

Oep Vi^x Kloek



Oktober 2017 - UITGAWE 141- Get Together se maandelikse nuusblad gevul met stories vanuit ons wêreld.

Oktober Dagboek

30 Sept – 09 Oktober – Macufe fees

09 Oktober – Skole heropen

16 Oktober – Basedag

27 Okt – 4 Nov – Eunice Kersmark

OKTOBER SPESIALE AANBIEDINGE



Sakpas-burger R16.00



Hamburger Jafel- R35.00



Ontbyt in 'n glas R25.00



"Inside out" - broodjie R25.00

Van my kant af...

**Moes jy al die gevreesde woorde hoor:
"Dis kanker....."**

**en die moeilike pad van trauma,
onsekerheid en hopeloosheid daarna
loop ... alleen of saam met 'n geliefde?**

**Oktober is borskanker-maand en graag
wil ek hê ons moet die maand aan
almal dink en vir almal bid wat 'n
stryd met kanker het.**

**Kanker wil jou soms laat opgee, jou
laat ophou droom..... En dan kom hoop
weer na vore en jy beur aan, skep moed
en op 'n dag kyk jy terug en besef "ek
het dit gemaak", en jy waardeer alles
meer en elke dag is 'n nuwe begin!**

**En jy lewe met blydschap, anders
verloor jy krag!**

**Kanker is nie noodwendig 'n
eindbestemming nie. Dis 'n reis van
genade en hoop, dag tot dag.
Kom ons wees daar vir almal wat die
pad van kanker stap.**

**Groete
Antonette**



TAKKE:

Get Together Crossing. Tel: 051 444 3178 Nelson Mandelalaan, Brandwag.

Get Together Technikon. Tel: 051 448 4553 - h/v Parkweg en President Boshoffstraat, Willows.

REDAKSIE: Antonette Piek & Venanda Swart

DRUKKERS: Xerox printers. 051 401 3378

<https://www.facebook.com/GetTogetherCoffeeShop>

KOEKSTRUIF :

Resep vir die maand

1 sponskoek (gebruik sommer gekoekte rolkoek) en pak die skywe teen die kante van die koekstruif ook. Lyk baie mooi – pak ook vingerbeskuitjies al in die ronte om die bak

500ml self gemaakte vla (dit stol net lekkerder)

Fyn neute

250ml room

Sjerrie/brandewyn na smaak bv. old brown sherry of selfs 'n muskadel wyn werk ook (gebruik lemoensap as jy nie alkohol wil gebruik nie)

1 blik ingelegde perskes (hier kan jy ook blikkie gemene vrugte gebruik)

2 x pakkies rooi jellie

2 x pakkies groen jellie

2 x pakkies geel jellie

1 blik karamel kondensmelk

gekapte kersies in (opsioneel)

Gesnyde aarbeie (opsioneel)



Metode:

Los jellie op in die yskas die vorige aand. Krap jellie met die vurk.

Begin jou trifles met die koek. Gooi bietjie sjerrie oor die koek.

Pak dan 'n laag perskes, 'n laag jellie, 'n laag neute, 'n laag vla en skep teelepels vol kondensmelk op, en dan weer koek, jellie, neute en vla en kondensmelk. Eindig met room of versier net met neute, vla, klapper en vars aarbeie
Oornag in die yskas is 'n aanbeveling



Giggeloggz

Die Baltimore-lughawe het sopas 'n gym gekry waar jy kan oefen terwyl jy vir 'n vlug wag. Uiteindelik kombineer dit die twee goed waarvan Amerikaners die meeste hou: wag in lughawens en oefen. - Jimmy Fallon



27 October – 4 November 2017

Open daily from 10:00 – 19:00

Open on Sunday 29 October 2017



The Market is a winning recipe which has proved itself over 17 years

The Market has grown every year in terms of gross sales and number of shoppers. The Market is a local showcase of the best that South Africa has to offer. Products are sourced far and wide. The Market is always new. That is why it draws the public. It takes a year's work to make it so refreshingly new. The Market is a labour of love, providing an avenue for creativity, style, initiative, organizational skills and a sense of service heightened by an intensely personal life-changing challenge. Entry to the Market is free, allowing shoppers to return 3 or 4 times, often with different friends, for some quality retail therapy. The Market takes place at the beginning of the Christmas season and, what better way to get it going than with that original clever gift for someone special? The market has free tea and coffee on offer. Eunice strives to be a world-class public school and its gardens, quadrangles, and grounds mirror that objective. Enjoy our special ambiance as you pay the Eunice Market a visit. The Market is very convenient with loads of parking and extended hours incorporating two weekends

Wêreld Kankerdag en KANSA gebruik hierdie dag van bewustheid om die algemene mites oor kanker na vore te bring en dit aan te spreek.

