

Hoe om Alzheimer-lyers met begrip en deernis te verstaan

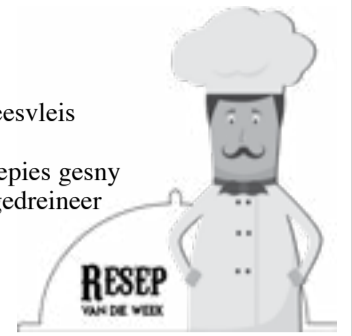


Die afgelope week het Retha de Winnaar by Heilbron Dienssentrum as gasspreker opgetree. Sy het kom gesels oor demensie en spesifiek ook oor Alzheimer. 'n Paar rollespelle is gedoen deur vier verpleegsters van Huis Bron-van-Heil om die hantering van Alzheimer-pasiënte te demonstreer. Dit was ongelooflik insiggewend. "Ek wens baie meer mense kon die praatjie hoor", noem die bestuurders van Heilbron Dienssentrum. Dit was prakties en op die man af en die Dienssentrumlede se vrae is beantwoord. Hierdie personeel is absoluut toegewy aan hulle werk. Die Alzheimer-lyers word met begrip en deernis behandel. Op die foto verskyn Matrone Retha de Winnaar, Marinda Parkes, Yolanda Essendrup, Alina Nteo en Adelina Mokoena, almal werksaam by Huis Bron-van-Heil.

Soetsuur beesvleiskasserol

BESTANDDELE:

- 125ml koekmeelblom
- Sout en peper na smaak
- 1kg dikribskyf of ander stowebeesvleis
- 1 ui in skywe gesny
- 1 groen soetrissie, ontpit en in repies gesny
- 1 x 440g-blik pynappelstukke, gedreineer en sap eenkant gehou
- 125ml beesvleisaftreksel
- 1 x 400g-blik tamatiesop
- 30ml Worcestersous
- 4 tot 5 groot aartappels, geskil en in skywe gesny
- 'n bietjie botter



METODE:

1. Verhit die oond tot 200°C.
 2. Geur die meel met sout en peper en sit dit in 'n vlak bak.
 3. Sny die vleis in happiegrootte stukke en rol dit in die meel.
 4. Skud die oortollige meel af en sit die vleis in 'n groot oondskottel. Sit die pynappelstukke bo-op.
 5. Meng die pynappelsap, tamatiesop, aftreksel en Worcestersous in 'n beker.
 6. Pak die aartappelskywe bo-op sodat hulle dig oormekaar lê, bestryk met tinfolie.
 7. Bak vir 'n uur en verwyder dan die tinfolie.
 8. Bak vir nog 30 minute.
- Lewer 4 porsies.

Bekende inwoner oorlede



'n Liefdevolle moeder en eggenote is op 10 November oorlede. Martha Louisa Miennie, meer bekend as Tannie Martie is in die ouderdom van 75 jaar oorlede na 'n siekbed. Sy was getroud met Oom Kobus Miennie, oud stasie-meester en wat tans al vir 21 jaar werksaam is by die NG Moedergemeente op Heilbron. Die egpaar is al vir 29 jaar inwoners van Heilbron. Tannie Martie se diens was waargeneem op Woensdag, 14 November deur ds Braam van Zyl vanuit die NG Moedergemeente. "Die verlies van 'n lewensmaat, 'n ma, 'n ouma – dit, kan nie gemeet word nie!" Sy laat na haar eggenoot, drie kinders, 6 kleinkinders en 'n agterkleinkind.

						1	
				2			3
			4				
						5	
4		1	6				
		7	1				
	5					2	
				8			4
	3		9	1			

SUDOKU

Each grid is made up of nine columns by nine rows. This grid is then divided into groups of nine boxes giving a total of nine blocks. Each of these nine blocks must have the numbers 1 to 9 placed in them, but here is the catch - no row and no column can have any number repeated so your job is to place the numbers in the boxes without repetition in the rows and columns.

Heilbron Herald | **OUTDOOR BRANDING**
Valid Untill 30 November 2018
058 852 3033 | heraldgraphics2@heilbron.co.za

SPECIAL 1
1x Standard Steel Gazebo (3m x 3m)
4x 3m Telescopic Banners (Single-sided)
2x Pop-up Banners (1.5 x 0.7m)
1x Foldable Table (1.8m x 750mm)
1x Table Cloth (1.4 x 2.4m)
2x Director Chairs

For Only **R 10,793**
Excl VAT

SPECIAL 2
1x Standard Steel Gazebo (3m x 3m)
2x 3m Sharkfin Banners (Single-sided)
1x Pop-up Banner (1.5 x 0.7m)
1x Foldable Table (1.8m x 750mm)
1x Table Cloth (1.4 x 2.4m)
2x Director Chairs

For Only **R 8,768**
Excl VAT

SPECIAL 3
1x Heavy Duty Aluminium Gazebo (3m x 3m)
2x Pop-up Banners (1.5 x 0.7m)
2x 2m Curved Banners (Single-sided)
1x Foldable Table (1.8 x 0.75m)
1x Table Cloth (1.4 x 2.4m)
2x Director Chairs

For Only **R 11,374**
Excl VAT

SPECIAL 4
1x Standard Steel Gazebo (2m x 2m)
2x Pop-up Banners (1.5 x 0.7m)
2x 3m Telescopic Banners (Single-sided)
2x Director Chairs

For Only **R 5,933**
Excl VAT

SPECIAL 5
1x Banner Wall (2.25m x 2.25m)
2x Deluxe Pull-up Banners

For Only **R 5,258**
Excl VAT

ALL PRICES INCLUDE FULL COLOUR PRINT
PRICES EXCLUDES VAT AND DESIGN COST

DIABETES

• Tokollo Hospitaal

DIABETES IS ON THE RISE

422 MILLION adults have diabetes

3.7 MILLION deaths due to diabetes and high blood glucose

1.5 MILLION deaths caused by diabetes

THAT'S 1 PERSON IN 11

Main types of diabetes

- TYPE 1 DIABETES**
Body does not produce enough insulin
- TYPE 2 DIABETES**
Body produces insulin but can't use it well
- GESTATIONAL DIABETES**
A temporary condition in pregnancy

Consequences

Diabetes can lead to complications in many parts of the body and increase the risk of dying prematurely.

- Stroke
- Blindness
- Heart attack
- Kidney failure
- Amputation

www.who.int/diabetes/global-report #diabetes World Health Organization