



Super Seniors se Suksesgeheim

Super seniors (*super-agers*) is mense wie se geheues net so goed, indien nie beter nie, is as mense wat dekades jonger as hulle is.

Rhys Blakely, die Wetenskapsredakteur van die Britse *The Times* nuusblad, vertel hiervan in die 7 Augustus 2025 uitgawe van dié nuusblad.

Hy wys op 'n studie in die joernaal *Alzheimer's & Dementia* wat gedoen is onder honderde mense bo tagtig om te probeer vasstel hoekom sekere van die mense se geheues baie skerp is en baie beter funksioneer as dié van hulle tydgenote. Dié met die skerp geheues word die super seniors genoem.

Deel van die ondersoek was 'n eenvoudige geheuetoets: 15 alledaagse woorde is aan die deelnemers voorgehou en, na 30 minute, is gevra hoeveel woorde hulle kan onthou. Die meeste mense kon so vyf woorde onthou, maar die super seniors kon nege of meer woorde onthou, dieselfde hoeveelheid as wat mense in hul vyftigs ook kan onthou.

Toe die leefstyle van die deelnemers aan die studie ondersoek is, is gesien dat party van die super seniors 'n baie gesonde leefstyl beoefen het. Hulle het goeie dieetgewoontes gehad en het gereeld geoefen. Ander, daarenteen, het nie gesond geëet nie, sigarette gerook, 'n glasie wyn of bier geniet, nie geoefen nie en nie altyd goed geslaap nie. Tog het hierdie groep net so goed in die toets gevaar as die fiks en gesonder super seniors.

Daar was een ding gemeenskaplik aan al die super seniors: hulle was baie sosiale mense. Hulle het groot vriendekringe gehad en was op 'n gereelde basis in kontak met hul vriende. Hulle was mense wat lekker en gereeld gekuier het! Die super seniors het ook baie moeite gedoen om hul vriendskappe en sosiale kontak in stand te hou. Hulle het belê in hul vriende.

Die studie het 'n korrelasie tussen groter sosiale kontak en beter breingesondheid uitgewys. Biologiese bewyse is ook hieroor gevind. In 'n studie is die breine van 77 super seniors wat hulle organe geskenk het vir navorsing, was daar ongewoon hoë getalle Von Economo-neurone gevind in die breine van die super seniors. Hierdie is gespesialiseerde neurone wat gekoppel word aan sosiale interaksie.

Hierdie breine het ook minder tekens van die normale slytasie van oudword getoon. Meeste ouer mense beleef 'n verdunning van die korteks, wat die breinvolume verminder. By super seniors was die verdunning van die korteks baie minder opmerklik. Sekere super seniors het 'n baie mindere opbou van toksiese proteïene wat met Alzheimer's geassosieer word, getoon.

Sandra Weintraub, 'n professor van psigiatrie en neurologie aan *Northwestern University se Feinberg School of Medicine* en studieleier van die ondersoek, sê *Our findings show that exceptional memory in old age is not only possible but is linked to a distinct neurobiological profile. This opens the door to new interventions aimed at preserving brain health well into the later decades of life.*

Die kort en die lank hiervan is dat 'n gesonde leefstyl, gesonde dieet en genoeg oefening belangrik is vir 'n mens se liggaamlike welwese soos jy ouer word. Vir emosionele welwese, vir skerp breinfunksies en die vermoë om beter te kan onthou, is die antwoord eenvoudig: kuier, kuier, kuier dat die biesies bewel!

Heb 10: 24vv kry daarom ekstra slaankrag: *Ons moet ook so vir mekaar sorg dat dit vir mense sal help om lief te wees vir ander mense en om goeie dinge vir hulle te doen. Ons moet hierdie dinge doen en ons moenie wegbly wanneer die gelowiges bymekaarkom nie, party mense bly baie maal weg. Nee, ons moet praat met mekaar en ons moet mekaar bemoedig. Julle kan sien dat die dag van die Here nader kom, daarom is dit baie belangriker dat ons hierdie dinge moet doen.* (Bybel vir Almal)

Etienne Fourie
(Emeritus/Benoryn)

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.

Alle bydraes vir *Blitspos* moet vir tyd en wyl aan bladuitleg@nhk.co.za gestuur word. Mej Sanet du Plessis is tans met siekteverlof en mev Francis Nel sal tydens mej Du Plessis se afwesigheid verantwoordelikheid vir *Blitspos* aanvaar.

