Aktiwiteite vir ouer persone

Nuusbrief - Newsletter

Activities for the older persons

EL PIDA
PRETORIA-OOS DIENSSENTRUM

2025 DES & JAN 2026

El-Pidá Dienssentrum

WEGSPRING

Dinsdag, 20 Januarie 2026

Trek jou deftigste skoene aan en kom kuier

saam met **Elmien Botha**

Plek: Valleisig Gemeente Buitesaal
Tyd: 09h00 vir 09h30

Toegang is gratis - Pryse om te wen!!

Navrae: Judy Bovey 083 325 2102

KONTAK ONS - CONTACT US

KANTOOR 9H00 - 12H00 OFFICE

Maandae - Donderdae / Mondays - Thursdays

083 325 2102

Jaar Ledegeld - R350 - Annual Membership

Epos: **elpidasentrum@gmail.com** :Email

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

Bekostigbare dienste, en aktiwiteite vir die ouer gemeenskap deur die gemeenskap

Affordable services and activities for the older community by the community

Dit het als in 1961 begin...

DIE ware rede hoekom Suid-Afrikaanse boere in die moeilikheid is, het alles in 1961 begin.

Toe ons geldstelsel van ponde na rande verander het, het my oortrokke rekening verdubbel.

Ek was net besig om daaraan gewoond te raak, toe bring hulle kilogramme in die plek van ponde en my oes verminder dus met die helfte.

Toe verander hulle die reënval van duime na milimeters en ons het sedert daardie tyd nog nie weer 'n duim reën gehad nie.

Wat doen hulle toe? Hulle bring 'n ding genaamd celsius in en die temperatuur het met 20 grade verminder.

Geen wonder my mielies wil nie groei nie.

En asof dit nie genoeg was nie, verander hulle my grond na hektaar en my plaas verminder met die helfte van wat ek oorspronklik gehad het.

Dis toe dat ek besluit om my plaas te verkoop.

Ek het pas my plaas in die mark gesit, toe verander hulle myle na kilometers en nou is my plaas so ver uit die dorp dat niemand hom wil koop nie.

En hulle noem dit vooruitgang!

BOEKKLUB & BIBLIOTEEK / BOOK CLUB & LIBRARY

Gratis leesboeke om te leen / Free books to borrow

BOEKKLUB Afsluiting / BOOK CLUB Year-end
Don /Thurs: 27 November @ 10h15.

Vir meer inligting rakende die lokaal, hou asb die WhatsApp groep dop.
For more information regarding the venue, please follow the WhatsApp group.

Navrae Laurette 079 876 2094

Familie is soos honde hare op 'n swart broek ....moeilik om te ignoreer en onmoontlik om af te skud.

RUG, NEK & SKOUER MASERING OF REFLEKSIOLOGIE

Slegs R150 per sessie

Skakel / Call IRIS @ 083 303 1704.

BACK, NECK & SHOULDER MASSAGE OR REFLEXOLOGY

Only R150 per session

Geskenkbewyse beskikbaar / Gift vouchers are available

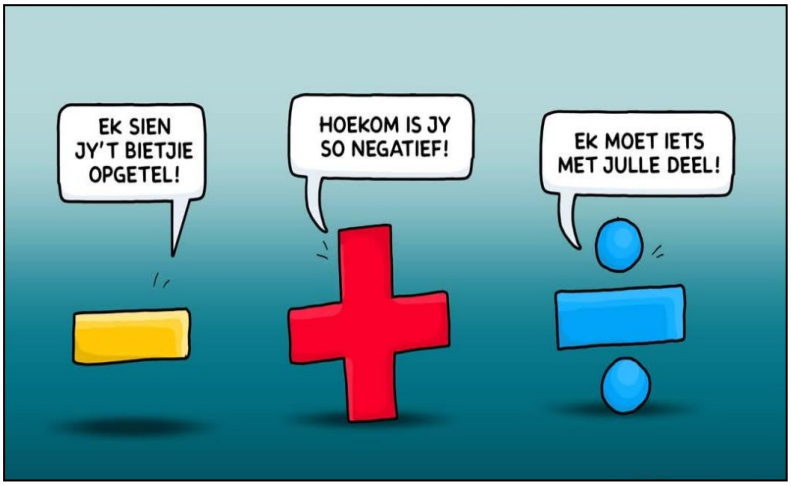
LEGKAARTE BIBLIOTEEK / PUZZLES LIBRARY

Legkaarte om te leen & tuis te bou.
Puzzles to borrow & build at home.
Beskikbaar in El-pida se kantoor

