

# Gryskrag GreyPower

Nuusbrief  
Newsletter

Nov/Dec

Volume 2, No. 5

Nov/Des

2013

## INSIDE THIS ISSUE:

Aftrede-  
seminare skop 1  
suksesvol af

Make a diffe-  
rence to seniors 1  
this Christmas

Skryf op 81 'n  
wêreldrekord ag-  
ter haar naam 2

Spend your  
money wisely 2

Nuwe  
tuintendense 2

Nuwe prosedure  
vir erge asma 3

Tips for choos-  
ing a financial 3  
planner

Help ek het 'n  
virus! 3

Marita v d Vyver  
'n Fontein voor  
ons deur 4

## AFTREDE - SEMINARE SKOP SUKSESVOL AF

Die eerste ses aftrede-  
seminare van 'n beoogde  
reeks in grotere sentra is  
van Junie tot Oktober 2013  
gehou.

Die seminare is deur  
Gryskrag en *Plus50*-tydskrif  
aangebied en is bemoontlik  
deur 'n borgskap van Kruger  
Internasionaal.

Die doel van die seminare  
was om 'n geleentheid te  
skep om klem te plaas op  
uitnemende aftrede-dienste  
en inligting vir die plus 50  
generasie, en om voor-  
beelde te gee hoe om te  
beplan vir hierdie stadium in  
die lewe.

Die volgende kundige en  
ervare persone oor ver-  
oudering het as sprekers  
gedurende die seminare  
opgetree: Mnr Hein Kruger,  
van Kruger Internasionaal, Dr  
Karel Prinsloo van Gryskrag,

Dr Piet Muller, Dr Hanneljê  
van Zyl Edeling en Mnr  
Charl Bester van Kruger  
Internasionaal.

Die **Pretoria-aanbieding** is  
op 10 Junie by die N G kerk,  
Lynnwood gehou. Ongeveer  
sestig persone uit verskil-  
lende kerklike denomi-  
nasies en beroepsagter-  
gronde het die seminaar  
bygewoon. Kwelvrae wat  
gedurende werksessies  
navore gekom het, het  
gehandel oor die moont-  
likheid van aftreedopies,  
regshulp vir bejaardes en  
goeie finansiële besluite  
voor aftrede.

In **Polokwane** op 29 Junie  
was baie van die seminaar-  
gangers van omliggende  
plekke. 'n Groot aantal van  
die seminaargangers was  
ook munisipalewerkers wat  
binnekort gaan aftree.

In **Welgemoed en George** is  
seminare op 12 en 14 Au-  
gustus aangebied waar  
meer as 100 persone die  
gure weer trotseer het om  
die seminare by te woon. Dr  
Karel Prinsloo, Mnr Hein  
Kruger en Dr Piet Muller was  
die hoofsprekers tydens dié  
seminare.

Die **Johannesburg** seminaar  
is deur heelwat Engelsspre-  
kende persone bygewoon.  
Dr Van Zyl Edeling, en Mnr  
Hein Kruger was die hoof-  
sprekers gewees. Dr Edeling  
het veral gekonsentreer op  
navorsing oor neurogenese  
en breinbewaring.

Die sesde seminaar het in  
**Bloemfontein** plaasgevind  
by die pragtige Sewe  
Damme Aftree-oord. Fi-  
nansiële beplanning voor  
aftrede en opvattinge oor  
ouderdom wat moet  
verander is beklemtoon.

## MAKE A DIFFERENCE TO SENIORS IN NEED THIS CHRISTMAS

When GreyPower got  
involved in the pension-  
ers march in Cape Town  
earlier this year, it was  
very apparent that many  
of our South African  
seniors are hurting. Thousands of pension-  
ers battle to survive in  
the dismal state pension  
of R1260, have little to  
celebrate and symptoms  
of depression often go  
unrecognized. It is bad

to be alone at any time, but  
Christmas is the worst.

