



Aktiewe veroudering waarborg lewensgehalte

Aktiewe veroudering verwys na 'n gesonde en doelgerigte lewenswyse ná jou middeljare. Dit behels die bevordering van fisieke, geestelike en sosiale gesondheid om 'n hoë lewensgehalte te handhaaf.

In plaas van om passief te wees of net die gevolge van veroudering te aanvaar, is die fokus daarop om aktief betrokke te wees en bemagtig te voel deur verskeie aktiwiteite. Ons Tuis (www.onstuis.org) onderskryf die waardes van gelykheid, integriteit, menswaardigheid, verdraagsaamheid, respek, toewyding en deursigtigheid by die versorging van ons ouer persone. Ons visie is om hierdie waardes uit te leef, terwyl ons bekostigbare behuising met gespesialiseerde dienste aan bejaardes bied.

Die doel van aktiewe veroudering by Ons Tuis se fasiliteite is om die *ouderdom* as 'n fase van groei en ontwikkeling te sien, eerder as iets wat saam met fisieke agteruitgang kom. Hier lewer ons tehuisbestuurders en matrones belangrike insette met die daaglikse versorging en bestuur van die tehuise. Die woord *dankie* is eintlik heeltemal ontoereikend wanneer ons ons matrones en tehuisbestuurders wil bedank vir alles wat hulle op 'n daaglikse basis vermag.

Bejaardesorg sluit nie net mediese sorg in nie, maar ook emosionele en sosiale ondersteuning. By elke Ons Tuis-tehuis kan ons bejaardes met mekaar sosialiseer wat belangrik is vir die handhawing van geestelike gesondheid en om gevoelens van isolasie en eensaamheid te vermy selfs al word hulle meer afhanklik van ander.

In elk van ons agt tehuise en twee dienssentrums in drie van Suid-Afrika se provinsies nooi Ons Tuis se meelewende kultuur u elkeen uit om deel te wees van ons bejaardes se aktiewe verouderingsproses. Predikante vanuit verskillende kerke hou gereeld eredienste en Bybelstudies vir die inwoners.

By verskeie van ons tehuise is daar weeklikse besoeke van haarkappers, skoonheidsterapeute, en dokters en ander wat help met oog- en gehoor-toetse. Ons maatskaplike werkers en personeel is opgelei om emosionele en geestelike ondersteuning te verskaf. Fisiese oefeninge deur arbeidsterapeute sluit stap- en oefensessies in vir al die inwoners – party al sittend en glimlaggend terwyl hulle oefen.

Die inwonerskomitees speel 'n baie belangrike rol by die verskillende tehuise in die proses van aktiewe veroudering. By al ons tehuise bestaan die meeste inwonerskomitees uit vrouelidmate wat namens NHSV-takke betrokke is by die tehuise saam met selfversorgende inwoners, indien beskikbaar. Hierdie inwonerskomitees reël funksies, basaars, musiekoggende, in-/uitstappies vir die bejaardes, en kuns- en handwerklesse wat brei en hekel vir gemeenskapsprojekte insluit. Skenkings van boeke, tydskrifte, dvd's en legkaarte word steeds benodig vir die tehuise se biblioteke.

Dit is die Ons Tuis-direksie se verantwoordelikheid om voldoende hulpbronne en fasiliteite asook opgeleide personeel daar te stel sodat in die fisieke, geestelike en emosionele behoeftes van die bejaardes voorsien kan word.

Ek het die afgelope maand die voorreg gehad om al die tehuise te besoek en het terselfdertyd ook van die inwoners ontmoet. Vriendelikheid en die kleinste gebaar soos om te groet en te vra: *Hoe gaan dit vandag?* is partykeer die belangrikste gesprek van 'n bejaarde persoon se dag.

Tyd is gratis, en tog baie *kosbaar*. *Tyd* kan nie besit word nie, maar u kan dit *gebruik*. *Tyd* kan nie opgegaar word nie, maar u kan dit *bestee*. Kom gebruik dus u kosbare tyd en bring dit deur saam met ons bejaardes, en deel in hul aktiwiteite – so help u ons om aktiewe veroudering en lewenskwaliteit te bevorder.

