

2026



UTILITAS

KEEP MOVING ~ KEEP GROWING

YEARBOOK



HOW TO PREPARE FOR YOUR Golden Years



One of the things that we don't like to discuss is that we're all getting older. In fact, many of us believe that if we ignore this reality, it might go away. The problem is, failing to prepare for your golden years may lead to regret — never mind adding an extra burden on family members and friends.

Here are 11 guidelines to consider:

Live before you die. Spend your time doing want-to's rather than have-to's. That's a sure way to live life without regret. As was said in the movie *Braveheart*, "Every man dies. Not every man really lives."

Be spontaneous. Don't just create a bucket list...live life hard. I know someone who waited too long and then was unable to fulfil her dreams.

Be a collector of moments, not things. Make every moment matter. As the saying goes, "Every day is an opportunity to make a new happy ending."

Reject negativity. Be positive and optimistic. Don't let regret, worry or self-pity rob you of your precious days. Invest your time. When you have a choice between time and money, pick time.

Pursue your dreams. Don't let fear or obstacles get in your way. Others can stop you for a moment. Only you can stop yourself for good.

Be the real you. Have the courage to live your own life rather than living the life others expect you to have. As the saying goes, "Be who you are and say what you feel because those who mind don't matter and those who matter don't mind."

Give thanks. Don't wait a lifetime to tell that special someone that you care. And if you have unresolved issues, push to gain closure.

Play show-and-tell. Prepare your friends and family to live without you. You've always been there for your friends and family. Ensure that you'll be there, in spirit, when you're gone.

Get your affairs in order. Review and update all appropriate legal documents. Make sure papers, passwords and other key items of information are simple to find and easy to understand.

Make a difference. When most people look back on their life, they measure success by having lived life with purpose. It gives them great pleasure that they gave back more than they received.

INHOUDSOPGAWE

Boodskap van die Algemene Bestuurder

Utilitas - personeel: Ontmoet die span

Stories van ons Inwoners

Oud maar nog nie koud

De Rust se “arts & crafts”

Fotostories

Uitstappies

Uitreikprojekte

*“Age is only a matter of mind, and if
you don’t mind, it doesn’t matter”*

(Mark Twain/Masonicare)





Boodskap van die GM

Beste Vriende, Inwoners & Belanghebbendes

2025 het vir ons Aftreeoord 'n besondere betekenis gedra—'n jaar van sorg, gemeenskap en betekenisvolle vooruitgang. Terwyl ons steeds gefokus bly op die welstand en lewenskwaliteit van ons inwoners, het hierdie jaar ook 'n nuwe hoofstuk ingelui. Ná 38 jaar het ons begin met die vernuwing van ons gebou—'n belangrike mylpaal wat nie net ons omgewing verbeter nie, maar ook ons verbintenis tot voortgesette groei bevestig.

Hierdie proses het ons ook die geleentheid gegee om met vars oë na ons omgewing te kyk, en ons het reeds verskeie verdere areas vir vernuwing geïdentifiseer. Met elke verbetering bou ons nie net aan strukture nie, maar ook aan 'n ruimte waar mense met waardigheid, gemak en trots kan leef. 2025 staan daarom as 'n jaar van refleksie én vernuwing—'n stewige fondament vir die toekoms wat ons saam bou.

Met dankbaarheid vir die jaar wat was en hoop vir wat voorlê, lei ons u graag na die volgende boodskap.

Om 'n goeie mens te wees, is nie 'n eindbestemming nie, maar 'n lewenslange reis. Wanneer jy onseker is oor waar om te begin, vra jouself in moeilike situasies: “As ek 'n goeie mens wil wees, wat is die regte ding om nou te doen of te sê?”

Wanneer ek in die spieël kyk, sien ek hoe ek ouer word. Ek besef dat daar nog soveel is om te leer en te doen. Ek sien hoe ander verouder en dit laat my dink oor hoe ek self wil oud word. Ek wil nie die persoon wees oor wie mense fluister en skinder nie, maar eerder die een wat ander inspireer en help.

Daarom glo ek dat ons elke dag kan kies om te groei en om onself te verbeter. Hier is drie rigtings wat ons kan volg:

1. Bou kernemosionele gewoontes

- Oefen empatie
- Kweek dankbaarheid
- Bestuur jou woede
- Vergewe ander én jouself

2. Neem klein, aksiebare stappe

- Wees betroubaar
- Let op na die “onsigbare” dinge
- Los plekke beter as wat jy dit gekry het

3. Fokus op integriteit en groei

- Erken jou foute
- Wees konsekvent
- Ondersteun ander se sukses
- Oefen selfdeernis



Soos die digter Rumi gesê het:

“Yesterday I was clever, so I wanted to change the world. Today I am wise, so I am changing myself.”

Holtman Taute
Algemene Bestuurder
Utilitas-groep



UTILITAS

Kom ontmoet die Span



Die kern van die Utilitas-belofte lê in die konsep van totale gemoedsrus.

Die organisasie streef daarna om 'n omgewing te skep waar elke inwoner met waardigheid behandel word en deel voel van 'n ondersteunende gemeenskap.

Met hul fokus op volhoubaarheid, innovasie en kliëntegerigte diens is elke inwoner se gelukkingheid die personeel se prioriteit.

I am exactly
where I need to be

Dedicated, proficient and professional staff

Only the most dedicated, proficient and professional staff are employed at Utilitas Retirement Centres to serve the more than 600 residents. The senior staff boast having some of the best qualifications in the industry still, after more than 30 years in service, lovingly perform their tasks.

Our Mission

Within a friendly atmosphere we as a team render services and organise activities to suit the individual needs of the residents in conjunction with their families.

Our Values

Care & Compassion for every life we touch.
Respect & Appreciation for each other.
Teamwork & Enjoyment in working together.
Focus & Discipline on improving the quality of care. Honesty & Integrity in all dealings.

it always
gets **better**

We can never
achieve **greatness**
alone





Michelle



Azille



Holtman

Management & PAs

The Boss - Holtman Taute
(Utilitas General Manager)

Minister of Finance - Michelle Janse van Vuuren
(Financial Manager)

Jack of all trades - Azille Visser
(Senior Social Worker)

First Responders
PN Marlisa Kruger & PN Anne Naude
(Healthcare Unit Managers)

Let's Fix it
Anton Mouton
(Maintenance Manager)

The Backbone of everyone
Rika Jacobson, Natalie Koopman & Hendrine Rossouw
(Utilitas PA's)



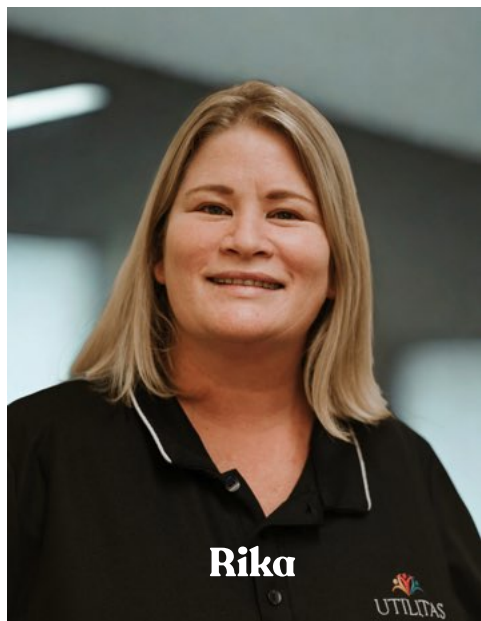
PN Marlisa



PN Anne



Anton



Rika



Natalie



Hendrine



Christel



Lee-Ann



Kay



Sam



Ricardo



Joey

Admin & Other Support Staff

I got this! - Kay Williams
(Social Worker)

