 ton mirre gebruik. Romeinse keiser Nero het blykbaar in 54 AD die ekwivalent van R900 000 bestee om die lug by ’n partytjie ’n aangename geur te gee. Sedert die sewende eeu het die Chinese reukwater gebruik vir reuksakkies. In die Middeleeue is parfuums in die Islamitiese kultuur gebruik, veral roosgeure.

In die 17de eeu het die parfuumbedryf so goed gevestig geraak in Frankryk dat die hof van Lodewyk XV die parfuumhof genoem is. Keulse water (*cologne*), is in die 18de eeu uitgevind en is in badwater gebruik, met wyn gemeng, op ’n suikerklontjie as ’n mondspoel geëet en om medisinale redes in maagspoelings en trekpleisters gebruik.

150 000 – dit is hoeveel keer jou reuksintuig meer sensitief is as jou visuelesintuig. Die reukorgane is direk verbind aan die deel wat algemeen bekendstaan as die emosionele brein.

Eau de Cologne bestaan uit 3 – 5% parfuumolie in ‘n mengsel van alkohol en water. Die reuk is lig en verfrissend en bevat tipies ‘n sitrusolie.
Parfuum is die mees gekonsentreerde met 15 – 30% parfuumolie wat gemeng word met alkohol.

Parfuum gekatogoriseer volgens reuk:
Flora tipe parfuum word deur die meeste vroue gebruik.
Sitrus en vrugte parfuum het die kenmerkende reuk van sitrusvrugte.
Oosterse of “spicy” geure weerspieël misterie en word geassosieër met die Verre Ooste.
Die laaste kategorie het houtagtige aardse geure wat met elemente vanuit die woud vergelyk kan word soos mos en sederbome.

Hierdie nuusbrief word geborg deur AVBOB **Sponsers this newsletter .**