With Christmas around the cor-  
ner, why not make it your goal  
to bring a smile to some of our  
lonely seniors by remembering  
them at this important time of  
the year? There are three organ-  
isations, one based in the West-  
ern Cape, one in Kwa-Zulu Natal  
and one in Gauteng, who are on  
a mission to bring Christmas  
cheer to seniors in need.

The Robin Hood Foundation's **Bless  
a Granny & Grandpa (KZN)** cam-  
paign is in full swing. This year, they  
have planned to visit local old age  
homes to give grannies & grandpas  
a gift. **Gifts for Grandparents** is in  
the Western Cape. They collect gifts  
through their network during the  
year to give to needy pensioners at  
Christmas time. In Gauteng **Soli-  
dariteit** is helping the elderly in  
need in various ways. **Contact Caro-  
line@skyweb.co.za for more info.**

## SKRYF OP 81 'N WÊRELDREKORD AGTER HAAR NAAM



Deidre Larkin

Deidre Larkin (82) sê sy is nie te oud om te hardloop nie, nie te oud om te werk nie en nie te oud vir avontuur nie.

Larkin het in Mei vanjaar die wêreldrekord vir vroue ouer as 80 jaar in die 10 km-wedloop met 'n blitsige 54.17 laat spat by die SA Kampioenskapbyeenkoms in Durban.

Wat haar storie nog meer besonders maak, is dat hierdie konsertpianis eers op 78 begin hardloop het.

Omdat sy met een rugwer-

wel te min gebore is, het sy nooit aan sport deelgeneem nie en na 'n groot rugoperasie op 38 kon sy met moeite 'n teekoppie optel. Toe osteoporose vroeg in haar sewentigjare by haar gediagnoseer is, moes sy haar lewe drasties verander.

'n Biokinetikus het haar aanvanklik behandel en later het sy groeptoefeninge soos joga, pilates en Fitness League probeer.

Buiten Fitness League het nie een van die oefeninge vir haar gewerk nie, totdat sy in 2009 begin draf het.

In 2010 het sy haar eerste 10km

in 1.25 voltooi. Dit was die eerste van 36 wedlope in 2010, en die jaar daarna het sy dit tot 58 opgeskuif.

Deidre hardloop vierkeer per week en spring in die oggend halveses (ja, selfs in die winter) weg vir haar 8km.

Deidre was in Brittanje 'n konsertpianis. Sy en haar gesin het in 1970 na SA verhuis. Sy het in 1993 haar meestersgraad in musiek aan Unisa verwerf.

Volgens haar is hardloop soos klavierspel: "as jy nie oefen nie, gaan jy ook nie vorder nie"

## SPEND YOUR MONEY WISELY

No matter how little or how much money you have, spending it wisely is always a good idea. Spending money wisely is about giving up something good to achieve something better.

Here with some tips to help you spend your hard-earned money wisely:

**Come up with a budget and live within your means:** Note all purchases and payments you make and constantly review this list.

**Avoid making impulsive purchases:** The instant satisfaction may not be so nice when the bills arrive. Before making any purchase ask yourself a few simple questions:

Do I need it or do I want it?

Will I use it and how often?

Is this the best price I can get on it?

**Avoid shopping as a recreational activity:** You end up spending much more on items you do not need.

**Shop around and research a large purchase:** Compare products, quality and prices. The more expensive the item, the more research you may have to conduct.

**Get the best deal and use your credit card sparingly:** Negotiate for a discount on the retail price of a product. Opt for generic, no-name and in-store brands whenever you can. Limit buying on credit to avoid interest and charges. Make your full monthly repayments before the due date.



Spend wisely

## NUWE TUINTENDENSE

Net soos die jongste klere-modes is daar ook nuwe tuintendense om mee tred te hou.

Volgens die kenners raak tuine kleiner en moet ruimte wat daar beskikbaar is dus vir meer as een doel gebruik word.

Tuine raak ook meer gestruktureerd. Jy sien deesdae al hoe meer tuine wat met bak-

stene, sement en beton uitgelê is.

Nog 'n gewilde tendens is groente- en kruiekratte. Met die swaar ekonomiese tye oorweeg baie tuiniers om hul eie groente en kruie te kweek.