Please pay me - Samantha Shrewsbury
(Accounts)

IT Boffin - Christel Marais
(Customer Liaison Officer)

Let's capture it - Lee-Ann Bocks
(Admin: Healthcare)

How can I help? - Joey Fortuin
(Admin: Eureka)

Where would you like to go?
Ricardo Roman
(Driver)

TEAM
Work
MAKES THE
Dream
WORK



*I don't just come to work – I come to lead, to teach, and to care.
At Utilitas, I get to make a real difference every single day – not
perfectly, but purposefully. (Sr Anne)*



*Ek het 'n passie en liefde om met bejaardes te werk,
en dus geniet ek alle aspekte van my werk by De Rust.*
(Hendrine)



*Ek "love" dit om elke dag met ons inwoners te
werk. Ek werk al 28 jaar by Utilitas, en elke dag is 'n
fees by die werk! (Joey)*



PN Linnert



PN November



PN Quetura



PN Barnes



PN Hess



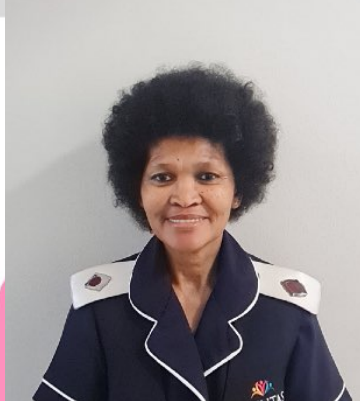
UTILITAS NURSING STAFF

"Every nurse was drawn to nursing because of a desire to care, to serve or to help."
(Christina Feist, Heilmeyer)

PN Botha



Staff Goliath



PN Scheepers



Staff de Villiers



Staff Kroese



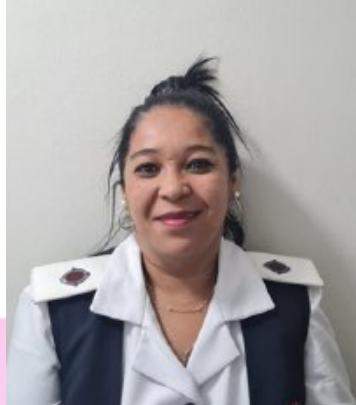
Staff Andrews



Staff Jones



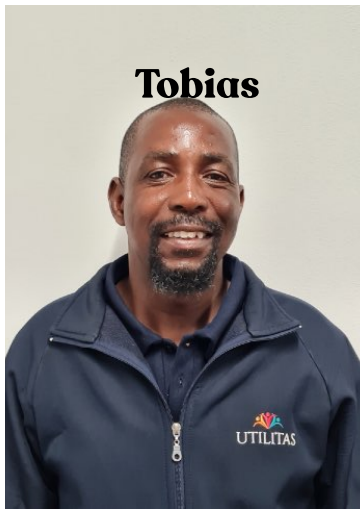
Staff Visagie



Staff Louwies



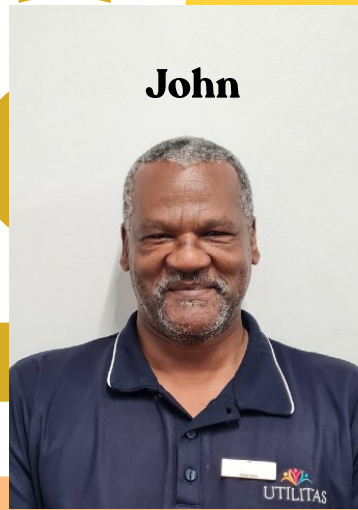
Tobias



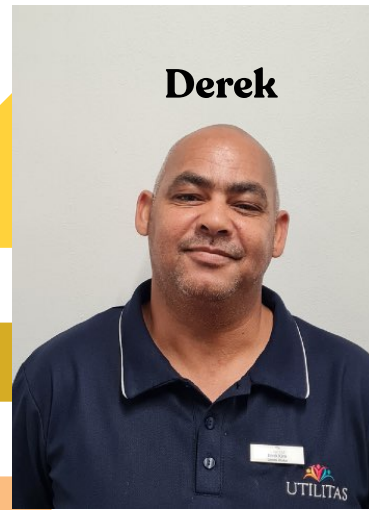
Chris



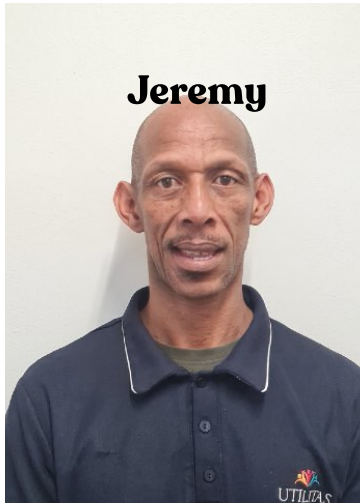
John



Derek



Jeremy



UTILITAS

MAINTENANCE STAFF

**No job is too big or too small
– we will fix them all!**



Vir my is dit 'n groot vreugde om elke dag werk toe te kom na 'n plek waar daar soveel mamas, pappas, oumas, oupas, oumagrootjies en oupagrootjies woon. Vir iemand wat self nie meer sulke familieleden op aarde het nie, is dit kosbaar om ander mense s'n te kan leen. Hier kry ek die warmte van 'n glimlag, die troos van 'n drukkie en die wysheid van raad wat altyd beskikbaar is. Selfs as ek net 'n resep nodig het, is daar iemand wat dit met liefde deel.

Ons gemeenskap is vol mense van verskillende karakters en dit maak die werk soms uitdagend, maar ook ryk en betekenisvol. Dit is maklik vir ons as mense om te kla – jy hoef immers net jou mond oop te maak – maar ek voel dat ware karakter gewys word wanneer 'n mens jouself in ander se skoene kan plaas en 'n nuwe perspektief op die mens of die omstandigheid kry. Deel eerder idees as om te kritiseer en af te kraak. 'n Mens vang tog meer vlieë met heuning as met asyn.

Hier leer ek elke dag dat geluk nie net in groot dinge lê nie, maar in die klein oomblikke van help, saamwees, lag, begrip en omgee. (Rika)



UTILITAS



InwonerStories

Making the most of our *later years*

How would we seniors like to spend the rest of our lives? It is a question worth thinking about. I have given it some thought and would like to share a few ideas.



One of the most important things we can do is to take a genuine interest in other people. Remember their names and listen carefully when they speak to you. When we truly listen, we often discover that others may be carrying burdens of their own. It can put our own worries into perspective and remind us that kindness and understanding go a long way in building a sense of community.

“Age is simply the number of years the world has been enjoying you”
(Unknown)

It is also important to keep our minds active and our interests varied. Reading is one wonderful way to do this. Books about different places, cultures and periods in history can broaden our understanding of the world and help us see our own lives in a wider context.