Lief en leed

- **Mej Sanet du Plessis** (Taalversorger/Produksiebestuurder) het op Vrydag, 29 Augustus 'n operasie ondergaan en is intussen reeds ontslaan. Ons wens haar 'n spoedige en volledige herstel toe! Mag hierdie tyd van rus en genesing vir jou 'n bron van nuwe krag en vrede wees.
- **Ds Iwana Hartmann** (Joernalis/Pretoria-Oos) en **Rikus Kruger** is op 30 Augustus in die eg verbind. Ons wens die Kruger-egpaar God se rykste seën toe op hul huwelik! Mag julle lewe saam oorloop van liefde, lag en seëninge.
- Ons betuig ons innige simpatie met die familie van **mev Ena Mans**, eggenote van **wyle dr CJ Mans**, wat op 97-jarige ouderdom op **27 Augustus 2025 oorlede** is. Ons neem afskeid van haar tydens 'n roudiens wat op Woensdag 3 September om 11:00 by Gemeente Pierneef gehou is.
- **Die volgende predikante verjaar tot 12 September 2025, en word hartlik geluk gewens:**
 - Saterdag 6 September: Ds P (Paul) Buitendag (emeritaat/Newcastle/Volksrust)
 - Sondag 7 September: Ds DJB (Bouwer) Serfontein (emeritaat/Gobabis)
 - Maandag 8 September: Ds M (Manda) le Roux (Weskus)
 - Dinsdag 9 September: Prop LJ (Louis) Venter (beroepafwagting)
 - Donderdag 11 September: Ds APJ (Dries) Beukes (emeritaat)



Ds Iwana en Rikus Kruger

Gemeentes en bediening

- **Ds A (Anna-Marie) Kloppers** (Rustenburg Jac van Belkum) het 'n beroep ontvang en aangeneem na Gemeente Rustenburg-Suid.
- Die Kommissie van die AKV verleen emeritaat op 30 September 2025 aan **dr GJ (Gert) Malan**.
- **Ringe** word aangemoedig om vóór die AKV 'n spesiale geleentheid (desnoods by wyse van videokonferensie) vir **predikante en afgevaardigdes** te reël waar hulle die **agenda van die AKV kan bespreek**.
- **Sinodale offergawes – Volhoubaarheidsmodel:** Die Raad van Finansies wil reeds vóór die eerskomende AKV vir gemeentes die geleentheid bied om volledig ingelig te word oor die beskrywingspunt, en om enige vrae daaroor te opper. Die Raad glo dat dit die gehalte van die gesprek op die AKV sal dien en daartoe sal bydra dat die 74ste AKV 'n goeie besluit tot voordeel van die Kerk sal neem. Daarom bied die Raad van Finansies op die volgende datum 'n webinar aan insake hierdie voorgestelde volhoubaarheidsmodel vir sinodale offergawes:
 - **18 September 2025** – 09:00 tot 11:00 en 18:30 tot 20:30Die Zoomskakel is soos volg:
<https://us02web.zoom.us/j/9427689935?pwd=d3d3K1N1cDU0a1plZCtjSS9ZSFY4dz09>
ID: 942 768 9935
Wagwoord: SGB
- **Gemeente Odendaalsrus** vier op **28 September 2025** hul 70-jaar herdenking onder die tema **70 jaar van genade** en nooi u hartlik uit om saam te kom deel in hierdie baie spesiale geleentheid. Die erediens begin om 10:30 by die kerkgebou in Boshoffstraat 30, Odendaalsrus, en word deur ds Cas du Plessis gelei, met nagmaal wat deur ds Anel Boshoff bedien word. 'n Skyfievertoning oor die gemeente se geskiedenis sal vertoon word, en daarna is daar 'n ligte ete en geleentheid om saam te kuier. Laat weet asseblief voor **14 September** hoeveel persone dit gaan bywoon.



Ds Anna-Marie Kloppers



Dr Gert Malan

- **Ds Errol Sheppard emeriteer** aan die einde van September 2025. Kollegas en vriende van ds Errol word hartlik uitgenooi om hierdie geleentheid saam met hom op **Sondag 28 September** om 10:30 te Gemeente Vanderbijlpark, h/v Goethe- en Langenhovenstraat, Vanderbijlpark te vier. Bevestig u teenwoordigheid **nie later as 19 September 2025** by ds Errol per e-pos by es.ds.nhk@gmail.com of 083 455 6922.

