



SAVA
NUUSBRIEF
Nommer188
November 2022

voeg lewe by jou jare



Die geheim is nie:
Tel op jou sak en volg die pad
Maar liewer:
Sit neer jou bondel en gaan soek die paadjie



SAVA KORTTERMYNVERSEKERING



MOMENTUM VERSEKER

MOMENTUM INSURE: Feesseisoen

Geagte Momentum Klient

Met die einde van 2022 in sig, wil ons graag die volgende wenke aan u voorhou om u te help spaar:

*Maak seker u waardevolle items is veilig weggebere wanneer u reis aangesien vervanging n duur uitgawe kan beloop.

*Deur seker te maak dat alle besonderhede op u versekeringspolis korrek reflekteer, kan tyd gedurende n moontlike eis-proses spaar.

*Behoorlike instandhouding van u voertuig kan lei tot kostebesparing ten opsigte van brandstofverbruik en dit kan ook bydra tot algemene padveiligheid.

*Om te verseker dat u en u geliefdes te alle tye veilig is, het ons die Momentum veiligheidswaarskuwing-voordeel ontwerp. Dit behels dat u selfoon as panieknoppie kan gebruik word, wanneer daar gevaar is. Al wat u moet doen is om die Momentum app op u selfoon af te laai en te registreer vir die veiligheidswaarskuwing- voordeel.

Ons wens u n wonderlike en veilige feesseisoen toe.

Kontak u makelaar/SAARP vir meer inligting. T&V's geld. FSP22789

PEUSEL AAN AMANDELS BEVORDER GESONDHEID VAN DIE INGEWANDE

'n Span wetenskaplikes van King's College in Londen het bevind dat die eet van 'n handvol amandels per dag die produksie van butiraat, 'n kortkettingvetsuur wat gesondheid van die ingewande bevorder, aansienlik verhoog.

Hoofskrywer professor Kevin Whelan het gesê: "Deel van die manier waarop die ingewandmikrobiota menslike gesondheid beïnvloed, is deur die produksie van kortkettingvetsure, soos butiraat. Hierdie molekules dien as 'n brandstofbron vir selle in die kolon; hulle reguleer die opname van ander voedingstowwe in die ingewande, en help om die immuunstelsel te balanseer." Die resultate dui ook aan dat die eet van amandels diegene met hardlywigheid kan bevoordeel.

Professor Kevin Whelan het bygevoeg: "Ons dink hierdie bevindinge dui daarop dat die inname van amandels bakteriese metabolisme kan bevoordeel op 'n manier wat die potensiaal het om menslike gesondheid te beïnvloed."

[Snacking on Almonds Boosts Gut Health - Neuroscience News](#)

SES VOEDSELS OM OOR TE SLAAN NA 50

Hoofsaak: Maak lees van etikette 'n gewoonte. Nog beter, kook by die huis.

Om gesond te eet ná 50 verg inspanning op twee fronte: om jou inname van kosse wat goed is vir jou, soos bessies, blaargroentes, volgraankosse en maer proteïene 'n hupstoot te gee terwyl jy die kos uitsny wat jou are verstop en jou middellyf vergroot.

1. Gebraaide kosse wat die kalorieë verdriedubbel

Verpoos om jou die vat olie voor te stel waarin die mandjie met skyfies of uieringe gedompel is, en dink aan hoe die versadigde vet daarvan die bloedcholesterol kan beïnvloed. Nie seker hoe om dit te verminder nie? Hier is twee wenke:

- Belê in 'n lugbraaier.
- Gaan saam met gerooster, nie gebraai nie.

Hoofsaak: Kry slaai as bygereg in plaas van restaurant-skyfies.

2. Suikerdrinkies, insluitend die meeste gebottelde tee

Koeldrank is nie jou enigste vyand nie. Byvoorbeeld, die 16-ons chai latté by Starbucks, een van sy gewildste drankies, het 42 gram suiker.

Pasop vir misleidende etikette. Net omdat 'n drankie 'suiwer' of 'groen tee' of 'heuning' sê, beteken dit nie dat dit minder suiker het nie.

Ignoreer produkte wat hul organiese rietsuiker, klappersuiker of rou suiker voorhou. **Suiker is suiker.**

Hoofsaak: Mik om bygevoegde suikerinname tot 10 persent of minder van die totale daaglikse kalorieë te hou.