Physical activity is equally important, even in simple forms. Something as gentle as a daily walk can do wonders for both body and mind. We are fortunate to have beautiful gardens around us and taking the time to enjoy them can be both calming and refreshing.

Music is another gift that enriches life. Good music has the ability to lift the spirit, calm the mind and nourish the soul. Whether it is something lively or something soothing, music has a special way of reaching us. For those who are artistically inclined, joining a creative group can also be very rewarding. The arts and crafts group meets regularly and offers a wonderful opportunity not only to create something with your hands but also to share time, laughter and companionship with others.

Of course, there are times when it is appropriate to raise concerns or complaints. When that happens, it is best to address them with the people who are responsible or who are in a position to improve the situation.

Quietly complaining among ourselves around the lunch table does little to solve a problem and often only spreads unnecessary negativity.

Faith can also be an important source of strength and comfort for many people. If you are a person of faith, that is something to be grateful for. At the same time, it is wise not to pressure others to believe as we do. A gentle example of kindness, patience and compassion often speaks far more powerfully than words.

Hilary Dhams
Eureka Retirement Village



Eureka - 'n Familiestorie

Elke plek het sy stories en by Eureka & Serena is een van die mooiste dié van 'n familie wat nie net 'n plek gevind het om te woon nie, maar 'n plek waar hulle werklik gelukkig is.

Dit het alles agt jaar gelede begin toe Chris Ellis eerste ingetrek het. Wat begin het as een bekende gesig, het gou gegroei tot iets besonder.

In Julie 2024 het Veronica Genis, sy skoonsuster, by die gemeenskap aangesluit, gevolg deur Derrick en Tina (Veronica se suster) Oosthuizen in November en daarna Soelie Moore (Veronica & Tina se suster) in Desember. Een vir een het hulle hul pad hierheen gevind, aangetrokke tot die vriendelikheid van Eureka & Serena. Vandag is hul storie een van saamwees.

Die familie kom gereeld in die sitkamer bymekaar, waar gelag weerklink tydens gesellige braaie en ontspanne Saterdagmiddagetes. Hierdie oomblikke het 'n kosbare tradisie geword vir die familie.

Benewens hul familietyd het hulle Eureka & Serena met entoesiasme omarm. Of dit nou uitstappies is, kreatief raak met kuns en handwerk, of die opwinding van bingo-aande geniet, hulle is altyd deel van die aktiwiteite.

Hulle waardeer die goeie kos, vriendelike gesigte en 'n sterk gevoel van veiligheid. Vir hulle is Eureka / Serena meer as net 'n Aftreeoord, dit is 'n plek waar familie groei, vriendskappe floreer en die lewe werklik geniet word.

Veronica Genis
Eureka Aftreeoord



'n Fluit in God se Hand

Ek kom uit 'n gesin van vyf kinders. Vandat ek kan onthou, is die doel van die mens op aarde vir ons duidelik gemaak: "Jy moet God liefhê bo alles, en jou naaste (ook jou broers en susters) net so liefhê soos jouself."

Hierdie waardes is so sterk by ons vasgelê dat ons reeds op negejarige ouderdom gedigte moes memoriseer en uitleef.

Never utter words
That may do others pain,
For wounded hearts are slow in healing...
If they ever heal again.

Later het ons nog 'n gedig geleer, een wat my laat besef het dat 'n mens nooit perfek kan lewe nie:
It isn't the thing you do, dear,
It's the thing you leave undone,
Which gives you a bit of a heartache
At the setting of the sun.
The tender word unspoken,
The letter you did not write,
The things you could have done,
dear,
Will be your haunting ghosts tonight.

For life is all too short, dear,
And sorrow comes too late.

It isn't the thing you do, dear,
It's the thing you leave undone,
Which gives you a bit of a heartache
At the setting of the sun.

So het ons elkeen iets wat ons kan gebruik tot eer van God.

As die pyn van die lewe soms so swaar raak dat jy nie eens kan glimlag nie – Bid.
Raak ontslae van alles wat tussen jou en jou naaste (en dus ook tussen jou en God) staan.
Vergewe en Vergeet.

"Become a hollow bamboo flute
through which God can play His
song to the world."

*Louis-Anna Nel
Eureka Aftreeoord*



Staying active through creativity

Marilyn Springall from Eureka shares how creativity helps her stay active and busy.

I like to keep active, independent and busy by keeping my hands moving. One of the ways I do this is through cake decorating. Many years ago, I attended a course with a lady from my church who taught us the art of decorating cakes with icing. It opened up a whole creative world for me.

One of the lovely things about icing flowers is that some of them can last forever if you look after them well.

You can make large roses, tiny roses, and many other beautiful decorations. I used to bake cakes too, back when I had an oven and decorating them was always my favourite part.

Besides cake decorating, I also enjoy crochet and embroidery. I love learning new things and trying different kinds of handwork. These creative activities do not just keep me feeling young. They keep me entertained and happily occupied. I do not need to be in a special mood to start something creative.

If I feel like baking, I bake. If I feel like crocheting or embroidering, I simply begin. I have never been someone who can sit around doing nothing. Keeping busy is what keeps me going.



Inspiring

Moet nooit ophou droom nie

Ek het nog altyd gedroom om in 'n boekwinkel te werk. Teen die ouderdom van 76 het ek besef: ek kan nie meer wag nie.

In Mei 2023 het ons na Tulbagh getrek om by ons dogter in te trek, terwyl sy elders werk. Dit was perfek, want meeste Aftreeoorde neem nie troeteldiere nie, en ek kon eenvoudig nie van Luna, ons ondeunde Airedale-terrier, ontslae raak nie. Daaglikse stappies met haar het ons die historiese Kerkstraat laat ontdek, met al die gerestoureerde huise en vriendelike inwoners. Teen die tyd het ons vriendekring gegroei en het ons al hoe meer mense leer ken – van toeriste tot plaaslike inwoners.



In 2024 het ek 'n oproep gekry: Chain Boland, 'n dierewelsynsorganisasie, het my genooi om te help in hul boekekamer. Teen 77 was ek vol energie! Die werk was nie altyd maklik nie. Om boeke te sorteer, uit te pak, weer in te laai en op 'n tafel by die Christmas in Winterfees en Tulbaghskou te organiseer, het my rug soms laat kreun. Maar ek het deurgedruk, want dit het alles deel geword van die avontuur.

Teen September 2024 het Chain 'n hondeskuijing in Wolseley geopen, sowat 15 km van Tulbagh. Ek het my aangemeld om te help met die honde. Dit was 'n heel ander wêreld – baie van hulle was rondloperhonde of mishandelde diere wat nie gesosialiseer was nie. Hulle het nie geweet hoe om aan 'n leiband te loop nie, of selfs hoe om te speel nie.



Blessings Kiosk se wensput het hierdie jaar vir 'n hele paar organisasies geld ingesamel.

Al ooit gewonder of 'n 10-sent-muntstuk nog waarde het? Eureka se inwoner, personeel en besoekers se “wense” by Blessings Kiosk se wensput het voorwaar 'n verskil gemaak.

Skenkings is gemaak aan:

- Diereskuijings
- Carl de Toit-sentrum
- Nuwe skaakstelle
- Projek Flamingo (Borskanker)
- Brandweer
- Hanna Organisasie
- Sekuriteitskantoortjie



Ek het soms selfs aan die heining van die oefenkamp vasgehou om nie deur 'n opgewonde hond omgespring te word nie. Een reusagtige Boerboelreun het my plat op my rug laat beland, en ek kon net lag, opstaan en aanhou – gelukkig het net my ego 'n knou gekry!