Werksgeleentheid

- **Voltydse werkruimte in gemeentes Newcastle en Glencoe.** Die samewerkende gemeentes Newcastle (191 belydende lidmate) en Glencoe (95 belydende lidmate) wag aansoeke in van 'n gelegitimeerde predikant van die NHKA vir 'n **volsoorgbedieningsruimte**. Die gemeentes is 68 km van mekaar geleë en bestaan uit 'n groot persentasie bejaardes. Die setel van die bediening is te Newcastle, waar 'n **pastorie met munisipale kostes ingesluit gratis** beskikbaar is. Alternatiewelik is daar 'n **behuisingssubsidie van R150 000 per jaar**. Die vergoedingspakket beloop **R552 900 per jaar (alles ingesluit)**. Aansoeke (CV ingesluit) **teen 30 September 2025** aan Karin Strydom: karinstrydom12@gmail.com. Navrae: 082 779 4880.

SP Engelbrecht-museum

- **Oom Fanie se Werf was 'n fees!** Die dag het gewemel van kuiermense, kultuur en boeregasvryheid. 'n Propvol program het gesorg vir opwinding in die arena én op die werf. Baie dankie aan almal wat kom saamkuier het en gehelp het om die dag so besonders te maak. Prof Fanie sou trots wees!

Vergaderings

- Donderdag 4 September: Kommissie van die AKV
- Vrydag 5 September: Kommissie van die AKV

Kerklike en ander publikasies

- In die **September 2025-uitgawe van *Die Hervormer*** skryf **dr Chris le Roux** oor die oorlog tussen Israel en Hamas, en vra hy: Wie is reg – Israel of die Palestyne? Hy benadruk dat ons nie in die Naam van God of van ons geloof kant moet kies nie. In Christus ken ons God as die God van reg en geregtigheid, van liefde en ontferming. Ons moet eerder bid vir vrede, veral omdat die lyding van onskuldiges nooit goedgepraat kan word nie. **Dr Johan van Staden**, redakteur, herinner ons dat gesonde, groeiende kerke en gemeentes lidmate bemagtig om die evangelie in hul gemeenskappe te leef: Ons roeping begin by die kerkbank, maar gaan noodwendig oor in aksie – om te getuig, om uit te reik, om vrede te bring... **Dr Wouter van Wyk** lig van die vrae uit waaroor die 74ste AKV in Oktober moet besin, en **dr Marina Kok-Pretorius** sluit haar reeks af oor die Ou Testament se betekenis vir ons vandag. Bykomend tot die verspreiding van die gedrukte weergawe van *Die Hervormer*, word die artikels van elke uitgawe **op die Kerk se webblad** geplaas, en 'n **pdf-weergawe** word ook aan predikante en gemeentes beskikbaar gestel.



R300

DIE UITGEBREIDE LITURGIESE KALENDER

'n Kategismus, asook
historiese en teologiese toeligting

'n Boek wat elke predikant en belangstellende lidmaat moet hê om elke Sondag op 'n verantwoordelike wyse met die kerklike jaar, en so met die evangelie om te gaan!

Geskryf deur prof **Natie van Wyk**

Bestel van mev Sarie Roux by boekwinkel@nhk.co.za



- **THT – Kerkwees 200:** Die dokument *Kerkwees 200* is 'n akademiese en kerkhistoriese publikasie wat die 200-jarige herdenking van die eerste Algemene Kerkvergadering in Kaapstad in 1824 gedenk. Hierdie uitgawe van die *Tydskrif vir Hervormde Teologie* bring 'n versameling van navorsingsartikels, historiese oorsigte en teologiese besinnings byeen wat nie net die oorsprong en ontwikkeling van sinodale kerkwees in Suid-Afrika belig nie, maar ook die impak daarvan op teologiese opleiding, kerkreg, taalgebruik en die identiteit van reformatoriese kerke. Die dokument is 'n waardevolle bydrae tot die verstaan van die Kerk se roeping in die hede, gegrond in die verlede, en gerig op die toekoms.

BOEKWINKEL-PROMOSIE

Mag hierdie Gedenkalbum ons opnuut tot dankbaarheid stem - dankbaar teenoor die Here omdat Hy deur sy genade ons toelaat om deel van sy kerk te wees, deel te wees van 'n skare gelowiges wat deur die eeue heen kon sing: 'Loof die Here! Ek wil die Here loof, met alles wat in my is wil ek sy heilige Naam loof. Ek wil die Here loof en nie een van sy weldade vergeet nie....' (Ps. 103:1-2).