3. Verpakte kosse met skelm suikers

Versteekte suikers kan gevind word in pastasouse, jogurt, granolastafies, kitshawermoutpakkies en ontbytgraankosse.

Hoofsaak: Gaan etikette na vir bygevoegde suikers - maar moenie bekommerd wees oor natuurlike suikers in vrugte of melk nie.

4. Hoë-natrium kitsmaaltye (dink aan bevrore pizzas)

Vyf-en-sewentig persent van mense ouer as 60 het hoë bloeddruk. En selfs al is jy op medikasie, wil jy jou natrium-inname verlaag. Vyf-en-sewentig persent van die sout in ons dieet kom van verwerkte voedsel, nie die soutpot nie.

Hoofsaak: Mik vir 1 500 tot 2 300 milligram natrium per dag.

5. Ultra-verwerkte versnapperings

Ingemaakte tamaties en bevrore vrugte en groente is 'n uitstekende manier om produkte te geniet wat teen piekgehalte en varsheid verwerk is. Maar baie gereed-vir-eet verwerkte voedsels soos koekmengsels, versnapperingskyfies, tamatiesous, versoete jogurt en bevrore pizzas voeg voedselkleursel, natrium, preserveermiddels en ander bymiddels wat moeilik is om uit te spreek, by om verbruikers gelukkig te maak. En dit is nie goed vir jou nie.

Hoofsaak: Maak die lees van etikette 'n gewoonte. Beter nog, kook by die huis.

6. Alkohol

Alkohol kan: die risiko om te val beïnvloed, reageer met die medikasie wat ons neem soos ons ouer word, en lei tot 'n verhoogde risiko van dehidrasie. Alkohol dra by tot baie gesondheidsprobleme, insluitend lewersiekte, hartsiekte, niersiekte, ons immuunstelsel funksie en neurologiese siektes soos demensie.

Hoofsaak: Huidige regeringsriglyne beveel nie meer as twee drankies per dag aan vir mans en nie meer as een drankie per dag vir vroue nie.

[6 Foods to Say No to After 50 \(aarp.org\)](http://aarp.org)

'n VENSTER OP DIE WÊRELD VAN BOEKE

WAT TEL AS 'N TOPVERKOPER?

In 1983 het William Blatty – skrywer van *The Exorcist* – die *New York Times* gedagvaar. Sy regsgeeding het beweer dat die *Times* sy jongste roman, *Legion* ('n vervolg op *The Exorcist*), verkeerdelik van sy topverkoperlys uitgesluit het – die gesogte ranglys wat bedoel is om die boeke te wys wat die meeste

eksemplare daardie week in die Verenigde State verkoop het. Volgens Blatty se prokureurs het *Legion* genoeg kopieë verkoop om 'n plek op die lys te regverdig, so sy afwesigheid was as gevolg van nalatigheid of bedrog, waarvoor Blatty op vergoeding geregtig was. *The Times* het dit teengestaan met wat dalk na 'n verrassende erkenning kan klink: die topverkoperlys is nie wiskundig objektief nie; dit is redaksionele inhoud, wat deur die Eerste Wysiging beskerm word. Die hof het ten gunste van die *New York Times* beslis.

Die Blatty-saak vestig die aandag op 'n grondliggende waarheid oor topverkoperlyste, een wat dikwels te midde van die drama van hul weeklikse publikasie vergeet word: **hulle is nie 'n neutrale venster in wat die publiek werklik lees nie**. Hulle weerspieël eerder redaksionele besluite oor hoe en wat om te tel. Veranderinge op die lys kan veranderinge in telprosedure weerspieël, eerder as veranderinge in die mark. Ten spyte van hul gebrek aan neutraliteit – of dalk daarom – kan hierdie redaksionele en telbesluite 'n groot uitwerking hê op watter boeke en skrywers die eer kry om op die lys te verskyn; op hul beurt **vorm hulle die publiek se persepsie oor wat hulle lees en wat hulle moet oorweeg om volgende te lees**.

<https://www.publicbooks.org/what-counts-as-a-bestseller/?ref=The+Browser-newsletter>

KORT ROMANS

JY KAN ENIGE HIERVAN OOR 'N NAWEEK LEES

Hierdie boeke kan kort wees, maar hulle gebruik hul beperkte aantal woorde om die krag van bondigheid te demonstreer.