Daar was dae wat my maag geknars het van die chaos, maar dieselfde honde het ook my hart oopgemaak. Ek kon help om “probleemhonde” liefdevol te sosialiseer, en tot vandag toe kry ek foto's en terugvoering van hul nuwe gesinne. Elke glimlag, elke waggelende poot het die moeite werd gemaak.

Op 23 November 2025 het ons terug Kaap toe getrek. Ons avontuur in Tulbagh was 2½ jaar van ontdekking, harde werk, lag en soms 'n paar stote. Dit het my wys gemaak: 'n mens moet nooit ophou droom nie. Soms gebeur drome op die onwaarskynlikste plekke en tye – en dit hou selfs 'n ou mens brein- en liggaamsfiks.

**Alwine Pretorius
Serena Aftreeoord**



Skoene, skoene, mooie, mooie skoene

Ek woon al die afgelope vier jaar baie gelukkig by Eureka Aftreeoord. Elke dag, as dit tyd is, is ek op my pos: op 'n stoel by die hyser. Aangesien ek 'n ding het oor skoene, is dit my werk én my genot om na almal se skoene te kyk. Kleure soos die reënboog!



Sommiges splinternuut en sommige trek al so skewe bek. Ander is afgeloop en lekker gemaklik oor al die krom tone en knokkels wat so pynlik kan wees.



Ander sukkel voort op hul lapskoentjies. Groot en klein skoentjies! Ek bekyk ook die skoene wat vuil en skurf is, en die lang toonnaels wat geen skêr kan knip nie, dit vra 'n harde knipper en 'n vyl. Die nuwe modetekkie kom verby in alle kleure. Sommiges lyk sommer soos bok. Daar is ook die fyn trappers: toonnaels in alle kleure, vrolik van groen tot pers, en selfs soms swart. Fyn soldaatjies soos kinders wat hooftrap vir die volgende slag. Die rolstoelouens verskuil hul skoene onder 'n doek op hul skoot wat soos wolke oor die skoene hang.

En die mense wat net een voet het, betaal vir twee, maar gebruik net een. Groot skade.

Medereisigers, dankie vir die genotvolle oomblikke.

**Skoenfund
Eureka Aftreeoord**



Op my eie ritme

Kobie Loftie-Eaton van Eureka deel haar wenke oor hoe om aktief en onafhanklik te bly.

Dis moeilik om raad te gee aan so 'n groot groep mense, want ons is almal anders en elkeen het sy eie behoeftes.

Ek kan egter deel wat vir my werk om onafhanklik en aktief te bly. Ek is nog altyd iemand wat graag in beheer van my eie lewe en besluite wil wees. Ek glo elke dag is 'n nuwe kans om iets te doen, al is dit net klein dingetjies.

Ek verkies, solank ek nog kan, om my eie rekeninge en geld te bestuur. Om beheer oor my geld te hê, help my om vryheid en onafhanklikheid te ervaar. Dis moeilik om raad te gee aan sulke groot groep mense, want ons is almal anders en elkeen het sy eie behoeftes.

"When you dance to your own rhythm, people may not understand you; they may even hate you. But mostly they'll wish they had the courage to do the same." (Sue Fitzmaurice)

***"Give a girl the right shoes and she can conquer the world."
(Marilyn Monroe)***



Ek hou ook my eie dagboek by, en wanneer Eureka se bussie se ritte nie by my skedule pas nie, het ek myself bemagtig deur die Uber-app te gebruik. Ek kan nou met gemak 'n rit reël. Dit is nie net 'n manier om vry rond te beweeg nie, maar ook 'n manier om my dag te beheer.

Elke aand, voordat ek gaan slaap, stel ek 'n "to-do"-lys op vir die volgende dag. Dit help my om gemotiveerd op te staan en die dag vol energie aan te pak. Wanneer ek aan die einde van die dag na die lysie kyk en die items kan afmerk, gaan ek rustig en tevrede slaap met die wete dat ek iets bereik het. Natuurlik hou stokperdjies jou liggaam besig en jou siel jonk. Of dit nou blokkiesraaisels, legkaarte, lees of selfs 'n stappie in die tuin is, ek dink ons moet altyd iets hê om na uit te sien.

Dis immers die klein dinge wat die dag spesiaal maak.

Die lewe gaan nie om perfek wees nie, maar oor om jou eie ritme te vind en jou lewe op jou eie manier te leef.





UTILITAS

**Oud, maar
nog nie
koud nie**

Die stap met die 3-wiel-"walking aid"

Die stukkie, 2014, geskryf na aanleiding van my oorlede moeder wat destyds, voor haar been geamputeer is, met so 'n walking aid die straat voor ons huis bewandel het!

**Soos klokslag - elke dag gaan sy stap, straat af, heen en terug voor die huis.
Die 3-wiel walking aid is baie gebruikersvriendelik, maklik om te hanteer en te beheer...kompleet met remme en stuurmeganisme, die hele toetie.**

Stadig, rollend beweeg die 3-wiel gemaklik voor haar uit die figuur in beheer daarvan, effe vooroor geboë. Ai, kan die jare wees wat sy tol eis, of nee, dalk om die windweerstand tot die minimum te beperk.

Sy maneueer behendig met skuifelgang die 3-wiel straat af tot op die hoek om daar weer terug te draai. Elke dag se ding dié - elke passie, skuifel, ritmies, outomaties - so robotagtig....kan vervelig word, dink ek.

Wat wou, nou die dag kom ek teen 'n redelik gemaklike tempo, maar tog heel rustig, vanaf die middedorp teen die skotige afdraandjie aangestap, op pad huis toe. Ek was seker so 50 meter van die huis af toe hoor ek 'n geswoesj hier skuins agter my, ek spring ligvoets na links om uit die pad te kom van wat dit ook al mag wees...

Toe, so waar as wrintie, swiep die 3-wiel met 'n spoed hier vlak neffens my verby - die figuur wydsbeen, met 'n voet op elke pyp, vooroor met plat geboë bolyf, ry sy daai 3-wiel dat die speke sing...

Met die verbygaan draai sy haar kop so effe skuins na my kant toe en knipoog met 'n skalkse glimlag van pure lekker(k)ry. So 15 meter van die huis af kom die figuur regop op die 3-wiel en trek sy al die remme gelyktydig vas... die 3-wiel se tyretjies begin sleep, die rook draai onder hulle uit en laat sulke dun swart strepies op die teer agter.

Ek sien hoe die 3-wiel kantel, sy los die stuurstang en spring ligvoets van die 3-wiel af, toe sy die grond tref is dit asof haar een been effe wankel.

Ek dog nou is dit klaarpraat... Sy behou egter haar ewewig en strompel half vooroor gebukkend al sukkelend om weer regop te kom, tevergeefs, tot daar waar sy met haar kop 'n geparkeerde motor se agterlig in flenters in duik...

Sjoe....dis toe, van die brekende glas, wat ek uit die nagmerrie wakker skrik...!

**JL Vos
Huis Oakdale**



Die belangrikheid van oefening vir bejaardes.