Bome en struik is steeds 'n wenner. Dit is net die spesies wat verander het noudat tuine kleiner is.

Dekplanke by swembaddens is hoogmode en skakel goed in by die tuin.

Waterfokuspunte om die huis sal jou tuin ook koeler laat voorkom.

Of dit 'n vrugte, groente of kruie tuin, 'n pot of houër, 'n nuwe struik of dekplanke by die swembad is, maak seker jy bly by met 2013 se nuwe tuintendense.



Planthouers

## NUWE PROSEDURE VIR ERGE ASMA

'n Nuwe prosedure om die lyding weens erge asma te verlig is die eerste keer in Suid-Afrika by die Grootte Schuur-hospitaal uitgevoer.

Die prosedure staan bekend as 'n brongiale termoplastie, wat op die verdikte, gladde spierweefsel in die lugweë van asmalyers uitgevoer word. Dié spierweefsel druk die lugweë toe en veroorsaak dat mense nie behoorlik asem kry nie, het Tom Martin van Boston Scientific, wat die toerusting vervaardig, gesê.

Tydens 'n brongiale termoplastie voer 'n dokter 'n buigbare brongoskoop in die klein lugweë wat uit die longe vertak. Die brongoskoop word ontplooi en verhit met radiofrekwensie-energie wat die verdikte spierweefsel, wat asemhaling beperk, wegbrand sodat die lugvloei herstel. Die prosedure word drie keer gedoen in die onderste lob van albei longe en dan in die boonste dele van elke long.

Die volledige presedure kos sowat R120.000 en is gemik op asmalyers wat nie goed op

medisyne reageer nie.

“Dit is juis dié mense wat die meeste in die hospitaal opgeneem word en ook in die waakeenheid beland” het Dr Dheda van pulmonologie aan die Grootte Schuur-hospitaal, gesê.

Daar is sowat 500 000 asmalyers in die land. Die behandeling bestaan al twee jaar oorsee en kliniese toetse het gewys dit is nog suksesvol en veilig. Dit is nie 'n kuur nie, maar bied groot verligting en verbeter lewensgehalte. Asmalyers moet steeds hul medisyne gebruik.



Brongiale termoplastie

## TIPS FOR CHOOSING A FINANCIAL PLANNER

**Be prepared:** Do some research to maximize your familiarity with financial terms. While a good financial planner will explain terms to you, understanding the basics will allow you to engage more in the process.

**Think about your financial and personal goals:** Financial planning is about putting the right strategies in place to meet your life goals.

**Ask for referrals:** Ask family members and friends to recommend a financial planner.

**Verify the financial planner's**

**credentials:** Verify the financial planner's credentials by contacting his/her professional body, the Financial Planning Institute of SA (FPI).

**Interview more than one financial planner:** Ensure that the financial planner is a good fit in terms of expertise, areas of speciality and personality.

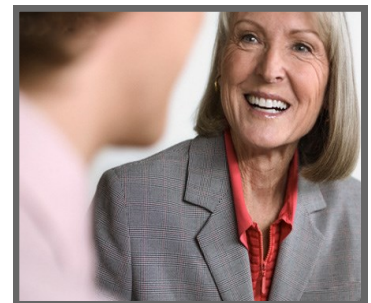
**Understand free structures:** Financial planners are paid in a variety of ways. (e.g. commission, fee-only, salary) so understand how a particular financial planner will be compensated.

**Get it in writing:** Insist on a

written letter outlining the specific terms of the engagement and any potential conflicts of interests. It should also clearly disclose the planner's business affiliations.

**Re-assess the relationship regularly:** Regular communication is imperative to a good relationship. Make sure your planner understands your needs as they change over time.

**It's all about trust:** if you don't feel comfortable discussing personal issues with a particular financial planner, continue your search. Trust is crucial to the success of your planning relationship.



Financial Planner

## HELP EK HET 'N VIRUS!

Die geheim van 'n gelukkige rekenaar is goeie sorg asook 'n goeie brandmuur om indringers buite te hou.