Die romanskrywer Cynan Jones het eenkeer geskryf dat in kort fiksie, "elke woord 'n werk doen. So, let op. 'n Kort roman is 'n gebeurtenis, nie 'n reis nie." Sommige asemrowende kort romans is van die beste wat die Engelse literatuur bied (dink *Giovanni's Room*, of *Wide Sargasso Sea*). Die vorm konsentreer taal en plot so nou dat herlees 'n plesier is.

Hieronder is sewe boeke wat elk nie meer as 'n naweek of wat benodig om klaar te maak nie. Dit beteken nie dat hulle oppervlakkig is nie: Hulle is eerder voorbeelde van die krag en omvang van kort romans. Hulle kom uit verskeie tale oor meer as 'n eeu en 'n half, en hulle presteer daarin om met komplekse situasies te worstel sonder om te ingewikkeld te skryf.

- ***The Uncommon Reader*, deur Alan Bennett**
- ***The Crocodile*, deur Fyodor Dostoyevsky**
- ***The Lover*, deur Marguerite Duras**
- ***Visitation*, deur Jenny Erpenbeck**
- ***On Chesil Beach*, deur Ian McEwan**

- *The Bluest Eye*, deur Toni Morrison
- *Convenience Store Woman*, deur Sayaka Murata

Bethanne Patrick is die redakteur van *The Books That Changed My Life: Reflections by 100 Authors, Actors, Musicians, and Other Remarkable People*.

THE NUUSBERIGTE

Die volgende drie artikels het in *Businessstech* verskyn

New bank branches where you can get your Smart ID and passport in South Africa

https://businessstech.co.za/news/government/641561/new-bank-branches-where-you-can-get-your-smart-id-and-passport-in-south-africa/?utm_source=everlytic&utm_medium=newsletter&utm_campaign=businessstech

South Africa is getting more roadblocks – and police will impound your vehicle if it has these defects

https://businessstech.co.za/news/lifestyle/643497/south-africa-is-getting-more-roadblocks-and-police-will-impound-your-vehicle-if-it-has-these-defects/?utm_source=everlytic&utm_medium=newsletter&utm_campaign=businessstech

Sharing these messages on WhatsApp can land you in serious legal trouble in South Africa

1. Threats of violence and/or bullying
2. Inciting public violence
3. Complaining about your boss
4. Hate speech
5. Nude images of a person you previously dated

<https://businessstech.co.za/news/business-opinion/643239/sharing-these-messages-on-whatsapp-can-land-you-in-serious-legal-trouble-in-south-africa/>

STREPIESKODES

GELUKKIGE 70STE VERJAARSDAG

Op 7 Oktober 1952 is 'n patent aan die Amerikaanse uitvindings Bernard Silver en Norman Woodland toegestaan. Dit het nog twee dekades geneem voordat strepieskodes kommersiële sukses in supermarkte behaal het. Toe lasertegnologie skandering moontlik gemaak het, het die kodes dit uiteindelik tot in supermarkte gemaak toe dit in 1974 in Troy, Ohio, bekendgestel is. Toe

die winkel oopgemaak het, was 'n pakkie van Wrigley se kougom die eerste strepieskode-item wat geskandeer is - gekies om te bewys hoe strepieskodes selfs op baie kleiner verpakkings werk. Brittanje se beurt het vyf jaar later gekom op 'n boks Melrose-teesakkies. In 1979 by die Keymarkets-supermark in Lincolnshire is die boks oor die skandeerder gegee, en die prys het op die skerm verskyn. 'n Verslaggewer het onderhoude met ernstige kopers en personeel oor die uitvinding gevoer. Die winkelbestuurder was bly dat dit elektroniese en outomatiese bestuur van voorraadvlakke en bestelling moontlik sou maak - maar die belangrikste was dat dit sou help om kontrole-diefstal te beheer. Dit is maklik om te vergeet hoe revolusionêr strepieskodes was. Boris Yeltsin het geskryf dat 'n besoek aan 'n Texaanse supermark hom van kommunisme afgeskakel het omdat hy so verstom was oor die gereed aanbod en keuse van goedere - die rakke van voor tot agter gepak. Miskien was dit nie net die gevolg van kapitalisme nie, maar die doeltreffendheid van strepieskodes en die logistieke probleme wat hulle kon oplos.

Barcodes deur Michael Simmons. The Spectator, 11 Oktober 2022

LEEFSTYL

ALKOHOL VERBODE

Die verbod op die verkoop van alkohol tydens die Covid-19-inperking was uiters doeltreffend om traumagevalle uit hospitale te hou.