Prof Wim Dreyer
(Uittreksel uit die voorwoord)

2017 Gedenkalbum
Herdenking Hervormde Kerk van 1824
500 Herdenking 1824-2017

WAS R300
NOU R100

Bestel van mev Sarie Roux by boekwinkel@nhk.co.za

'n Gedig

gebed van 'n groen perske

Here ek dank U
dat die insek sy eier
in die dae van my blommetjie-wees
nie gelê het nie

dat my groen vleis in my skil
kan uitbult
vermeerder sonder die vloek
van vrot

bewaar my dan
teen die hael
teen die steek
van die son -

maar bowenal
bewaar
dié droom
o Heer:
my moederboom
wat vrugte foutloos fabriseer

Annesu de Vos

(Uit: *Groot verseboek*, DJ Opperman, 1990)

Fondsinsamelings

- **Dis weer basaartyd!** Laat weet asseblief (taal@nhk.co.za) wanneer ons by julle heerlike pannekoek en basaarpoeding kan kom eet:
 - 6 September: Meyerton-Suid
Montana-Oos
 - 24 September: Oos-Moot
 - 27 September: Klerksdorp-Wilkoppies
Strand
 - 25 Oktober: Kempton Park-Oos
- **Gemeente Montana-Oos** vier DV die naweek van 5-7 September 2025 haar **50ste bestaansjaar**. Oud-lidmate en belangstellendes word hartlik uitgenooi om die naweek saam met ons deur te bring. Die program vir die naweek is soos volg:
 - Vrydag 5 September: Vanaf 15:00: Spitbraai vir die hele gesin/dans.
 - Saterdag 6 September: 08:00: Pretstap en basaar van 08:00-13:00. Heerlike eetgoed, uitstallars van verskeie produkte, geskenke en vermaak vir almal.
 - Sondag 7 September: 09:00: Feesdiens en nagmaal met lede van Hoërskool Montana se koor. Verversings na die diens.

Vir meer inligting, kontak ds Frikkie van Wyk 083 625 6788 of die skriba Johan Emmenis 060 546 7438 of stuur 'n e-pos na gfvanywyk@nhk.co.za.

- **Gemeente Klerksdorp-Suid** hou 'n **Blesbokkompetisie** teen R50 per inskrywing.
 - Eerste prys: 20 kg wors & 20 kg maalveis
 - Tweede prys: 10 kg Wors & 10 kg maalveisDie gelukkige trekking vind op **7 September 2025** plaas.
WhatsApp vir Trudie (072 393 5187) vir enige navrae en aankoop van lootjies.



TREKKING
VIND PLAAS OP
18 OKTOBER

**R200
PER KAARTJIE**

Koop 'n kaartjie en staan 'n kans om 1 van 4 Howa 1500 STD Barrel Hogue gewere

WEN!

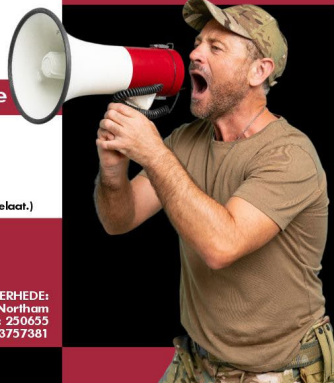
Keuse van: .223REM, .243WIN, 6.5 CREEDMOOR, .308WIN, of 30-06 SPR (Opgrader of kaliber verandering maandelik indien voorraad dit toelaat.)

HOE OM DEEL TE NEM:

1. Koop enige hoeveelheid kaartjies teen R200 per kaartjie.
2. Stuur bewys van betaling met Naam, Van, Kontak Nommer en Adres na 084 582 5188.
3. U kaartjie sal uitgereik word en in die trekking geplaas word. Die kaartjie met die kaartjie nommer sal per WhatsApp aan u gestuur word.
4. Trekking vind plaas op 18 Oktober 2025.
5. Wenner sal gekontak word na die trekking.