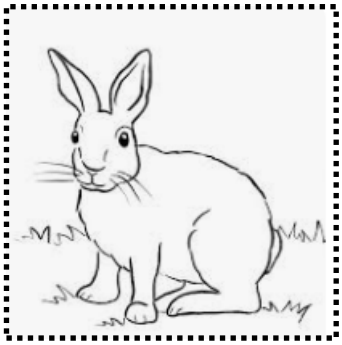
El-pidá Stap Groep

Stap Maandae, Woensdae en Vrydae om 9h00, in die veiligheid van die kerkgronde.
Ontmoet by die Lapa, dra gemaklike skoene, 'n hoed en bring gerus 'n stapstok.
Beginners en ervare stappers baie welkom, maar u stap op eie risiko.

Navrae: Elsa Swanepoel 082 443 6570



Wat noem mens 'n deurskynende hasie? 'n Sp-hasie.
Wat noem mens 'n hasie in 'n pyp? 'n Blokhasie.
Wat noem mens 'n hasie in die tuimeldroër? 'n Spinhasie.
Wat noem mens 'n hasie in die hospitaal? 'n Operhasie.
Wat noem mens 'n hasie in die spur? 'n Inspirhasie.
Wat noem mens hasies wat paar? 'n Vibrhasie.
Wat noem mens 'n hasie met GPS? 'n Navighasie.
Wat noem mens 'n rugby hasie? 'n Paashasie.
Wat noem mens 'n hasie wat in die tuin werk? 'n Planthasie.
Wat noem mens 'n halwe hasie? 'n Sie.
Wat noem mens 'n hasie wat mond-tot-mond asemhaling toepas? 'n Oksidhasie.
Wat noem mens 'n Walt Disney Hasie? 'n Animhasie.
Wat noem mens 'n Vuvuzela Hasie? 'n Gerhasie.
Wat noem mens 'n hasie op 'n telefoon? 'n Kommunikhasie.
Wat noem mens n hasie by 'n geleentheid? 'n Okhasie.
Wat noem mens 'n losbandige hasie? 'n Flirthasie.
Wat noem mens 'n hasie wat preek? 'n Kanselhasie.
Wat noem mens 'n ryk hasie? 'n Inflhasie.
Wat noem mens 'n hasie wat verpleeg? 'n Medikhasie.
Wat noem mens 'n hasie wat boer? 'n Plhasie.
Wat noem mens 'n prokureur hasie ? 'n Litighasie.
Wat noem mens 'n siek hasie? 'n Inflamhasie.
Wat noem mens 'n hasie wat oorsee gaan? 'n Immigrhasie.
Wat noem mens iemand wat heeltyd hasie grappies vertel? 'n Irrithasie.
Kyk noord en boggom voort, nè. ~ Oom Boggom



Die oorsprong van sommige van ons meeteenhede:

- 'n Voet was die lengte van 'n man se voet.
- 'n Duim was die breedte van 'n man se duim. Koning Edward II van Engeland het later beslis dat 'n duim die lengte van 3 garskorrels was wat punt aan punt in die lengte geplaas is.
- 'n El was die afstand van 'n mens se elmboog tot die punt van 'n mens se middelvinger.
- 'n Jard was die afstand van 'n mens se neus tot 'n mens se duim, met die arm uitgestrek.
- 'n Hand was die breedte van 'n man se hand.
- 'n Vadem was die afstand tussen die vingerpunte van 'n man se uitgestrekte arms.
- 'n Roede was die lengte van die linkervoete van 16 mans wat hak tot tone opgestel was.
- 'n Furlong was die afstand wat 'n span osse kon ploeg sonder om te rus.
- 'n Akker was die hoeveelheid grond wat 'n span osse in 'n dag kon ploeg.
- 'n Myl was 'n duisend treë – 'n tree was twee treë.
- 'n Liga was die afstand wat 'n man in 'n uur kon stap (ongeveer drie myl).