Clarence Ford voer 'n onderhoud met Barbara Friedman hieroor en ander gewilde stories van regoor die web.

Die verbod op alkoholverkope tydens die Covid-19-inperking het baie inligting verskaf wat tot veranderinge aan die Wysigingswetsontwerp op Drank kan lei. Die wetsontwerp is sedert 2018 op die ys, maar sal nou weer ingestel word. Dit sal die Nasionale Drankwet wysig by wyse van verhoogde alkoholbeperkings en strenger regulasies.

Trauma-eenhede regoor die land het stil geraak tydens die inperking toe alkoholverkope verbied is. **Chris Hani Baragwanath in Soweto - die derde grootste hospitaal ter wêreld - het op Oujaarsaand 2020 geen traumagevalle gehad nie - vir die eerste keer sedert dit in 1942 begin het om pasiënte op te neem.**

[Learnings from alcohol sales ban during lockdown to inform tough new regulations \(capetalk.co.za\)](https://www.capetalk.co.za/learnings-from-alcohol-sales-ban-during-lockdown-to-inform-tough-new-regulations)

DIE WET

HUISWERKERLONE

Die jongste data van die Verbruikersprysindeks (VPI)-wat vandeeweek deur Statistiek SA vrygestel is, toon dat huiswerkerlone in Suid-Afrika ver onder hoofinflasie is, wat daarop dui dat huishoudelike werknemers sukkel om met die stygende lewenskoste in die land tred te hou.

Huiswerkers in Suid-Afrika is alreeds lae-verdieners, met salarisdata van SweepSouth in Augustus wat toon dat die gemiddelde werker **net R2 997 per maand** huis toe neem.

Gestel 'n huiswerker werk 160 uur per maand (agttuur per dag, 20 dae per maand), kom die maandelikse loon neer op **R3 710 vir die maand**.

Soos die SweepSouth-opname egter opgemerk het, **word huiswerkers dikwels deur werkgewers mishandel en word hulle getaak om langer ure te werk – oor naweke** – en verrig hulle meer take wat nie deel van hul werk is nie, soos om na kinders om te sien.

Data van die Pietermaritzburg Economic Justice and Dignity-groep toon dat 'n mandjie met voedsame kossoorte vir 'n huishouding van vier mense in September op R3 247,23 gekom het, wat baie min geld oorgelaat het vir ander noodsaaklikhede soos vervoer, nutsdienste en persoonlikesorgprodukte.

https://businesstech.co.za/news/lifestyle/636827/red-flags-over-domestic-workers-wages-in-south-africa-how-much-you-should-be-paying/?utm_source=everlytic&utm_medium=newsletter&utm_campaign=businesstech

AFTREEOORDE

FINANSIELE KWESSIES EN HUISWERK BY DIE KIES VAN 'N AFTREEOORD

1. Die keuse om na 'n oord toe te trek moet deel wees van jou Aftreebeplanning
2. Mediese fasiliteite en fisiese nabyheid daarvan moet in ag geneem word
3. Jou begroting moet toenemende kostes soos Heffing-verhogings insluit ($\pm 8\% - 10\%$ p.j.)
4. Tipe eienaarskap (Eie titel, Deeltitel, Lewensreg of huur) met die voor- en nadele daarvan vir jouself in jou omstandighede
5. Maak seker jy kies 'n omgewing waarmee jy vertrou en gelukkig is, trek agter 'n "droom" aan kan traumaties wees as mens eers die nuwighede afgeskud het
6. Probeer nabyheid aan winkelsentrums, gereelde beskikbare vervoer en bereikbaarheid wanneer jy nie langer kan bestuur nie ook in ag neem

7. Waar kinders / familie bly moet nie jou motivering wees nie – Wegtrek / emigrasie ens.
8. Langtermyn projeksie moet liefse finansiële implikasies in ag neem met die wegval van die eerssterwende en die baie hoë mediese koste moontlik verbode voor hulle finaal wegval
9. Onthou om reserwes vir onvoorsiene gebeurtenisse in ag te neem
10. Vergeet liefse totaal van erflatings – eiendom wat jy koop is 'n erflating. (N.v.t. met Huur)
11. Verstaan dat jy in gevorderde jare baie minder spasie sal benodig
12. Maak dit liefse 'n familie besluit (Dis nie maklik nie, maar beste langtermyn vir almal)

Kyk dan wat beskikbaar is binne dié riglyne en maak jou keuse dan:

- Nadat jy die beskikbare plekke persoonlik besoek het
- Met inwoners daar gepraat het.
- Seker is jy verstaan al die fyn skrif in dokumente
- Met jou prokureur vooraf gepraat het.
- Maak seker jy kry die afgelope paar jaar se finansiële state om te kan bestudeer
- En al die inligting gelees het wat nie deel van die koopkontrak vorm nie.
- Lees veral die huisreëls.