Mev Mari-lizé Beukes
Besturende Direkteur: Ons Tuis (MSW)

Om *Blitspos* te ontvang, stuur 'n e-pos na bladuitleg@nhk.co.za of grafies@nhk.co.za en versoek dat u naam op die versendingslys geplaas word.

Nuus, berigte en kort kommentaar (uiters 100 woorde) aan taal@nhk.co.za

Webblad van die Hervormde Kerk www.nhka.org

Die redaksie aanvaar verantwoordelikheid vir die inhoud. Menings deur skrywers uitgespreek, is egter nie noodwendig die beleid of standpunt van die Hervormde Kerk nie.

Lief en leed

- **Ds Stephan Botha** het op 9 Maart sy **30-jaar-ampsjubileum** in Gemeente Rustenburg-Suid gevier. Hy is op 5 Maart 1995 in Parys georden. Hierdie geleentheid is saam met lidmate, kollegas, vriende, en familie herdenk. Vanuit die Skriflesing uit Lukas 18: 9-14 en 1 Timoteus 1: 12-17 is die *groot dankie*-preektema beklemtoon – 'n dankie vir God se liefde wat onfeilbaar is, 'n dankie vir God se genade, 'n dankie om 30 jaar as dienaar van God te kan vier. Hy het dié tema deur die volgende woorde benadruk: *Dit kan in elk geval nooit anders as dat ons by dankie moet uitkom nie. Dankie is 'n noodsaaklikheid.* Na afloop van die erediens het ds Botha 'n groeteboodschap ontvang vanaf ds Dries Beukes namens die NHKA. Ds Beukes was een van die proponentseksamenlede wat 30 jaar gelede ds Botha se proefpreek geëvalueer het. Hy is gevolg deur dr Christo Pretorius, oudl Danie Terblanché namens die kerkraad, en oudl Estelle Grant namens die NHSV. U kan *hier* na die volledige erediens kyk.



- **Die volgende predikante verjaar tot 11 April 2025, en word hartlik geluk gewens:**
 - Vrydag 4 April: Di GS (jr) (Stephan) Botha (56) (Rustenburg-Suid), en AS (Armandt) Botha (32) (Elsburg/Groeneweide)
 - Saterdag 5 April: Prof T (Tanya) van Wyk (44) (dosent/Nederlandssprekende Gemeente)
 - Sondag 6 April: Ds TH (Theo) Janse van Nieuwenhuizen (76) (emeritus)
 - Maandag 7 April: Ds FJ (Frans) Redelinghuys (68) emeritus/Otjiwarongo/Outjo)
 - Dinsdag 8 April: Di M (Marius) Bacon (63) (emeritus/Delareyville), en J (Joha-Lize) Uys (34) (Kathu/Kuruman/Postmasburg)
 - Donderdag 10 April: Ds SW (Schalk) Zastron (32) (Ermelo)