PILATES
OEFENINGE / EXCERCISES

Lede R35 & Nie Lede R40
per klas/class

Bespreek asb by / Please book with
Lindie 079 522 0444
Maandae en Donderdae
by Valleisig

VOETSORG - FOOT CARE

MAANDAE by Valleisig

Bespreek by
RIANA 082 942 5723

Pryse: Lede R100
Nie-lede R130
Afsprake op ander dae:
Natasha 083 289 5464

MAAK REG VIR DIE SOMER ! - PREPARE FOR SUMMER !

Skoonheids terapie - Beauty treatment
Vir meer inligting kontak ELIZE - 072 709 4693

Wax & Tint

By Valleisig op Maandae
Koste R50
Bespreek: Elize 072 709 4693

Facials

Wysiging: Skakel Maryke vir afspraak 072 024 1873
by salon, 894 Rubenstein Straat, Moreleta Koste R250

LYNDANS - LINE DANCING

Tye: 9h00 & 10h00 Time:

SKAKEL / PHONE
Gwen - 083 772 7168
vir jou klas tyd / for your class time

Lede R40 Members - Nie-lede R50 Non-Members

Kom deel in die pret ! ! Come join in the fun! !

El-Pidá HAARSALON

Maak 'n afspraak by / Book an appointment with
CHRISTEL 083 227 4263

LEDE DAMES: Set & Kam / Blaas R130; Was, Set, sny & blaas R250.00
Sny R140 / Perm sny, set & kam R420

NIE-LEDE DAMES: *Set & Kam / Blaas R160; Was, set, sny & blaas R280.00*
Sny R170 / Perm, sny, set & kam R450

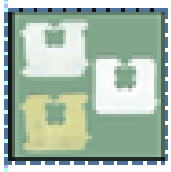
Mans - Sny R110 - Men

Voorlopige D A G B O E K 2026 Provisional D I A R Y

27 Nov - 10h15 Donderdag - BOEK KLUB Jaar Afsluiting RSVP 22 Nov.
Vir meer besonderhede, kontak Laurette by 079 876 2094 **.**

04 Des - 08h00 Dinsdag, - KREATIEF OGGEND & Afsluiting. Hou die Inligting WhatsApp groep dop vir meer inligting. Aangebied deur Rochelle. Ontmoet by Valleisig in die Seminaarkamer. Bespreek ASAP by Judy

Vir meer besonderhede, kontak Elize 072 709 4693 of Judy 083 325 2102 **.**
Program vir 2026 sal met die Wegspring beskikbaar wees.



Gee iets terug... — Give something back...

HELP IEMAND MET 'N RYSTOEL

Maak klein bottel doppies en brood lussies byme-kaar en plaas dit in die plastiek mandjie in El-pida se kantoor!

HELP SOMEONE GET A WHEELCHAIR

Collect bread tags and small plastic bottle tops and place them in the plastic basket in El-pida's office!

GEKOOKTE ETES / COOKED MEALS

Pryse Lede R70 Members/ Nie-lede R80 Non Members Prices

Bestel asb voor 11uur op Vrydae / Please order before 11am on Fridays
Elize - 072 709 4693

Etes kan WOENSDAE tussen 9h00 & 11h00 afgehaal word.
Meals can be collected from 9h00 & 11h00 WEDNESDAYS..
Al die etes sluit stysel en groente in / All meals include starch and vegetables

19 Nov	Skaap Kerrie	Mostert Hoender
26 Nov	Leg of Lamb	Broccoli Chicken
3 Des	Bobotie	Hoender pastei

10 Des	Hoender of Bief Schitzel	Sous keuse: Kaas / Sampioen
	Oxtail	Keuse Samp / Rice
	Kerrie & Rys	Hoender ala King
GESLUIT	**TOT**	**19 JANUARIE 2026**

Hierdie spyskaart is onderhewig aan verandering.
This menu is subject to change.