Paul Rosenbrock paul@saarp.net 021 592 1279

DIE WÊRELDWYE WEB

HOE VERGELYK JY T.O.V. INTERNETVEILIGHEID EN PRIVAATHEID?

- “Ek voel aanlyn ondersteun deur my ouers.” - Slegs 51% van Gen Z-respondente stem saam met die stelling.
- Moet ouers prente, video's of persoonlike inligting oor hul kinders plaas? Vier uit vyf ouers plaas foto's, video's of persoonlike inligting oor hul kinders aanlyn, en 39% sê dit is goed om foto's van hul kinders te begin plaas sodra hulle gebore is.
- Omseil jou kinders jou kontrole as ouer? - 72% van Gen Z erken dat hulle taktiek het om hul ouers se monitering te vermy.
- Wat is die grootste bedreiging aanlyn—kuberafknouery of verkeerde inligting? 96% van ouers en 93% van Gen Z sê dat die gebruik van die internet skadelike gevolge kan hê, met kuberafknouery (73% van ouers, 66% van Gen Z) en beïnvloeding deur verkeerde inligting (65% van ouers, 64% van Gen Z)) synde die top twee.

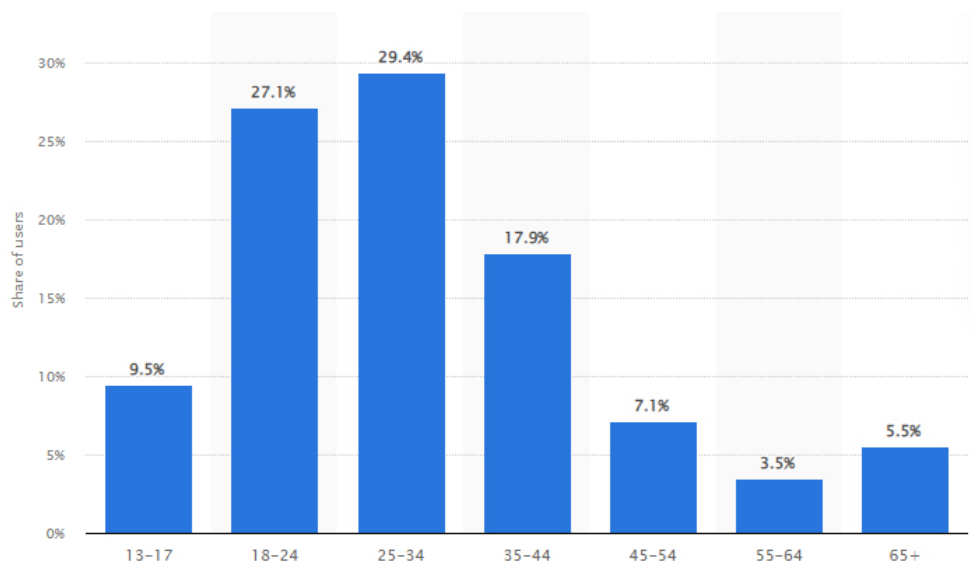
<https://mail.google.com/mail/u/0/?tab=rm&ogbl#inbox/FMfcgzGqQvxjnPljznFMGNtvwcGwWQkB>

TEGNOLOGIE

FACEBOOK

Hoe om jou e-pos en telefoonnommer van Facebook uit te vee
As enige van jou vriende ooit hul kontaklys na Facebook opgelaa het, het Meta waarskynlik jou foonnommer, selfs al het jy nog nooit 'n rekening gehad nie. Hier is hoe om dit uit te vee en te blokkeer.

https://www.malwarebytes.com/blog/personal/2022/11/how-to-delete-your-email-and-phone-number-from-facebook?utm_source=blueshift&utm_medium=email&utm_campaign=b2c_promotional_20221107_weeklynewsletter_v1_166751797152



Source: statista.com

As of March 2022, there were 29.5 million Facebook users in South Africa, accounting for almost half of the population of the country. Overall, 29.4 percent of users were aged 25 to 34 years, making this age group the largest audience base. Just 3.5 percent of users were aged between 55 and 64 years.