Ds Naas Lombard

Gemeentes en bediening

- **Ds IM (Naas) Lombard** (emeritus/Standerton: Interimbediening) het 'n **beroep** ontvang na **Standerton (deeltyds)**. Hy het die beroep aanvaar.
- **Gemeente Losberg** in Fochville is op 16 Mei 2025 'n volle **100 jaar** oud. Die feesvieringe begin Sondag **18 Mei** met 'n **lofsangdiens** en word op die naweek van **30 Mei tot 1 Junie** voortgesit waartydens ons afskop met ons **100 jaar van genade-basaar**. Die basaar begin Vrydag 30 Mei om 09:00 tot 18:00 en gaan Saterdag 31 Mei van 08:00 tot 13:00 voort. Sondag **1 Junie** vier ons **nagmaal** om 09:30 waartydens groeteboodsappe en gelukwense oorgedra sal word. Ná afloop van die diens, sluit ons af met 'n ete en geleentheid om heerlik saam te kuier. Indien u (oud-predikante, oud-gemeentelede en belangstellendes) die geleentheid op Sondag 1 Junie 2025 wil bywoon, moet u asseblief **voor 14 Mei 2025** vir **dr EB Marran** (082 444 1089) of **Sannietjie Boshoff** (072 361 2359) kontak.
- Met groot dankbaarheid en vreugde vier die **Gemeente Parys in 2025 haar 100ste bestaansjaar**. Dit is vir ons 'n besondere mylpaal en 'n geleentheid om die Here se seën oor die afgelope eeu te herdenk. Op **Saterdag 14 Junie** vind 'n **spesiale funksie vanaf 15:00** plaas waartydens ons 'n gedenksteen sal lê. Alle lidmate, vorige lidmate en predikante word vriendelik uitgenooi om hierdie geleentheid by te woon. 'n Feeserediens word op **Sondag 15 Junie om 09:00** gehou waartydens 'n nagmaalsviering en 'n gemeente-ete sal plaasvind. **RSVP** voor of op **14 Mei 2025** by 056 811 5026 of parys@nhk.co.za.

Die feeskomitee sal dit opreg waardeur indien daar enige foto's beskikbaar is soos:

- Doopfoto's

- Troufoto's
- Foto's van voorstelling en bevestiging van katkisanter.
- Enige ander foto's wat betrekking het tot die feesviering.

Verskaf asseblief 'n kort beskrywing by elke foto asook datum indien moontlik. Stuur asseblief aan na parys@nhk.co.za.

- **Trek jy Suid-Kaap toe?** Gemeentes Swellendam (nhkswellendam@gmail.com), Outeniqua (outeniqua@nhk.co.za), Mosselbaai (gertmalan@telkomsa.net) of Oudtshoorn (nhk.oudtshoorn@gmail.com) ontvang jou graag.

Vergaderings

- Vrydag 11 April: Moderamen

Ringsvergaderings

- Die datum vir die vergadering van die **Ring van die Oos-Rand** is aangeskuif na **25 Mei om 11:00**.

Mediese fondskennisgewing

- Die Discovery Health Mediese Skema bied lede op alle planne toegang tot die Sifting- en Voorkomingsvoordeel, wat gespesifiseerde siftingstoetse dek vanuit die skema se risikovooredele en nie vanuit lede se daaglikse vooredele en/of Mediese Spaarrekening (MSA) nie. Lees gerus verder [hieroor](#).

Werksgeleenthede

- **Pos as orrellis: Gemeente Kempton Park-Oos** se orrellispos is vakant. Belangstellendes kan asseblief vir ds Anneline Geyer kontak by 082 924 7344 of ds.anneline@gmail.com vir meer inligting en besonderhede rakende die pos.
- **Algemene Sekretaris:** Die **Wêreldgemeenskap van Gereformeerde Kerke (WCRC)** is opsoek na 'n toegewyde, deernisvolle en visioenêre leier om te dien as sy volgende Algemene Sekretaris. Die WCRC is 'n deelnemende en profetiese koinonia, verenig in 'n gemeenskap en geregtigheid met 'n wêreldwye gemeenskap van 100 miljoen Christene oor meer as 230 kerke in 107 lande. Kontak asseblief vir mev Karen Breedt by karen@nhk.co.za vir meer inligting. **Aansoeke sluit 30 April 2024**.

Kerklke en ander publikasies



R250

**GESKIEDENIS VAN DIE HERVORMDE KERK
1824-2024**

Ontdek die ryk geskiedenis van die Hervormde Kerk van 1824 tot 2024. Hierdie nuwe publikasie van prof Wim Dreyer bied 'n diepgaande blik op twee eeue van selfstandige kerkwees en die kragtige geloofsband tussen die Hervormde Kerk en die gedeelde geskiedenis van die Afrikaanse susterskerke.

'n Moet-lees vir elkeen wat belangstel in kerkgeskiedenis!