BANKBESONDERHEDE:
NH Kerk Northam
FNB Tak kodes: 250655
Rek nos: 53163757381

KONTAK PERSOON VIR KAARTJIE AANKOPE & BEWYS VAN BETALINGS:
ELLEN DE BEER 084 582 5188



- Dit is amper weer tyd vir **Gemeente Makarios** se jaarlikse gholfdag op **6 November 2025 by Kemptonpark se golfbaan**. Kostas: R2 000 vir 'n vierbal of R500 per speler. **Borgskappe per gat** is beskikbaar teen R500 per gat. **Vir meer besonderhede of om te RSVP** kan die volgende persone gekontak word:
 - Carina Cronje 079 515 8596
 - Riaan Mong 082 337 3146
 - Ds Frikkie Viljoen 082 906 7774
- Dit is weer tyd vir **Gemeente Kampersrus** Hoedspruit se **basaarlootjies!** Daar is **meer as R45 000 se pryse** wat gewen kan word teen **slegs R100 per kaartjie!** Die pryse wissel van 'n heerlike haarpamperlang ter waarde van R400 tot verblyf in Mosambiek vir 6 persone ter waarde van R16 000.

Daar is twee maniere om deel te neem:

- Koop direk by Susan la Grange.

- Jy kan ook via WhatsApp jou kaartjie by 072 636 8001 bestel. Jy sal 'n genommerde kaartjie elektronies ontvang. Betaal regstreeks in die bankrekening met jou lootjienommer as verwysing.

Bankbesoonderhede: Nederduitsch Hervormde Kerk, Standard Bank, Rekeningnommer 033358346, Takkode 052752.

Die trekking vind op **30 November** plaas!

Toerusting

• JAARKURSUS IN PASTORALE SORG GEFOKUS OP 'DIE PASTOR IN KRISIS'

Twaalf modules:

- **Verwonde strydere** (*emosionele, fisiese en geestelike uitdagings van voltydse geestelike werk*) (gebaseer op die boek *The wounded warrior* van dr Steve Stephens).
- **Motivering in die bediening** (gebaseer op verskeie boeke deur Henri Nouwen met besondere klem op *The wounded healer*).
- **Wanneer godsdiens lei tot verwonding eerder as heling** (verskeie bronne).
- **Stres en uitbranding** (gebaseer op die boek van dr Frank Minirth en dr Paul Meier se boek *How to beat burnout*).
- **Geestelike en emosionele gesondheid van die Christen werker** (gebaseer op dr Paul Meier en kollegas se boek *What they didn't teach you in seminary*).
- **Emosionele paraatheid en kommunikasie vaardighede** (gebaseer op boeke deur Henry Cloud, John Townsend, Steven Covy, Archibald Hart en Glen Schiraldi).
- **Trauma as 'n verwoester – Pastorale perspektiewe** (verskeie bronne).
- **Pastorale perspektiewe rakende depressie** (gebaseer op die model binne die Meier Klinieke en die boek *Happiness is a choice*, deur dr Paul Meier en dr Frank Minirth).
- **Genesing van emosionele pyn – Vol 2** (met besondere verwysing na die boek van dr Paul Meier *Experiencing God outside the box*).
- **Pastorale evaluering van die holistiese model binne die Amen Klinieke** (gebaseer op dr Daniel Amen se boek *The end of mental illness*).
- **Pa-wonde – Pastorale riglyne** (verskeie bronne).
- **Die moeder se impak op toekomstige generasies** (gebaseer op die boek van Henry Cloud en John Townsend *Our mothers, ourselves*).

Studente kwalifiseer vir 55x VBO-punte (NG en Herv Kerk) asook vir 12x krediete in terme van verdere studie, asook vir 20x kredietpunte by CPSC (beradersvereniging). Studente kan in enige stadium van die jaar begin; daar is 12x handleidings, vier voorgeskrewe handboeke en vier verpligte werkopdragte.

Ná suksesvolle voltooiing van hierdie kursus kan studente ook aansoek doen om lidmaatskap van die beradersvereniging en met 'n beradingspraktyk begin (*Council for Pastoral and Spiritual Counsellors*). Hierdie vereniging is geakkrediteer by SAQA en gevolglik dus ook erken deur die Regering.

Vir enige navrae kontak prof Wentzel Coetzer

E-pos: wentzelc@gmail.com

Sel: 083 660 0409 (ook WhatsApp)

- **WANNEER GODSDIENS LEI TOT VERWONDING EERDER AS HELING – PASTORALE PERSPEKTIEWE**
16 SEPTEMBER 2025 – ZOOM-AANBIEDING
Prof Wentzel Coetzer

