

Ruiterklub Nuus



Ere-lede by Ruiterklub

Tydens die Heilbron Ruiterklub Jaarvergadering wat gehou is op 14 November 2018, is mnr Sampie en mev Susann Marais vereer vir hul deurslaggewende bydrae tot stigting, ontwikkeling, asook lewenslange bydrae tot die klub.

In 1999 het Sampie besluit dat Heilbron ook 'n Ruiterklub moet kry en so is die klub met hom as Voorsitter gestig met nege lede. Sampie en Susann was vir 20 jaar lank aktiewe lede waartydens plaaslike Oos-Vrystaat ritte aangebied is.

In 2004 het die klub Zondela besoek. Drie jaar later het die klub Zondela besoek

aan Morgansbaai gebring waar daar op Transkei se ongerepte kus met die perde gery is. In 2009 het die Drakensberge groep en 21 ruiters het Drakensberg Excursions gedoen.

'n Heerlike kuier-naweek is in 2015 by Doornkloof gehou.

In 2015 het die klub vir 'n langnaweek gaan kuier by Bokpoort net buite Clarens. Sampie was tydens beide die Heilbron July's die Aankondiger wat hy ook met groot entoesiasme gedoen het.

Na 20 jaar het Sampie en Susann besluit dis nou tyd om hul perdrystewels op te hang. Hulle is nou ere-lede van Heilbron Ruiterklub en die klub wil hul opreg bedank vir hul positiewe- en goeie ondersteuning deur die jare.



Op die foto: Sampie en Susann Marais.

Terugblik



Heilbron Herald, Vrydag 24 Mei 2013: Mnr George Roos, eienaar van Roos Meubileers het die staanhorlosie self gemaak. Dit het hom drie maande gevat om dit te maak. Die horlosie staan op die oomblik by die winkel, maar is nie te koop nie. Hy het slegs saans daaraan gewerk.

Nuwe bestuur vir 2019



Heilbron Ruiterklub se nuwe bestuur vir 2019 is: Eddie Swart (voorsitter), Alba Swart (sekretaresse) en Corné van der Merwe (finansies).

TO KNOW



Diabetes

BASIC FACTS

What is diabetes?
Diabetes is a condition where there is an increased level of glucose in the blood

How do I get diabetes?
There are two types:
» Type 1: The body stops making insulin
» Type 2: The body doesn't make enough insulin or is unable to use insulin properly

Symptoms/signs?

- No symptoms
- Tiredness
- Feeling thirsty all the time
- Passing a lot of urine
- Frequent infections
- Poor healing of wounds
- Weight loss

BE CAREFUL!
Your blood sugar can drop if:

- You do not take your medication correctly
- You do not eat regularly
- You use alcohol
- You get sick

THIS CAN BE DANGEROUS!

- You may experience palpitations, sweating, headaches and tremors
- If you are a Type 1 Diabetic, always wear a Medic Alert tag in case your blood sugar drops and people will know how to help you.

• Heilbron Clinic

RISK FACTORS FOR DIABETES

- » People >45 years for Type 2 diabetes
- » Family history of diabetes
- » High risk ethnic groups
- » Previous diabetes in pregnancy/very large baby
- » Being overweight
- » Unhealthy eating
- » HIV
- » TB

IF YOU HAVE DIABETES

- | | | |
|---|--|--|
| <p>What could happen?</p> <ul style="list-style-type: none"> » Blindness » Sores that don't heal » Ulcers and infection on the legs can result in amputation » Stroke » Heart attack » Kidney damage | <p>What makes it worse?</p> <ul style="list-style-type: none"> » Overweight or obesity » Unhealthy eating » High blood pressure » High blood cholesterol/fats » Alcohol use » HIV » TB | <p>What makes it better or decreases complications?</p> <ul style="list-style-type: none"> » Healthy eating » Eating regular small meals » Taking meds lifelong and correctly » Physical activity » Taking good care of your feet and hands » Having your feet and eyes checked regularly |
|---|--|--|