Wanneer ons aftree en nie meer so baie beweeg nie, word ons spiere styf en ons beweeg nie meer so maklik nie. Soms het ons pyne en kranklikheid van die ouderdom reeds ingetree en ons dink nie ons kan oefeninge doen nie, want die ledemate is seer. Dit is juis dan wat ons ons spiere soepel moet hou deur eenvoudige oefening.

Rek en strek en korrekte asemhaling is juis dan so belangrik, veral vir verswakte bejaardes. Eenvoudige oefening terwyl ons op 'n stoel sit, wat spesiaal saamgestel word deur kundiges, kan ons beweeglikheid in stand hou en kan langer kwaliteitslewe geniet.

Die oefeninge is ontspannend en dit bevorder algemene welstand en gesondheid. Bejaardes slaap ook beter en voel oor die algemeen ook meer positief. Dit is ook 'n sosiale geleentheid. Ons speel lekker musiek en sing saam. Daar is selfs bejaardes wat nog geniet om te dans. Musiek voed die siel en kan die gemoed ophelder.

By De Rust is daar ook voldoende paadjies om te stap en dit is verblydend om te sien dat baie inwoners van die woonstelle daaglik stap. Die tuin is mooi en die lug is vars.

Gereelde oefeninge is noodsaaklik vir bejaardes om onafhanklikheid te behou, spierkrag en balans te verbeter en die risiko van val te verminder.

Dit bevorder kardiovaskulêre gesondheid, verminder chroniese pyn en verbeter kognitiewe funksie sowel as bui. Selfs matige aktiwiteit kan lewenskwaliteit aansienlik verhoog.

**Mev. M. Jacobs
De Rust Aftreeoord**





Die jaar het Eureka sy eie wynklub begin.

Suid-Afrika spog met ongeveer 64 tot 90 verskillende druifvariëteite wat kommersieel vir wynproduksie verbou word. Terwyl baie variëteite verbou word, word die bedryf oorheers deur die "Groot Ses" - Pinotage, Shiraz, Cabernet Sauvignon, Merlot, Chardonnay en Sauvignon Blanc - met Chenin Blanc as die mees geplante.

(Bron: Internet)



Breinopkickers vir bejaardes

SENIOR MIND MOVES IN SAMEWERKING MET SOLIDARITEIT HELPENDE HAND
Saamgestel deur: Elma Vertue

Dis makliker om goed te voel en gesond te bly wanneer jy mooi na jou lyf omsien. Jy is geseën met sintuie, 'n brein en spiere, kyk mooi daarna veral terwyl jy in afsondering is.

1. SUIG

Wanneer jy jou tong bo teen die verhemelte rus (die normale rusposisie vir 'n fikse tong) druk dit die goedvoel-hormoonknoppie in ons brein. Om te suig maak ons rustig en kalm, daarom suig liever aan 'n lekker as om dit te kou en drink:

- baie water deur 'n suiguit-bottel (Suurstof in water is breinkos)
- groentesap met 'n omgewingsvriendelike strooitjie. Hoe harder mens moet suig om dik vloeistowwe op te suig, hoe harder werk die tong en al die spiere in die wange en lippe, wat bydra tot beter en netjieser eet, sluk en spysvertering. Suig bevorder ook beter artikulasie wanneer ons praat, wat sosialisering vergemaklik.



2. WIEG

'n Wiegstoel / swaibank hou jou spiere sterk, terwyl jy al sittende bly beweeg. Dit verg kern, been en armspiere om die stoel aanhoudend te laat wieg. Die wieg-aksie (vorentoe en agtertoe) hou jou balanssentrum in die middeloor fiks om jou:

- postuur regop te hou
- balans te hou
- sterker te loop
- makliker te kan buk en iets optel sonder om te val.



3. MUSIEK

Speel heeltdag goeie kwaliteit klassieke musiek in die agtergrond. Daar is min soos goeie kwaliteit musiek om die gemoedere te lig. Luister ook na musiek wat in jou jeug aan die orde van die dag was. Die soort musiek wek herinneringe van die goeie ou dae op. Speel dit hard genoeg om energie op te wek en jou voete ritmies te laat saamtik. Of dans, dis nog beter.



4. BEWEGING

Leer om hak-toon op die ritme van musiek toilet toe te loop, dit help jou om:

- jou skouers outomaties op en terug te trek
- jou postuur te herstel
- jou balans te verbeter want nou kyk jy voor jou uit, en nie meer grond toe nie, en tel jou voete op om val te verhoed.



SENIOR MIND MOVE: ANTENNAVERSTELLER: <https://youtu.be/vzq8zqvqako>

Soggens en saans voor slaapyd – 3 herhalings per keer.
Lig die arms en hou beide oorskulpe tussen jou duime en wysvingers vas.
Masseer albei oorskulpe gelyktydig ferm van bo na onder met die sirkelbewegings.
Maak seker jy masseer die hele oorskulp ten minste drie keer vir goeie effek, want dit:

- ontwikkel balans, gehoor en geheue
- hou spiere soepel sodat jy regop bly
- bevorder rustige slaap as jy dit net voor slaapyd doen.



SENIOR MIND MOVE: HELDERWAKKER: <https://youtu.be/NP3-wHRhDBQ>

Wanneer jy 'n drukkie, en jou gesondheid 'n hupstoot nodig het, sit gemaklik en gooi jou arms wyd oop, asem diep en stadig in.
Rus jou tong teen die verhemelte om die emosionele brein wakker te maak.
Kruis nou jou arms oor die bors asof jy jouself 'n drukkie gee, en asem stadig uit.
Herhaal die oefening 3 keer stadig.

- Bevorder ontspanning en dieper asemhaling (breinkos)
- Die Senior Mind Move versterk ook jou immunstelsel en vermeerder die goedvoel-hormone danksy die suig-aksie.



SUURSTOF EN POSITIEWE GEMOED = VERHOOGDE IMMUUNSTELSEL: SMM Beenstrekke: <https://youtu.be/79pA9R3hGfs>

Soggens, deur die dag en saans voor slaapyd.

Sit op 'n stoel of op jou bed en strek albei bene voor jou uit met die hakke op die vloer.

Buig beide voete opwaarts met tone na bo om kuite te strek en hou vir 8 tellings. Ontspan. Herhaal die oefening minstens 3 maal.

- verminder angsk en bevorder ontspanning
- help om besluite te neem
- oorkom skugterheid om vriende te maak of aan te sluit by 'n belangegroep.



Hier is 'n paar van ons oefengroepies
wat weekliks bymekaarkom om te
oefen.



Partykeer oefen ons hard, ander kere lag ons
net lekker saam om die maagspiere te oefen.



VERHOOGDE MOBILITEIT EN KRAG

Weerstandsoefeninge en joga versterk spiere en verhoog soepelheid, wat alledaagse take makliker maak en valgevalle verminder.

FISIEKE GESONDHEID & SOSIALE INTERAKSIE

Dit help om hoë bloeddruk te verlaag, chroniese siektes te bestuur, en gewig te beheer. Groepaktiwiteite bied geleenthede vir sosialisering, wat eensaamheid teenwerk.

GEESTELIKE & KOGNITIEWE WELSTAND:

Oefening stel endorfiene vry wat bui verbeter, stres verminder, en kognitiewe funksie stimuleer, wat breingesondheid ondersteun.