In hierdie kursus word daar gefokus op die oënskynlike paradoks van godsdiens wat **enersyds** binne sekere kontekste 'n helende en bevrydende rol kan vervul, veral wanneer dit op gebalanseerde en gesonde wyse beoefen word en waar die motief daaragter suiwer en opreg is; en **andersyds** die gevaarkant van godsdiens – met *gevaar* word in hierdie

konteks dan bedoel dat daar dieperliggende onverwerkte emosionele pyn aanwesig mag wees wat uiteindelik as dryfveer kan dien tot ontvlugting in toksiese godsdienstige aktiwiteite. Die werklike pyn word nooit hanteer nie en deur middel van die stiptelike onderhouding van 'n magdom geestelike wette en reëls word daar eintlik net meer *pleisters* en *verbande* op 'n septiese wond geplaas. Die finale resultaat van so 'n proses kan dan godsdienstige verslawing en misbruik impliseer waar mense uiterlik gelukkig voorkom, maar innerlik met 'n magdom van onverwerkte emosionele pyn worstel. In die lewensverhale van geestelike leiers wat 'n bydraende rol vervul tot die geestelike verwonding en misbruik (*abuse*) van lidmate en volgelinge, is daar gewoonlik ook onverwerkte emosionele pyn en trauma wat dikwels reeds gedurende hul kinderjare 'n aanvang geneem het.

Daar word ten slotte 'n aantal praktiese riglyne uitgespel vir die pastorale begeleiding van geestelik verwonde persone met die oog op heling en restourasie.

Kursus oop vir almal

Datum: Dinsdag 16 September 2025

Tyd: 09.00 – 13.00

Akkreditering: 5x VBO-punte – 5x CPSC-punte – 5x AFM PCD-punte

Koste: R275 pp

Handboek te koop (opsioneel): R370 (R250 plus R120 vir koerier)

Navrae: 083 660 0409 of e-pos: wentzelc@gmail.com

Volg die kursus op 'n later datum:

Persone wat nie die betrokke oggend die kursus kan bywoon nie, kan nogtans registreer en dan agterna 'n skakel ontvang om op enige later datum weer die kursus te kan volg.

Om te bespreek vir die kursus:

Klik op die volgende skakel: <https://forms.gle/6siz8cPmMAHWUxmp7>



- Op 19 Junie 325 nC is die eerste weergawe van die **Geloofsbelydenis van Nicea** amptelik aanvaar tydens die Konsilie van Nicea. Wêreldwyd vier kerke vanjaar hierdie gebeurtenis van 1 700 jaar gelede. Die Hervormde Teologiese Kollege het 'n **inligtingsblad** geskep oor Nicea wat gemeentes kan help om op hul eie manier Nicea te herdenk. Klik [hier](#) vir die inligtingsblad. Dit is 'n dinamiese blad en word gereeld bygewerk met nuwe inligting. Hou die gereelde advertensie in *Blitspos* dop om op hoogte te bly.



Vier
Nicaea
1 700 jaar later

HTK se tema vir VTT 2025 is **"Nicea 1700 – Ek getuig"**.

Gemeentes word hartlik uitgenooi om tussen **3 Augustus en 19 Oktober 2025** aktief deel te neem aan hierdie opwindende projek.

Wat is beskikbaar?
Baie inligting
Liturgiese riglyne en preeksketse
Toerustingsmateriaal

Besoek: <https://hervormdeteologie.co.za/>
Laat ons saam getuig van ons geloof – 1700 jaar ná Nicea!

Barmhartigheid

- Kom stap saam met **Sestig-sestig-loop-vir-'n-kind**. Hierdie fondsinsameling vir die DPS-huise van van Montana en Ninapark vin op **24 September** by Gemeente Oos-Moot se Magaliesfees plaas. Die doel is om **60 km te stap en R60 000** in te samel. Spanne van ses kan inskryf of finansiële donasies kan gemaak word. U bydrae om by R 60 000 uit te kom, kan inbetaal word by:

Plesion NPC

Bank: Nedbank



Rekeningnommer: 1127321897
Verwysing: Walk for Child

Kontak info@plesion.org.za vir meer inligting.

- **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 Uitreik in Bloemfontein** bied verblyf vir en versorging van bejaardes en persone met gestremdhede. Daar is enkel- en deeltkamergeriewe 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 nuusbrief

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 itsonderlike 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

U sien om na elke plant, dier en vreemdeling
en roep ons na 'n lewe van eenvoud en gejubel.
Kom open ons harte en gedagtes vir
die wysheid van u weë,
sodat die aarde ook vernuwe mag word,
en die hele skepping kan juig van u goedheid.
Amen.

(Uit: 'n Seisoen van skepping, September 2020)