SAVA-DIENSTE

Gaan asseblief na www.saarp.net en klik op die Voordele-skakel om ons reeks dienste aan lede te sien:

Home ▾ Benefits Communication ▾ Social Clubs Contact Us Join Now Advertisements

KORTTERMYNVERSEKERING

SAARP is an officially appointed broker for, and deals with Momentum, Santam, King Price, Mutual Insure and Auto and General short-term insurers on behalf of our members.

If you have a policy with any of these companies and experience a problem - and SAARP is your broker - please ask us for assistance.

If we are not your broker either contact your broker or the company directly. However, if you would like us to assist, please complete the Broker Form on www.saarp.net and we will contact you to see how we can be of assistance.

SPECSAVERS



Probeer dit tuis

Kies tot 6 rame van hierdie webwerf en ons sal dit by jou deur aflewer om tuis te probeer.


[Home Try-On - Online Ordering - Spec-Savers South Africa \(specsavers.co.za\)](http://www.specsavers.co.za)

SAVA-NUUS

NOTA AAN LEDE

Onthou asseblief om ons in kennis te stel van enige veranderinge aan jou adres, e-pos of telefoonnommers. Gebruik een van die volgende op www.saarp.net

Free membership JOIN NOW

Call Us Now: 021 592 1279
Email Us Now: info@saarp.net
Facebook: 

Membership Application

I have read and understood the above. [Terms and Conditions](#)

I Agree

Are you a new member, or an existing member updating your details?

I am a new member

I am updating my details

TERUGVOERVAN LEDE (Verbatim vertaal)

- Dankie vir die welkome e-pos – ek het dit op my foon afgelaai en het nou 'n 'pensioentrekkerskaart'. Ek het egter nie jou pragtige nuusbrieff 'maandelikse nuusbrieff' ontvang nie. Kan ek dit asseblief per e-pos aan my op hierdie e-posadres gestuur word.
- Hallo ... dit is net om baie dankie te sê vir ons Nuusbriewe 184, 185 en 186 wat almal veilig aangekom het.
- Ek het net 2 "Dankies vir jou". Nuusbriewe wat ek elke maand uitstuur. Die een is van Leonie Swart, Panorama Aftreeoord. Baie interessant, sê sy, en sy hou van al jou stories. Ek is eintlik baie bekommerd oor haar. Sy sê sy moet een of ander tyd kantoor toe kom, maar sy kan nie onthou hoe om hier te kom nie. Van Anne by die SAVA-kantoor.
- Die ander "dankie" is van Mev JM Van Wyk. Ek stuur vir haar ook die nuusbrieff. Sy is 97. Sy het een van die dames in die kompleks gekry om my te bel en toe met my gepraat. Sê ook sy waardeer baie. Sy kan dit nie alles op een slag lees nie. Lees 'n bietjie die eerste dag wat sy dit ontvang en elke dag 'n bietjie totdat sy dit alles gelees het. Vind dit ook baie interessant, en dit word baie waardeer. Van Anne by die SAVA-kantoor.
- Baie dankie vir jou e-pos. Ek voel geëerd om so hartlik verwelkom te word. Waardeer dit opreg.
- Ek wil jou prys vir die wonderlike diens wat ons van Beverley Nunes ontvang het, Beverley was 'n absolute ster om ons te help met 'n nuwe kwotasie, baie doeltreffend en 'n plesier om mee te werk. Hoop nie jou pogings sal ongesiens verbygaan nie.
-

TERUGVOER OOR KORTVERHALE (Verbatim vertaal)

Gaan na www.saarp.net om hulle te lees:

Ek het die donkiestorie geniet, wat ek kon verstaan. Het nie die *Fallen* geniet nie, wat ek nie verstaan het nie. (Maar) Dit was 'n wonderlike einde.

Die 141 verhale is 91 348 keer gelees. Ek het 477 positiewe en 18 negatiewe kommentare ontvang.

SAVA-VAKANSIEKLUB

Die volgende vakansiebestemmings sal Maandag 30 Januarie 2023 in die Nuusbrief verskyn.

