

Heilbron Clinic NEWS

SUICIDE

90% of suicides are caused by a treatable and/or temporary mental illness.
4 out of 5 people will suffer from a mental illness in their lifetime.

Help
Break the
Stigma

REACH
OUT

HELP SAVE A LIFE
talk about it

Talk About It

If you or anyone you know have been experiencing suicidal thoughts, please seek help

Suicide is not caused by weakness or a lack of courage, but rather by having had to be strong for too long

EVERY 40 SECONDS someone dies by suicide

Suicide Victims are not "weak", "selfish" or "cowards"...



they are fathers, mothers, sons, daughters, husbands, wives, partners, brothers, sisters, uncles, aunts, nephews, nieces, cousins, grandchildren, grandparents and friends who were in great pain and are missed and loved every single day. Choose your words carefully and please ... don't judge what you cannot possibly understand.

Raise awareness not stigma.
Out of the Ashes/FB

SUICIDE HELPLINE:

0800 12 13 14

LIFELINE SA

0861 322 322

SADAG HELPLINE

0800 567 567

SMS: 31393

POSSIBLE SUICIDE WARNING SIGNS:

- Regular talking or joking about suicide.
- Depression (hopelessness)
- Preparing for death (giving away valuable items to love ones.)
- Self-criticism (I should give up etc.)
- Personality change (overly negative / not enjoy things perviously enjoyed)
- Neglect in hygiene and appearance due to depression
- Obsession with death
- Self-harm (drug / alcohol and harming self)
- Withdrawal and isolation
- History of mental illness – and past suicide attempts.

CONTACT NUMBERS FOR FURTHER INFORMATION ARE:

TEL: 051— 408 1897 / 1705
FAX: 086 621 9759
Toll free number: 0800 53 55 54

terugblik



HEILBRON HERALD, VRYDAG 8 OKTOBER 2010
SENIORS WORD BEDERF

Een Woensdag per maand gaan lede van die Heilbron Dienssentrum op 'n verrassingsbederf. Hierdie groep het op 7 Oktober by OJ's ingeval en heerlijk gesmul aan die skons, koffie en tee. Hulle is vl: Mev Elsie Boshoff, Joey en mnr Frank de Vos, mev Alida Pienaar, Mienie van Deventer, Doreen Steenkamp, Edna en mnr Koeks Naude, Mev Ria van Vuuren, Annatjie Roets en Magdaleen Kruger.

Musiekfees NG Moedergemeente

Musiek liefhebbers van Heilbron en omgewing word eersdaags op 'n heerlike musiekfees getrekteer in die kerkgebou van NG Moedergemeente, Heilbron. Die geleentheid vind Saterdagmiddag, 12 Oktober om 14:00 plaas. Die orrel word opgeknep en Professor Theo van Wyk van die Universiteit van Pretoria gaan optree. 'n Aantal ander musikante kom ook saam om die geleentheid af te rond. Dit belooft om 'n besondere geleentheid te wees, moenie dit misloop nie!

Jongmense word ook spesiaal uitgenooi om musiek uit verskeie eras te kom geniet. Jy mag dit dalk meer geniet as wat jy gedink het!

**NG Moedergemeente
Heilbron**

nooi u hartlik uit na 'n

Musiek, Sang & Orreluitvoering

ter viering van Kerkmusiek en her-inwyding van die Pyporrel

onder leiding van Professor Theo van Wyk,
Universiteit van Pretoria



12 Oktober 2019 om 14:00
NG Moedergemeente
kerkgebou

BESIGHEIDSURE

Maandae tot Donderdae: 07:30 tot 17:00
Vrydae: 07:30 tot 16:30 | Saterdag: 08:30 tot 13:00

Besoek ons vir al u skryfbehoeftes benodigdhede, digitale drukwerk, wye formaat drukwerk, korporatiewe drag, geskenke, kantoormeubels, oorpakke, veiligheidsklere en -skoene, informele drag en vele meer ...



Elsstraat 44 • Heilbron
Tel: 058 852 3033
Faks: 058 853 0140
heraldnuus@heilbron.co.za

Grootouerdag Oupa- en Oumadag

Grootouerdag, of Oupa- en Oumadag, is 'n dag waarop kinders hulle grootouers eer. Jongmense word aangemoedig om hulle ouma's en oupa's te respekteer. Hier in Suid-Afrika het meeste mense gedink dit is net 'n oulike gebeurtenis wat deur kleuterskole gehou word, maar dit is 'n dag wat jaarliks op die eerste Sondag van Oktober gevier word - hierdie jaar 6 Oktober 2019. Dit is egter kort na die Internasionale Dag vir Ouer Persone, wat op 1 Oktober gedenk word. Idees vir grootouerdag sluit in: Skryf 'n briefie en sê dat hulle die beste is, pluk vir hulle blomme, of neem 'n foto saam hulle en laat druk dit. Indien jy nie meer grootouers het nie, gaan besoek 'n ouetehuis met blomme of samel geld in ter ondersteuning van ouer mense.



Gesoek: Nuuskierige ore!

Daar vind eersdaags 'n heerlike orrel- en musiekuitvoering in die NG Moedergemeente se kerkgebou op Heilbron plaas om die belangstelling van veral jonger geslagte te prikkel. Daar is 'n kommerwekkende afname in die liefde vir orrel- en tydlose kerkmusiek. Om te probeer bewys dat dit nie net vir ouer ooms en tantes bedoel is nie word jongmense en kinders uitgedaag om te kom luister of daar nie dalk regtig iets spesiaal aan dié instrumente is nie! Hier is pragtige 'eenheids' pyporrels in Heilbron wat uitroep vir bietjie aandag en waardering maar ongelukkig staan hulle meestal in onbruik. Pyporrels word

ongelukkig net met swaar 'outydse' musiek geassosieer maar daar is geen ander instrument wat 'n groep mense so lekker kan laat saamsing nie. Gewilde moderne musiek kom en gaan met minder of meer doef-doef, maar 'n pyporrel, indien korrek gespeel, troef enige ander instrument by vêre. Vir alle musiek liefhebbers, 'n pyporrel is nie net 'n outydse afgeleefde instrument nie, kom kuier en luister saam, jy mag dalk heel aangenaam verras word! Moenie dit misloop nie, daar is 'n klein verrassing of twee vir kinders / jongmense. Sorg net dat jy die program by die kerk kry en hou jou oë oop!