Bron: Universiteit Stellenbosch



By Eureka Aftreeoord is daar 'n paar inwoners en personeel wat elke Saterdag hulle tekkies aantrek en die Bellville Parkrun stap. Bellville Parkrun was onlangs in Maart deur die radiostasie KFM aangewys as "the best place to sweat" in die Wes-Kaap. Bellville Parkrun is baie gewild in die somer en daar hardloop ongeveer elke week meer as 1000 mense, as die weer dit toelaat. Kom sluit aan by ons groepie en raak deel van Eureka se parkrun-familie.

Enige iemand is welkom en die sameroepers van die Parkrun soek altyd vrywilligers om te help. Daar is omtrent 10 van ons mense wat elke Saterdag hardloop. "Go team Eureka"

EUREKA PARKRUN-FAMILIE



What a Champ!

Mr. David Tiran from Eureka



Although I had to work through some health issues over the past 18 months, I have finally managed my 175th Bellville Parkrun. I want to say THANK YOU to my Lord and also for all the prayers and support that came from Eureka, our church BPC, family and friends - for without you all I would not have been able to reach this achievement- if all goes well I hope to reach 200 by the end of the year.

I issue a challenge to other residents to join us every Saturday - there are already quite a number of staff and residents who enjoy this activity.

parkrun
IN PARTNERSHIP WITH



Discovery
Vitality



Bellville Parkrun



Heerlike aktiwiteite by Eureka.



Carnaval

DE RUST SORGEENHEID

In 2024 het ek begin werk by De Rust Sorgeenheid. Ek was opgewonde, maar ook bekommerd. Sou ek die mas opkom? Sou ek die regte besluite neem? Ek kom uit 'n ICU-agtergrond en het ondervinding, maar 'n bestuurspos? Sjoel!

Wat ek eerste opgemerk het, was die hospitaalatmosfeer. Die eenheid was styf en rigied, met min gesels en min gelag. Ek het besluit: dit moet verander. Ek het begin deur elke maand of twee 'n tema te hê en ietsie spesiaals te doen. Maar dit was nie genoeg nie.

In Maart 2025 het ons, ons eerste karnaval gehad. Dit was klein, maar die inwoners het dit verskriklik geniet. Ons het gespeel, gelag, lekker geëet en was doodmoeg – maar gelukkig.

In 2026 het ek besluit: hierdie jaar gaan ons groot. Ek het doelwitte gestel en die families genooi om dit saam met my te bereik. Ek het uitgereik na die "Village" en is met oop arms ontvang. Ek kan nie genoeg dankie sê vir almal se moeite, omgee en liefde nie.

30 Maart was 'n groot dag. Die personeel het karnavalhempies aangetrek, die inwoners is in rooi en geel spanne verdeel, en die pret het begin.

Ek het nooit gedink dit sal soveel vreugde bring nie. Van mev. P. Perks wat so gekonsentreer het dat sy frons om te wen, tot dr. W. Bergh wat met bewende hande probeer "visvang" het. Mnr. en Mev. De Rust was 'n hoogtepunt – hulle was só trots!

Ek wil graag stilstaan en opreg dankie sê aan elkeen wat gehelp het om hierdie dag so besonder te maak. Dankie vir die donasies, vir vir die koop van kaartjies, en dat julle van buite af gekom het om saam te deel in die vreugde.

Danksy julle het ons genoeg fondse ingesamel om elke maand 'n tema te hê en voort te bou op hierdie vreugde.

'n Spesiale dankie ook aan ons personeel wat saam gelag en gespeel het – sonder julle sou dit nie moontlik gewees het nie.

Mag hierdie karnaval 'n jaarlikse instelling word.

Weer eens baie dankie.

Sr Anne



CARNIVAL

DE RUST FRAIL CARE







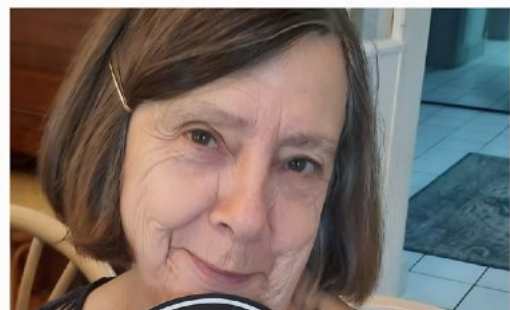
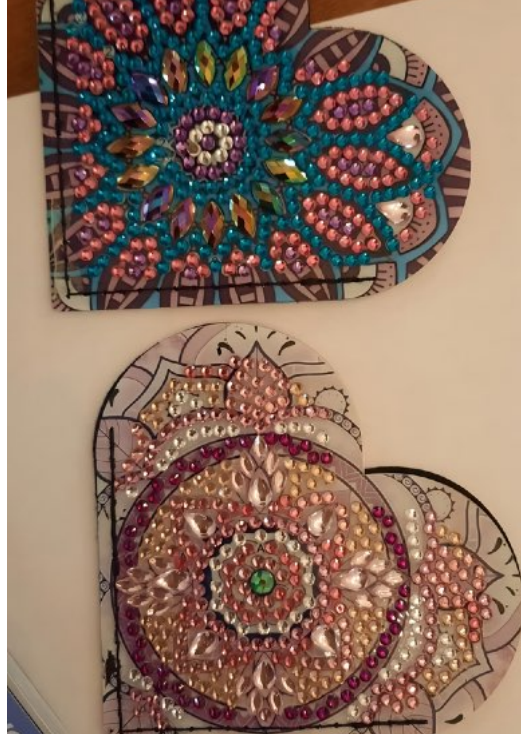
UTILITAS

De Rust

Arts & Crafts



Die Arts & Crafts-groepie kom elke Dinsdag bymekaar. Hendrine by De Rust is die groepie se sameroepster. Hulle is ook baie betrokke by Die Herberg en bederf die inwoners daar gereeld met koek en ander noodsaaklikhede.



*Elke week maak hulle iets anders en
kuier lekker saam.*







UTILITAS



Uitreikprojecte



Dit het alles begin met 'n Boereworsbraai vir Mandeladag

2025 se Mandeladag het Utilitas uitgereik na Die Herberg in Bellville. Nooit het die bestuurder daar en ons personeel gedink dat die projek op die langtermyn so ondersteun sou word deur die De Rust crafts-groepie nie. Die Herberg se Bestuurder, Chantelle Botha, vertel ons meer oor die projek.

Baie dankie vir die geleentheid wat julle die afgelope jaar geskep het om 'n verbinding met Die Herberg te bou. Ons waardeur dit opreg. 'n Spesiale woord van dank aan Hendrine en haar toegewyde craft-groep wat getrou elke inwoner met 'n kolwyntjie of koek bederf het. Dit is vir ons kosbaar om te sien hoe hierdie klein gebaar 'n groot verskil gemaak en 'n inwoner se dag spesiaal laat voel het, eenvoudig omdat iemand aan hulle gedink het. Die tyd en moeite wat Hendrine ingesit het om saam met die inwoners Bingo te speel – al was dit net 'n groepie van vyf – ek en die personeel het dit baie geniet.