LET WEL

SAVA, sy verskaffers, uitgewer, drukker en bydraers het geen bedoeling om spesifieke mediese of ander advies te voorsien nie, maar mag lesers eerder voorsien van inligting ingevolge sy regte onder die Konstitusie van Suid-Afrika. Inligting wat hier verskaf word, is nie 'n plaasvervanger vir professionele advies van enige aard nie, meer spesifiek mediese advies, sorg, diagnose of behandeling. Dit is ook nie ontwerp om enige mediese praktyk of behandeling, program of produk wat in die redaksionele inhoud van die Bulletin of webtuiste of soortgelyke platform geadverteer of genoem word, te bevorder of te onderskryf nie. Bykomend en soortgelyk bied SAVA nie professionele advies op enige terrein aan nie, insluitende maar nie beperk nie tot regsake en finansies. In alle gevalle, sou lesers advies benodig, behoort hulle 'n behoorlik geakkrediteerde en gekwalifiseerde spesialis op die terrein te raadpleeg.

ALLEDAAGSHEDE

BROKKIES

- Watter Afrika-land het die meeste Internet-gebruikers? Nigerië. 66,2% van die bevolking het toegang tot die Internet.
- Die wêreld is nie 'n stel dinge met eienskappe nie. Die wêreld is 'n netwerk van interaksies.
- Verdere eksperimente bevestig dat nuusverbruik 'n voortslepende invloed op ons gemoed het, wat op sy beurt ons denke op 'n donkerder pad kan stuur.
- Westerse mag het gespruit uit 'n gewilligheid om by onsedelike gedrag betrokke te raak. Westerse lande het verkies om te koloniseer, te

plunder en hul pad na die top te bedrieg, en nou pluk hulle die vrugte daarvan.

- Turkye verwerp met reg Europa se dubbele standarde, maar sien nie die maniere in waarop dit met sommige van Europa se slegste eienskappe ooreenstem nie.
- Wanneer jy 'n uitheemse kultuur teëkom, moet jy dit nie outomaties respekteer nie. Jy moet dit soms die kompliment gee om dit te haat.'

STUUR ASSEBLIEF HIERDIE BOODSKAP AAN SA RESTAURANTE

Wetherspoons-kroeë speel nie musiek nie, wetende dat die beste kroeë hul eie verskaf, in die vorm van gesels.

The Spectator

TAAL – DAARDIE KOMMA , , ,

Waarom veroorsaak die Oxford-komma so 'n ophef?

Die geleerde sê die afwesigheid daarvan maak 'n frase dubbelsinnig:

'Ek hou baie van my ouers, Boris Johnson en Liz Truss'

Kan 'n paar verrassende opskrifte in die pers veroorsaak!

DIT WAS GROOT DAE

Oom Sid, soos almal hom genoem het, was die man wat ook rybewyse uitgereik het. Sy toets was eenvoudig, soos die afgetrede angorabokboer Elna van den Berg uit haar kinderdae onthou.

“Hy sou net vra: Kan jy bestuur? As die antwoord ja was, sou hy die lisensie uitmaak.”

***Karoo Roads III* deur Chris Marais en Julienne du Toit**

Waar ek grootgeword het, het 'n pa net die lisensiebeampte gebel en vir hom gesê: "My seun is vandag 18, ek stuur hom om sy lisensie te gaan haal." Ray

MENSLIKE NATUUR

Soos met die meeste dinge in Noord-Ierland, is die sensus-resultate natuurlik meer ingewikkeld as wat dit lyk: die feit dat 45,7 persent identifiseer as Katoliek of uit 'n Katolieke agtergrond, naas 43,5 persent van Protestantse en ander Christelike agtergronde, korreleer nie direk met 'n meerderheid vir 'n Verenigde Ierland nie. Die aantal ongelowiges neem toe, wat herinner aan die ou grappie: 'Is jy 'n Katolieke ateïs of 'n Protestantse ateïs?'

SAVA-JAARAFSLUITING

Ons sal Woensdag die 15de Desember 2022 om 12:00 sluit en op die 9de Januarie 2023 weer in die kantoor wees.

Hierdie is die laaste nuusbrieff vir hierdie jaar.

Terwyl ons gesluit is, onthou asseblief om die SAVA-webwerf www.saarp.net na te gaan vir inligting oor 'n verskeidenheid onderwerpe.

Die volgende nuusbrieff sal nommer 189 wees en sal om 09:00 op Maandag 30 Januarie 2023 versprei word.

DIE SOSIALE KLUB-JAAR

SOSIALE KLUBS

Ons sosiale klubs het beslis die storms en gevolge van Covid deurstaan, wat waarskynlik baie dinge vir altyd verander het. Deur dit alles het ons egter voortgegaan.