Beskikbaar by mev Sarie Roux by boekwinkel@nhk.co.za

'n Gedig

Vrae

En was ek 'n boek, verslete
& my rug swak,
sal jy nog soms ingedagte
blaai deur die strofes
van my bestaan,
verbrokkelende beelde herroep,
vergete verwysings na jouself
tussen die vergeelde blaai soek
of 'n vers dalk weer lees
omdat dit sin gemaak het tóé?
Sal jy hoor hoe ek vertrou
ritsel onder die liefkosings
van jou hande?

Van die baie blaai
sal ek plek-plek
somer vanself oopval,
my vir jou oopvou
teen die lig.

Johann de Lange: 1959-2025

Uit: *Akwarelle van die dors*, 1982.

Fondsinsamelings

- **Oornagfasiliteite: Seniordal.** Seniordal beskik oor oornagfasiliteite vir persone wat vergaderings of kongresse moet bywoon, of wat dokters moet besoek, of verblyf benodig vir familie van persone wat in die hospitaal is. Daar is veilige parking en 24-uur-sekureit. **Vir navrae oor tariewe en vir besprekings**, kontak Salomie Stolz gedurende kantoorure 08:00-12:00 by 012 329 4318, of na ure by 083 308 0520.

SP Engelbrecht-museum

- Ds Johann de Bruin het toestemming gekry om 'n **ou posbus te verskuif** na die museum. Hy benodig egter hulp in die vorm van gewillige sterk hande en donateurs. Belangstellendes kan hom gerus kontak by **082 733 3951** of **careljohann@gmail.com**.

Toerusting

- **Stasies van die Kruis** by **Gemeente Centurion-Oos**, Napierweg 103, Lyttleton. Die Stasies van die Kruis bied ons die geleentheid om in ons eie leefwêreld 'n pelgrimstog te onderneem en in die gees die krag van die Pase te beleef. Jy is welkom om dit saam op **jou eie tyd** te kom beleef. Dit sal sinvol wees om 'n uur of meer opsy te sit om deur die stasies te beweeg. Die stasies verskil jaarliks. Daar is 'n handleiding beskikbaar by die begin van die stasies. Toegang is gratis, maar donasies is welkom (kontant, elektroniese oorplasing, Zapper). Die donasies word aangewend vir skenkings aan plaaslike ouetehuse vir noodsaaklike items.

- Maandag 14 April: 14:00-19:00
- Dinsdag 15 April: 10:00-14:00
- Woensdag 16 April: 11:30-14:30 en 16:00-19:00
- Donderdag 17 April: 16:00-18:30
- Vrydag 18 April: 10:30-13:00
- Saterdag 19 April: 09:00-12:00

HTK e-leer kursus vir alle lidmate van die kerk

Tema: Doopkategeese

Fooi: R100

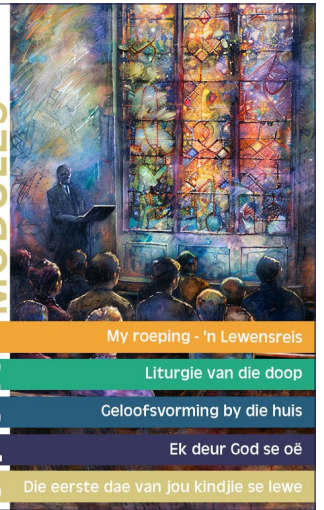
Navrae: Ds Hannes van der Merwe
+27 82 575 1979
hannes@pretoriaaooos.com



Klik *hier* vir meer inligting.

Registreer: <https://winkel.hervormdeteologie.co.za/>

MODULES



- **Versorgeropleiding:** Is jy Afrikaans met jou eie vervoer en akkommodasie en 'n besondere liefde en omgee vir jou medemens? Registreer vir die versorgeropleiding wat aangebied word deur die opleidingsinstituut van Solidariteit en gemeentes van die NHKA. Die opleidingskursus duur ses maande en vind by die **Solidariteit Helpende Hand Opleidingsinstituut** in Garsfontein, Pretoria plaas. Die kursus fokus op bejaardes, persone met gestremdhede, asook versorging vir persone wat operasies ondergaan het. Kandidate word toegerus met die nodige vaardighede en kundigheid om gereeld met gemeentes en instansies te skakel en dienste teen billike vergoeding aan te bied. Indien jy belangstel skakel gerus vir Helpende Hand by 012 111 8360 of besoek die webtuiste *hier* of kontak kantoor@kerkteendieberg.co.za of 081 000 5818.