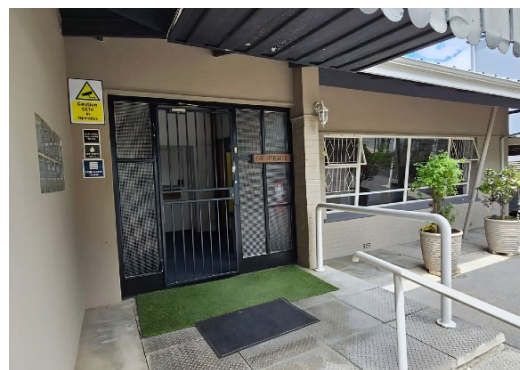
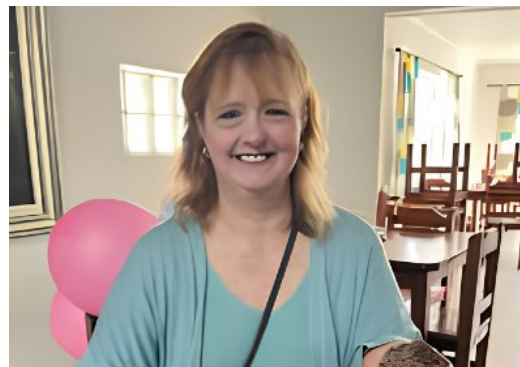
Die Herberg is al 26 jaar in besit van Sharon Pienaar. Sy het voorheen by die City of Cape Town gewerk, maar ná haar borskankerdiagnose het sy besluit om voltyds by haar kinders te wees en saam met haar man die besigheid te bestuur. Hulle het dit opgebou tot waar dit vandag is. Ek, wat grootgeword het by Die Herberg, het aanvanklik die korporatiewe wêreld gekies. Maar toe beide my ouers meer as 14 jaar gelede ondersteuning benodig – Sharon ná 'n dubbele mastektomie en Milky ná 'n nierkankerdiagnose met 'n voorspelling van net twee maande – het ek ingespring om te help. Ons was bevoorreg dat Milky nog twee jaar saam met ons kon leef. Sedertdien streef ek om elke dag my beste te gee. As ek net een inwoner gelukkig kan maak, is ek gelukkig.

Ons kan tans 37 inwoners huisves. Sommige het hul eie badkamer, maar die meeste deel geriewe. Ons vra 'n minimale fooi om die basiese uitgawes te dek, maar vir baie is dit steeds 'n uitdaging, aangesien dit vier keer meer is as hul SASSA-inkomste. In sulke gevalle help hul kinders om die res te dek. Ons voorsien drie maaltye per dag, doen die wasgoed en hou die kamers skoon. Daar is ook twee keer per dag teetyd. Wanneer Hendrine en die Crafters koeldrank skenk, deel ons dit uit – veral op warm dae geniet die inwoners dit selfs meer as tee of koffie.

Ek is geseënd met 'n span van sewe dames en een man wat getrou hul werk doen. Sonder hulle sou ons nie hierdie besigheid kon laat voortbestaan nie. Hulle tree altyd in waar ek kortkom en is gewillig om te help. Ons leuse is immers: "Ons gee om."

Hiermee het ek kortliks die kern van Die Herberg gedeel. Indien ek iets uitgelaat het, kan Hendrine dit aanvul.

Julle is meer as welkom om te kom kuier en tyd saam met die inwoners deur te bring.



CHANTELLE BOTHA





Wêreld kook saam in kompetisie vir Kaapse aftreeoord

'n Suid-Afrikaner wat in die buiteland woon, het die potte van die Kaap tot in Noord-Ierland laat prut in 'n potjiekoskompetisie ten bate van die Eureka Aftreeoord in Bellville, Kaapstad.

Die onlangse kompetisie was die geesteskind van Jacques Saayman, wat as dokter in Noord-Ierland werk en wie se ma, Marie Saayman, 'n inwoner van die aftreeoord is.

Volgens Saayman het hy op die kompetisie besluit om sy liefde aan sy ma te betoon, asook begrip en meelewing met al die inwoners wat hul goue jare in 'n versorgingsoord deurbring.

"Ook om hul wêreld 'n beter plek te maak," sê hy. Die reaksie op die kompetisie was oorweldigend en inskrywings van oor die wêreld heen het ingestroom. Die hoofgeleentheid was in Bellville met die akteurs Bennie Fourie en Mila Guy as beoordelaars. Ander bekendes, soos die akteur Ivan Botha en die koskenner Jenny Morris, het ook die potjies van naderby bekyk.

Potte was oral aan die prut – van Weltevredenpark in Johannesburg, Worcester en Port Shepstone in KwaZulu-Natal tot in Duitsland en Noord-Ierland.

In Noord-Ierland was daar deelnemers in Ballyclare, Antrim en Randalstown, waar Saayman se Wild West Cowboys-span een van die gunsteling was. Dié span het Suid-Afrikaanse kruie en blatjang ingespan wat hul pot 'n ware tuisgeur gegee het.

Deelnemers in Ballygally het opgewek "Gee my lekker potjiekos" gesing terwyl Jade Matt van Toombridge se chakalaka-potjie die geure van Afrika en Engeland saamgevoeg het in 'n eg tradisionele pot met pap.

'n Seekospot met tuna van Port Shepstone is as die algehele aanlyn wenner aangewys, terwyl die Gash-span van die George and Annie Starck Aftreeoord in Bellville met hul lamskerriepot koning gekraai het.

Sowat R22 740 is met die kompetisie ingesamel. Dit word nou oorweeg om die kompetisie 'n jaarlikse instelling te maak.



IVAN BOTHA

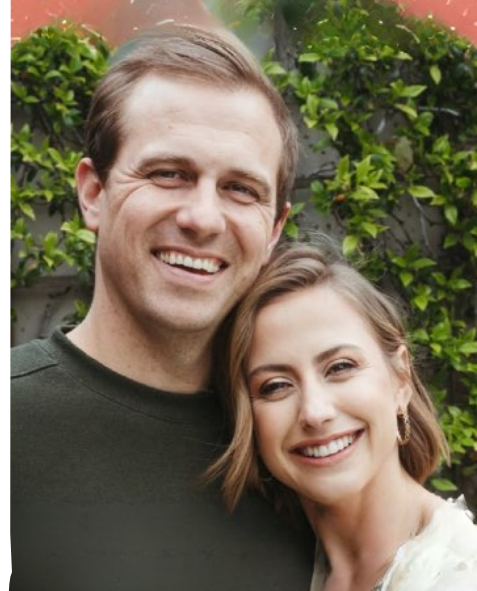


MEET OUR CELEBRITY JUDGES

JENNY MORRIS



**BENNIE FOURIE
& MILA GUY**





*Die wenners die dag was
George and Annie Stark Homes.*



*Daar is ongeveer R22 740
ingesamel tydens die projek.*



Tips for Compassionate Dementia Care

Small actions. Big difference.



Compassion in
Dementia Care

1 Meet them where they are.

Accept their reality instead of trying to correct it.



2 Slow down & simplify.

Use simple words and give them time to respond.



3 Focus on feelings, not facts.

Their emotions are real. Respond with kindness.



4 Create calm through routine.

Familiar rhythms help them feel safe and secure.



5 Touch & eye contact matter.

A gentle touch and kind look can say, "I'm here. You're safe."



6 Care for yourself too.

You can't pour from an empty cup. Take breaks and seek support.