Moet nooit daardie boodskappe ignoreer dat jy 'n "operating system update" nodig het nie. Deur jou rekenaar op datum te bring word kwesbare gate in jou rekenaar se bedryfstelsel toegemaak. Onthou

virusskrywers kry deur dié gate toegang om chaos te saai. Kweek die gewoonte aan om elke maand jou rekenaar te bederf met 'n diens. Dit beteken nie net om die beskuit - krummels uit die toetsbord te skud nie — maak ook seker dat die bedryfstelsel op datum is.

Kry 'n ekstra hardeskyf en maak kopieë van alles wat jy het. Indien jy

wel 'n virus kry is daar 'n paar dinge wat jy moet doen:

'n Virus probeer aktief om die virus-skoonmaker te ontduik. Doen jou virus-skandering twee keer met verskillende sagteware.

Nadat jy van jou virus onstlae geraak het, is dit tyd vir 'n nuwe antivirusprogram wat keer dat jy weer geïnfecteer word. Die beste gratis produkte tans is dié van Ad-Aware en AVG.

**GRYSKRAG /  
GREYPOWER****Address****2de Vloer/2nd Floor****318 The Hillside****Lynnwood, PRETORIA****Phone****(012) 348 - 3087/8706****Fax:****(012) 348 - 5644****E-mail****GreyPower****plus50@telkomsa.net****Editor/Contact****Martie Squier at:****martie.squier@gmail.com****GreyPower as an Association**

GreyPower is a country-wide non-profit organisation that was founded in 1995. It is a service and goodwill association for persons of fifty years and older as well as for those who are unemployed due to early retirement.

**Vision and Mission**

The vision of GreyPower is to actively promote and develop the dignity, quality of life and social security of its members in order to enable them to continue functioning as participating responsible and active members of their communities.

The mission of GreyPower is to keep its members informed about developments that affect their interests and to support them through specialized information and guidance to enable them to handle their personal interests effectively.

---

**We unite and build our future with  
our skills and experience**

---

**BOEKAANKONDIGING**

**Titel:** 'n Fontein voor ons deur.

**Outeur:** Marita v d Vyver.

**Prys:** R200.00

**E-Boek:** R132.00

**Datum:** 2013

**Uitgewer:** N B Uitgewers

**Aantal bladsye:** 248 p.

**Agtergrond:** 'n Fontein voor ons deur is die tweede versameling van haar Franse "stories" - vertellings oor haar lewe saam met haar Franse man en kinders in Provence - en die fokus is hier op hul verhuising.

Hoewel dit wel die raamwerk vir die bundel is, is die temas wyer as net daaroor. Pittig en onderhoudend vertel sy van haar avonture

in Frankryk saam met haar padda-prins met sy brose rug en sy talent om homself te beseer.

Die kinders is nou tipiese tieners, hulle eet pa en ma bankrot, was nie skottelgoed nie, kla as hulle nie skoon hemde het nie, ly as 'n troeteldier wegraak of sterwe en hulle ouers is nie seker of hulle ooit die huis gaan verlaat nie. Van der Vyver vertel baie dinge ten koste van haarself, heerlijk selfspottend.

Hierdie is die soort stories wat 'n mens in die bed lees en jou bedgenoot se lesery gereeld onderbreek om nóg 'n spesiale stukkie voor te lees en saam daaroor te giggel.

Van der Vyver bieg dat dit

stories oor die "regte lewe is, 'n veeleisende, uitputtende, immer verrassende, nimmer vervelige sage" Sy mymer, filosofeer bietjie, raak nostalgies en beleef en oorleef allerhande rampe. Dit alles in heerlike Afrikaans. Sy vermy clichés vernuftig. Maar dit laat jou veral met nuwe oë na jou eie lewe kyk.

Jy besef jou eie lewe is ook stories- interessant, skreeusnaaks, sentimenteel, soms hartseer, die hele kaboedel.

Van der Vyver maak die ordinêre spesiaal. Die boek is soos 'n vitamien B-inspuiting vir "gewone" mense.