Diploma in Bediening Deeltydse studies

Ten volle geakkrediteerde kwalifikasie: NQF Vlak 6
SAQA ID: 96454; aantal krediete 379; 5 jaar deeltyds



Toelatingsvereistes

Nasionale Senior Sertifikaat met toegang tot diplomastudies, of gelykwaardige kwalifikasie

"Hierdie kwalifikasie is veral geskik om lidmate, kerkraadslede en kategete toe te rus vir dienswerk binne en buite die kerk."

Inskrywings vir Februarie 2025 kan nou gedoen word.

Maak 'n verskil in die Koninkryk van God

Navrae: Dr Deon du Toit
E-pos: ministry@skillspro.co.za
Selnommer: 082 894 5751

NHKA Kompas-ekspo 2025

- Word deel van die **NHKA Kompas-ekspo 2025** – 'n opwindende geloofs- en musiekgeleentheid wat op **21 Junie 2025** by **Loftus D-veld (Gasvryheidsarea)** plaasvind. Die ekspo sal uit interaktiewe bedieningsstalletjies van **11:00 tot 18:00** bestaan, waar verskeie maniere van geloofsbeoefening en bediening ten toon gestel sal word. Daarna volg 'n aand vol lofprysing en aanbidding met optredes deur onder andere **Die Piesangskille** en **Bernice West**, asook verskeie aanbiddingsgroepe. Hierdie is 'n wonderlike geleentheid vir NHKA-gemeentes om **deel te wees van hierdie geloofsbelewenis!** Julle kan betrokke raak deur middel van borgskappe, kosstalletjies, bedieningsstalletjies of om te help as vrywilligers. Kontak ds Thomas Dreyer by thomas7dreyer@gmail.com, 082 881 2595 of op WhatsApp by 072 033 6456 vir verdere inligting.

Studentesake

- Ons besef hoe belangrik dit is om te voel dat jy iewers aan 'n geloofsgemeenskap behoort. Om weg van jou ouerhuis 'n geestelike tuiste te vind, kan 'n uitdaging wees. Ons wil graag van diens wees.



Studeer jy by enige van hierdie instansies?

- Akademia
- Centurion Akademie
- Sol-Tech
- Stadio

As jy in die Centurion-omgewing woon, wil ons jou bewus maak van die geestelike versorging wat ons gemeente aan studente bied. Ons bedien die volgende woonareas:

- Lyttelton
- Kloofsig
- Monumentpark
- Doringkloof
- Irene
- Die Hoewes
- Highveld

Ons wil graag 'n geestelike tuiste aan alle studente in ons omgewing bied. Ons kan selfs vervoer na ons gemeentebyeenkomste reël. Indien jy meer inligting nodig, kontak gerus vir ds Lisa-Mari (083 943 4561) of vir Maryna (012 664 2044 tydens kantoorure).

- **Studentebehuising. Gemeente Stellenbosch** kan veilige behuising op die kerkterrein en op die kampus aan studente verskaf. Dit bestaan uit óf enkelkamers met gedeelde fasiliteite, óf eenmenswoonstelle. Skakel dr Chris le Roux by 079 495 3239 of stuur 'n e-pos na stellenbosch@nhk.co.za vir meer inligting.
- **Studentebehuising. Gemeente Philadelphia** verskaf aan studente veilige behuising by Fleur de Lis op die kerkterrein. Dit bestaan uit enkelkamers met gedeelde fasiliteite. Die behuising is binne stapafstand van die kampus en winkelsentrums. Skakel dr Sanrie de Beer by 083 226 1866 of stuur 'n e-pos na nhkphiladelphia@gmail.com vir meer inligting.