7 Find beauty in small moments.

Joy can be found in a smile, music, a walk, or holding hands.



8 Let go of perfection.

Some days are hard. Do your best, show love, and that is enough.



Ngozi Odawayi Nwosu

UTILITAS BREIPROJEKTE



Skenkings van mussies aan CANSA wat deur Eureka se inwoners gebrei is. Baie dankie Tarryn, ons UWK-student in 2025, wat weer die breigroepie aangewakker het. Eureka het 180 mussies gebrei en geskenk.



Die inwoners van De Rust brei en skenk jaarliks vreeslik baie babakleertjies aan die organisasie Bless a Baby. Bless a Baby verskaf noodsaaklike sorgpakkies aan pasgeborenes in nood, en verseker dat elke baba die lewe met warmte, waardigheid en liefde begin. Hul ondersteuning help die organisasie om 'n verskil te maak - een baba op 'n slag.





UTILITAS

INFO@UTILITAS.CO.ZA

**EUREKA
RETIREMENT
VILLAGE ON
THE MOVE**

021-946 1685

Uitstappies

**“Utilitas on
the move”**





Jesus se kruisigingtoneelstuk



*Uitstappie om die Kaapse
Skiereiland*





*Uitstappie met die kabelkarretjie
(Tafelberg)*



*Kersiepluk op Ceres
(Klondyke Kersieplaas)*

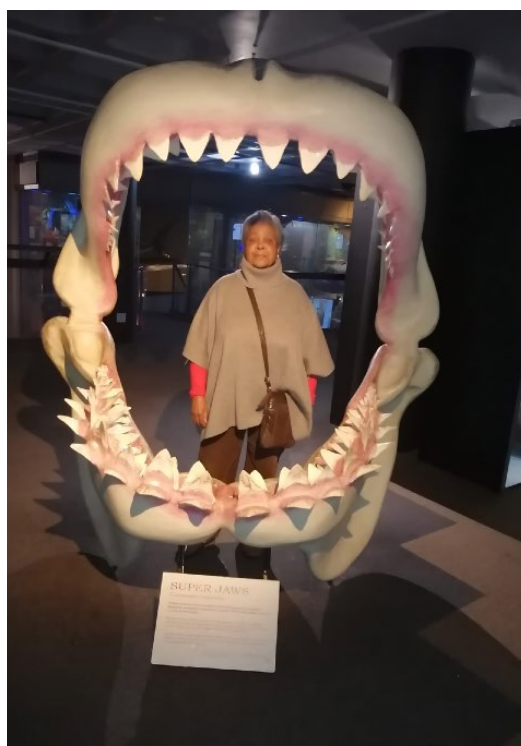




*Le Bonheur krokodilplaas
(Franschhoek)*

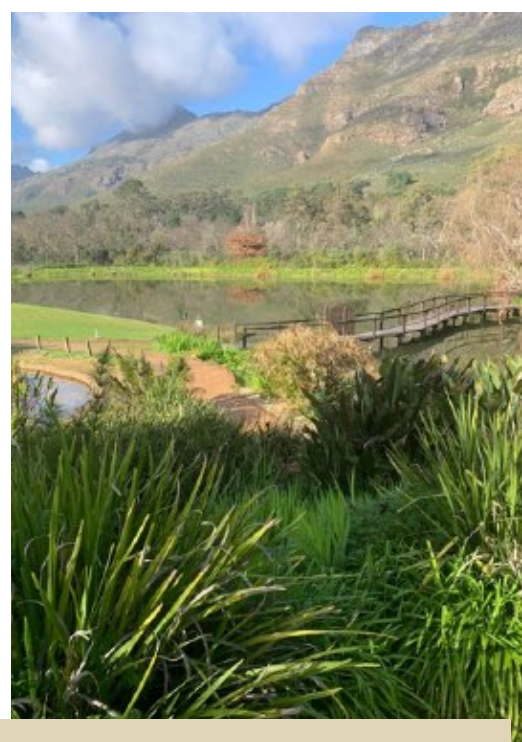
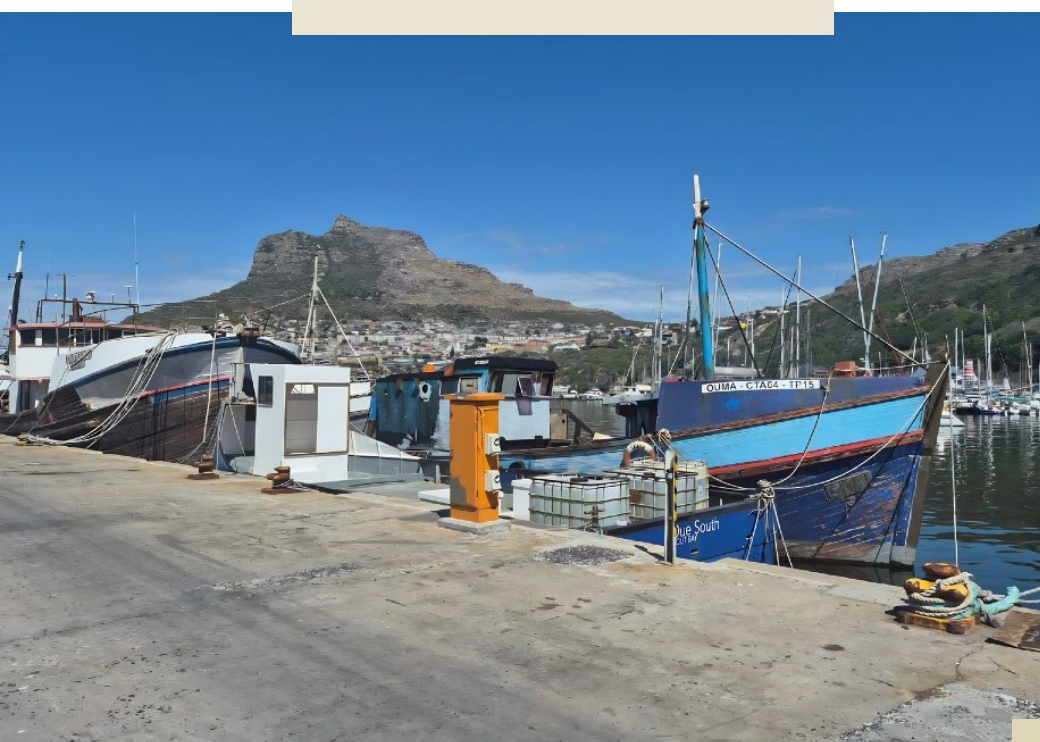


*Uitstappie na die Kasteel van Goeie
Hoop en die Kaapstad se museum*





Uitstappie na Houtbaai



*Postcard Cafe
Jonkershoek*





UTILITAS

Spesiale funksies 2025 – 2026





*The Great Gatsby - Eureka
Jaareindfunskie 2025*





*De Rust - Jaareindfunskie
2025*





*22 April 2026
Eureka word 39 jaar oud!*



Huis Oakdale kuier lekker saam.





2026 - Valenteinsdagete



**Don't worry
about getting old,
worry about
thinking old.**



Power of
POSITIVITY

“Although we cannot go back and make a brand new start, we can make a brand new ending.”



*until
we meet
again*

Utilitas Retirement Centres
Durban Road
Bellville

www.utilitas.co.za