Vitamien B inspuitings

MAANDAE beskikbaar tussen 08h00 en 08h30 by Elpida Kantoor. Slegs R50 per persoon.

Your bones never stop renewing.

Every decade, your entire skeleton replaces itself. Old bone is broken down by osteoclasts, while osteoblasts build fresh bone. This process adapts to diet, hormones, and activity—meaning your skeleton is constantly upgraded.

The tiniest bone can hear a pin drop.

The stapes in your middle ear is smaller than a grain of rice, yet it flawlessly transfers sound vibrations to your inner ear so you can hear.

Bone beats steel in strength.

In terms of weight, bone is stronger than steel. A single cubic inch of bone can withstand about 19,000 pounds of pressure, thanks to a perfect blend of minerals and collagen.

Your skeleton is a blood factory.

Red marrow inside certain bones churns out millions of blood cells every second—fueling your immunity, oxygen transport, and clotting systems.

Your hands are masterpieces of precision.

With 27 bones each, your hands are built for dexterity, capable of everything from delicate needlework to symphonies on a piano.

Bones double as a mineral vault.

They store nearly all your calcium and phosphorus, releasing them exactly when your body needs them for nerves, muscles, or clotting.

Your spine is both fortress and spring.

Composed of 33 vertebrae, it's strong enough to support you yet flexible enough to absorb shocks and allow complex motion.

Light yet mighty.

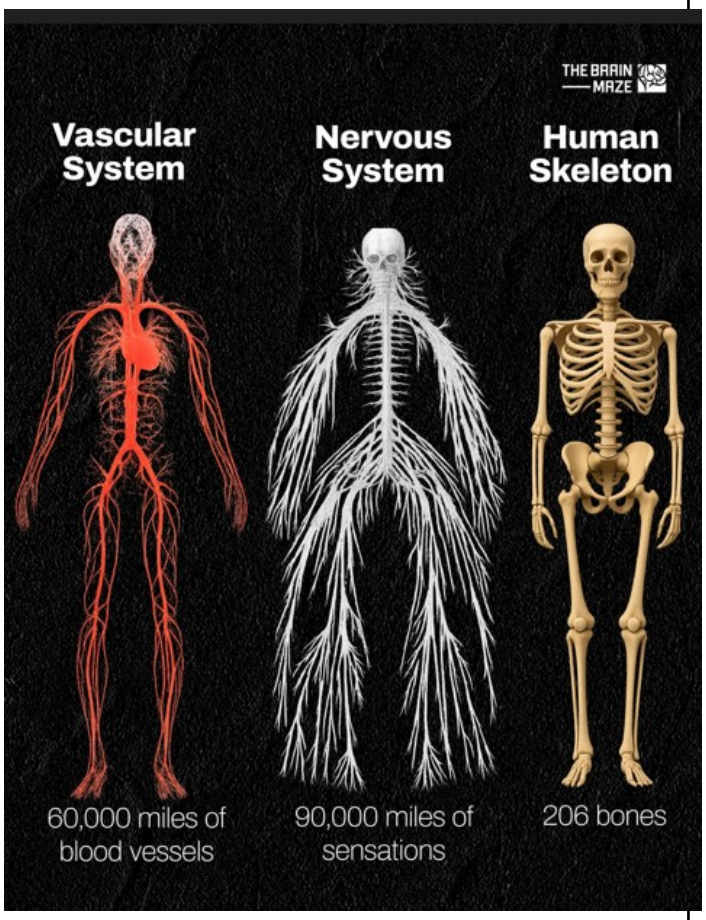
Although incredibly strong, bones only account for 15% of your body weight because of their hollow, honeycomb structure.

Bones learn from your lifestyle.

Exercise reshapes your bones—running, lifting, or jumping literally sculpts them stronger and denser to match the challenge.

The femur is an engineering marvel.

Your thigh bone can carry 30 times your body weight, enabling the force behind walking, running, and jumping.



Hierdie nuusbrief word geborg deur . AVBOB Sponsers this newsletter .