Barmhartigheid

- **Louis Trichardt-behuisingskompleks vir bejaardes** in Danville, Pretoria, bied kamergeriewe met twee etes per dag teen R3 850 per maand. Vir meer inligting, kontak mev Yvonne Willemse of matrone Jenny Wesson by 012 386 5310.
- **Ons Tuis (Andries Marié Oosthuizen) in Parys** het plek beskikbaar in die tehuise vir versorging van verswakte bejaardes teen R9 760 per maand. 'n Volledige versorgingsfasiliteit sluit in 24-uur-versorging, drie maaltye per dag en sekuriteit. Behuisingsfasiliteite teen R5 990 per maand is ook beskikbaar op dieselfde perseel; dit sluit drie etes en weeklikse wasgoed en skoonmaak van kamers in asook gratis deelname aan sosiale programme. Vir meer besonderhede, skakel matrone Teresa Broodryk by 056 811 2185.
- **Seniordal-aftreeoord** is die eiendom van die NHKA se **Gemeente Pretoria** en spesialiseer in lewensregverkope en verhuring aan selfversorgende persone ouer as 55 jaar. Die oord is geleë in die veilige omgewing van Rietondale in Pretoria. Seniordal beskik oor 24-uur-veiligheidsdienste en toegangsbeheer, en bestaan uit die volgende woonstelle:
 - Eenslaapkamer: R515 000
 - 1½-slaapkamer: R520 000
 - Tweeslaapkamer: R560 000

Kontak Salomie Stolz by 012 329 4313 (08:00-12:00) of 083 308 0520 (na-ure) vir meer inligting.

- **Herfsakker Selfsorg-aftreeoord in Groblersdal:** Behuising beskikbaar vir persone ouer as 60. Geen versorging beskikbaar nie, persone moet selfversorgend wees. Geen etes word voorsien nie. Eie tuin. Tariewe is per vierkante meter en verskil van huis tot huis. 'n Deposito van twee maande huur is betaalbaar. Vir meer besonderhede, skakel Frik Rossouw by 082 830 6591.

- **Belfast Rusoord** bied onder meer 24-uur mediese versorging, CCTV, 24-uur-toegangsbeheer, drie gebalanseerde maaltye per dag, en aktiwiteite vir elkeen. Daar is fasiliteite vir semiversorging, verswakte bejaardes, en woonstelle vir selfversorging. Kontak Riana de Villiers by 013 253 31211 / 063 663 7449 / manager@belfastrusoord.co.za vir meer inligting en tariewe.
- **Athalia Uitrek in Bloemfontein** bied verblyf vir en versorging van bejaardes en persone met gestremdhede. Daar is enkel- en deelkamergeriewe in 'n huislike atmosfeer, verblyf met drie etes ingesluit, verblyf sonder versorging, en 24-uur-versorging. Navrae: 079 826 6363 / 084 023 0315 / 051 522 6089 / navrae@athalia.co.za / www.athalia.co.za.

Betaalde advertensies in hierdie nuusbrieff

Die koste van advertensies is **R250 per plasing (BTW ingesluit)**. Die verskuldigde bedrag moet uitgemaak word aan die Raad van Finansies, ABSA tjekrekening nommer 020-000-287, takkode 632-005, verwysing: u naam + Blitspos. Neem kennis dat die redaksie in uitsonderlike gevalle mag besluit om 'n advertensie nie te plaas nie en die adverteerder se geld terug te betaal. Meer besonderhede oor advertensies kan aangevra word van taal@nhk.co.za.

Gebed vir die week

Vader God,

Ek bid dat my geloof nie sal wankel
wanneer ek getoets word nie.
Help my om nie aan vertwyfeling en vrees toe te gee nie
sodat my fondament op Christus gebou sal word
en daarom nie sal verkrummel nie.
Help my om iemand te wees
wat ander mense se geloof versterk
omdat my geloof in U so sterk is.

Amen.

(Uit: *Kragtige gebed deur God se Woord*. Stormie Omartian. 2010)