Elke jaar hoor 14 miljoen mense hulle het kanker en in SA word 1 uit 4 mense se lewe deur kanker geraak. Dit is die feite waaroor ons almal moet praat om protes aan te teken teen negatiewe oortuigings, standpunte, en gedragspatrone wat mites toelaat om te bly voortbestaan, vrees en stigma veroorsaak, mense verhoed om vroeë opsporingstoetse te laat doen en behandeling te ontvang en om inenting van die blywys. Kanker ken geen vooroordele nie en raak mense van enige ouderdom, ras, geloof, geslag en sosiale status. Die magtigste wapen om mense met kanker gekonfronteer word, is opvoeding en kennis.

KANSA fokus op vier algemene mites oor kanker en verskaf feite oor elkeen:

[Dis nie vir ons nodig om oor kanker te praat nie.](#)

[Daar bestaan geen tekens of simptome wat op kanker dui nie.](#)

[Daar is niks wat ek oor kanker kan doen nie.](#)

Mite 1: Dit is nie vir ons nodig om oor kanker te praat nie

Waarheid: Kanker kan 'n moeilike onderwerp wees om aan te spreek – veral in sekere kulture en instellings, maar die openlike hantering van die siekte kan die uitkoms van 'n individu, gemeenskap en beleidvlak verbeter. Vir die meeste mense is die diagnose van kanker 'n gebeurtenis wat die lewe van die persoon totaal verander en oor die algemeen gevoelens van skok, vrees, woede, hartseer, eensaamheid en angste veroorsaak. Wanneer iemand kanker het, kan dit die persoon met hierdie emosies help deur met geliefdes, gesinslede, vriende en kollegas daaroor te praat. Belegging in die voorkoming en vroeë opsporing van kanker is goedkoper en meer doeltreffend as die hantering van die gevolge van die siekte.

Mite 2: Daar bestaan nie tekens of simptome wat op kanker dui nie

Waarheid: Vir baie kankers is daar waarskuwingstekens en simptome, maar die waarde van vroeë opsporing is ongetwyfeld van die allergrootste belang. "Dit is uiters belangrik om kennis te dra van die algemene tekens en simptome van kanker. Hoewel sommige simptome veroorsaak kan word deur ander gesondheidsprobleme, behoort jy 'n professionele gesondheidswerker sonder versuim te raadpleeg as die simptome voortduur.

Mite 3: Daar is niks wat ek aan kanker kan doen nie

Waarheid: Kanker kan voorkom en meer effektief behandel word as dit vroeg gediagnoseer word. Dit is noodsaaklik om bewus te wees van die risiko faktore en maniere oor hoe om die risiko vir kanker te verminder. Die beginpunt is om [slim keuses oor jou lewenstyl](#) te maak.

Volg 'n [gebalanseerde lewenstyl](#) tuis en in die werksplek en beskerm en bevorder so jou gesondheid. (link)

[Volg 'n gesonde dieet](#) – gesonde keuses sal help om jou risiko vir kanker te verlaag. Eet genoeg vars groente en vrugte in seisoen; beperk jou inname van vet; vermy en beperk alkohol; verminder jou sout- en suikerinname en sluit bronne van omega-3 in jou dieet.

Handhaaf 'n gesonde en matige liggaamsgewig en wees aktief om jou risiko vir verskeie soorte kanker te verlaag.

[Beskerm jou vel](#) – velkanker is die mees algemene kanker en word veroorsaak deur die skadelike UV strale van die son.

[Maak Slim Keuses \(Smart Choices\)](#) – die KANSA Seël van Erkenning op produkte moedig almal aan om etikette op produkte te lees en om ingeligte besluite te maak (link)

Vermy gevaarlike gedragspatrone wat kan lei tot infeksies wat op sy beurt jou risiko vir kanker kan verhoog.

[Moenie tabakprodukte gebruik nie](#) – 'n algemene mite is dat die rook van 'n waterpyp (hubbly bubbly) minder skadelik is as die rook van sigarette. Die waarheid is dat dit meer skadelik is. Laat jouself inent teen virusse wat kanker veroorsaak – Hepatitis B veroorsaak meestal primêre kanker van die lewer en die Menslike Papillomavirus veroorsaak meestal servikale kanker. Die voorkoms van aansteeklike kanker (hoofsaaklik veroorsaak deur verskillende virusse) is so hoog as 20% in Afrika. Gaan gereeld vir [mediese toetse vir kanker en doen selfondersoek](#) om jou kans te verhoog om kanker vroegtydig op te spoor. Vroeë opsporing verhoog jou kans om kanker suksesvol te behandel.