

# OK-Grocer sorg vir breë glimlagte

Talle kompetisies in Heilbron OK-Grocer het gesorg vir breë glimlagte. Regoor Suid-Afrika het elke OK winkel 'n gelukkige wenner van 'n Golden Egg gehad. Deur middel van die gebruik van die kliënte se OK kaarte en koop van sekere produkte kan 'n wenner met hierdie eier wegstap.

Die kompetisies het nie hier gestop nie. Kliënte het geleenthede gehad om vleis ter waarde van R300 of meer te koop om 'n kans te staan om 'n yskas te wen. Die koop van Sizzler Boerewors kon ook 'n kliënt 'n kans gee om 'n fiets te wen.

Die Heilbron gemeenskap het nie gras onder hulle voete laat groei nie en drie wenners is aangekondig.

Beau du Plessis is die gelukkige wenner van die Golden Egg. Dawn Wessels het met 'n yskas weggestap en James van Heerden met 'n fiets. Baie geluk aan al die wenners!



Op die foto is Beau du Plessis met sy Golden Egg. Saam met hom op die foto is Francois du Toit.



Pietie Meintjies oorhandig die fiets aan James van Heerden.



Stefan Visser oorhandig die yskas aan Dawn Wessels.

## Rek en Streck

• Saamgestel deur Tokollo  
Rehabilitasiespan

Dis moeilik om in 'n besige daaglikse skedule tyd te kry om 'n vinnige oefensessie in te werk. Wanneer jy wel 'n tydjie kry, is dit maar kort en jy moet kies wat om te doen en wat jy kan los, waar meeste mense se geneigdheid dan dadelik is om die strek gedeelte te los. Ons moet almal strek om onself mobiel en onafhanklik te hou. Mens moet nie net gereeld strek nie, maar op 'n daaglikse basis. Dis nie genoeg vir 'n spier om ge oefen te word en om fiks te word nie, maar mens moet klem lê op hoe belangrik dit is vir 'n spier om soepel te wees. Deur te strek hou jy jou spiere soepel, sterk en gesond. Sonder dit, verkort jou spiere en word hulle styf. Dit veroorsaak dat wanneer dit nodig is vir jou spiere om gekatveer te word, die spiere te swak is en hulle nie die volle omvang van beweging het nie. Dus plaas dit mens in 'n posisie van risiko vir skade aan die spiere, gewrigpyn en mikrotrauma aan 'n tendon, ligament of spier. Wanneer 'n spier styf raak en skielik gebruik moet word vir enige ernstige aktiwiteit wat vereis dat hulle gestrek moet word, kan die spier moontlik skade opdoen van die skielike strek op die spier. So beseerde spier mag dan dalk nie sterk genoeg wees om die gewrig te ondersteun nie, wat tot meer ernstige gewrigbese-

rings kan lei. Dit is nie nodig om elke liewe spier in jou liggaam elke dag te strek nie. Die heel belangrikste is spiere soos jou kuite, heupfleksiespiere, en voorste sowel as agterste bobeespiere, wat deelmaak van jou onderste ledemate. Dit is ook voordelig om spiere te strek wat in jou lae rug, skouers en nek is. Dit is belangrik om bietjie op te warm voor jy strek, want deur op te warm verhoog jy bloedtoevoer na die area toe, wat spiere meer vatbaar vir verbetering maak. Al wat nodig is vir opwarming is 5 tot 10 minute se ligte oefening, soos 'n vinnige stappie. Dit help ook dan om te strek na 'n harde oefensessie. Die strek van 'n spier moet vir 30 sekondes gehou word. Dit moet voel of die spier strek, maar dit moet nie seer wees nie. As dit seer en pynvol is om te strek, is daar moontlik 'n besering of skade aan die weefsel. Moet eerder nie daardie spier strek nie en konsulteer 'n dokter of terapeut. Dit sal voordelig wees om 'n fisioterapeut, biokineticus of enige kenner op die gebied te benader om vir jou 'n volledige strekprogram voor te skryf. Kyk na jouself, strek daaglik en voorkom op hierdie manier beserings. As jy dink jy loop te mank, strek en hou jou spiere soepel en slank.

Bron:

<https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/the-importance-of-stretching>

## Briewe aan: Redakteur

Die volgende skrywe is ontvang van Basie en Berna Pienaar gerig aan die redakteur.

Na ons ernstige motorongeluk op die 22ste Maart, is dit die behoefte van ons hart om hierdie bedanking te doen.

Ons wil ons grootste dankbaarheid oordra aan die onbekendes wat dadelik hulp aangebied het, vir vriende wat gou op die toneel was. Spesiale dank aan dr. Danie van Stryp, Dawid Rossouw en sy span.

Aan ons familie, vriende en die gemeenskap van Heilbron, baie, baie dankie vir die

ongelooflike hulp en ondersteuning, gebede, besoeke plaaslik, in Bloemfontein en in Klerksdorp. Ja, dankie is 'n klein woordjie wat soveel moet oordra.

Almal wat na die plaas omgesien het, julle is groot.

Ons wil ons grootste dank en lof bring aan ons Hemelse Vader vir Sy genade, bewaring en genesing. Ons het absoluut belewe hoe die Here mense gebruik om Sy liefde uit te leef. Nogmaals baie, baie dankie!

**Basie en Berna Pienaar.**

## Tonne pret by Dienssentrum



Oom Steyntjie en Tannie Maggie Steyn op die foto het twee weke gelede in die eg getree. Die Dienssentrumlede het hierdie week 'n heerlike program gehad van vasvrae. Hulle het dit goed gedink om die nuwe egpaar in twee verskillende spanne in te deel om teen mekaar mee te ding. Die dag het tonne pret opgelewer.

## Terugblik Onthoujynog?



AFRIKANERS IS PLESIERIG

HEILBRON HERALD, VRYDAG 6 MEI 1994

Die Gottenburg Boerevereniging bied op 28 Mei 'n heerlike kuieraand saam met die Klipwerf Boere-orkes aan in die skousaal op Heilbron. Die prys is R60 per paar of R30 per kop. Kinders o/13 jaar R5. Dit sluit 'n ete in. 'n Kroeg sal beskikbaar wees en kaartjies is verkrygbaar by NCD Handelstak en SWK. Op die foto verskyn die Klipwerf Boere-orkes vlnr Edwin Bradley, Willem Nel, Kobus Visagie en Johan Visagie (orkesleier).

**Mother's Day Magic!**  
Select your own 2-course Mother's Day special

**159<sup>90</sup>**

Enjoy your choice  
of a Starter and Main  
OR Main and Dessert

<p><b>Starters</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Nachos Mexicana (Half portion)</li> <li>or Calamari</li> <li>or Crumbed Mashroes</li> </ul>	<p><b>Main Meals</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>200g Chocomaat Steak (Pump or Sesony)</li> <li>or 400g Pork Ribs</li> <li>or Cheesy Garlic Prawn Schnitzel (Full portion)</li> </ul>	<p><b>Desserts</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Peppermint Crisp Tart (Full portion)</li> <li>or Bar One Waffle (Full portion)</li> <li>or Mince Pudding (Full portion)</li> </ul>
---	--	--

Available from 1 - 31 May 2018 at participating Spars.  
www.spark.co.za Customer Care: 08007717

**Spars**  
Steak Ranches