Sommige klubs het verkies om heeltemal te sluit, ander het dapper voortgegaan met vergaderings in die openbaar, en die kameraadskap het voortgegaan.

Nou ... uiteindelik ... is ons terug na normaal, met vergaderings wat gehou word, uitstappies wat gereël word en dinge wat werk soos voorheen.

Nuwe komitees is nou in plek, sover ek weet, en klubaktiwiteite keer terug na die prettige tye van twee jaar gelede.

Baie welkom aan al die nuwe komiteelede, en baie dankie aan dié van julle wat nog sulke goeie werk vir julle klubs op die komitees doen. Ek word verdeel tussen die twee sentimente van 'as dit nie stukkend is nie, moenie dit regmaak nie' en die behoefte om ander aan te moedig om in hierdie funksie te help, om die hardwerkende bestaande komitees 'n blaaskans gee. Dan is daar weer diegene wat so gewild is, en so goed op die komitees funksioneer, dat hulle meer as gelukkig is om jaar na jaar voort te gaan. Ons bedank u en al die komitees vir die puik werk wat u tot voordeel van u klublede doen.

Ek het 'n paar interessante en tydrowende oefeninge met sommige klubs gedoen, databasis-inligting uitgesorteer, verseker dat ons rekords ooreenstem en dat die inligting wat ons oor ons lede het, akkuraat is. Dit neem soms 'n ruk, maar sodra dit voltooi is, het 'n mens 'n gevoel van groot tevredenheid. Dankie aan almal wat ywerig lidmaatskapopdateringbesonderhede instuur. Aan klublede, onthou asseblief om u komitees in kennis te stel van enige veranderinge aan u status. Dit sluit in veranderinge van adres, telefoonnommer, e-pos, ensovoorts in. Die klub kan nie jou nuwe status aan ons rapporteer as jy hulle nie inlig nie. Dikwels probeer ons om 'n lid te kontak

net om te sien dat hulle verhuis het, hul kontakbesonderhede verander het of selfs weer getrou het en 'n nuwe van het.

In die afgelope paar jaar het ek al hoe meer bewus geword van die geweldige ondersteuning wat klublede aan mekaar in tye van krisis, hartseer en vreugde bied. Dit is vir my een van die belangrikste aspekte van die Sosiale Klubs – daardie kameraadskap wat ontwikkel, en wat ondersteuning bied aan lede wat andersins dit dalk nie gehad het nie. Dit is waaroor SAVA gaan. Om ander te help. Die maandelikse vergaderings is 'n groot troos vir sommige lede omdat dit aan hulle die geleentheid bied om uit te gaan, te sosialiseer en aan 'n omgeegroep te behoort. Dankie aan almal, weereens, komitees en lede en dat julle deel is van 'n groep mense wat omgee.

Op daardie noot wens ek en Ray julle almal 'n vreugdevolle Kersfees en vakansietyd toe. Dit beteken gewoonlik verskillende dinge vir ons, daarom is ons wens dat julle drome vervul word, en dat die Nuwe Jaar voortgesette geluk en innerlike krag bring om wat ook al in 2023 voorlê, die hoof te bied.

Vriendelike gedagtes.

Julie Hattingh

BOODSKAP VAN ONS HUB

Geagte lede,

Soos WAT ons die einde van nog 'n gebeurtenisvolle jaar nader, kan ons dankbaar wees dat ons blykbaar weer stabiliteit in ons daaglikse lewe bereik het. Dit lyk asof Covid-probleme ons amper verlaat het en ons grootste probleem is die onophoudelike beurtkrag wat al ons aktiwiteite ontwig.

By SAVA het ons van krag tot krag gegaan, ons versekeringskant het uitgebrei, ons kan nou aan lede 'n wye keuse van produkverskaffers bied, ons vakansieklub-aanbiedinge is goed ondersteun deur ons lede, en ons geniet steeds die plesier van lede wat ons in die kantoor besoek.

Die verskeie ander produkte wat ons verskaf om lede by te staan, word ook goed ondersteun, en ons is tans besig om ons begrafnispolisdiens uit te brei. Baie lede maak ook nou gebruik van ons gratis Testament-diens.

SAVA is 'n diensorganisasie vir ons lede en ons sien daarna uit om u in die jaar wat voorlê, van verdere diens te wees.

Ons sluit die kantoor vir die jaarlikse Kersvakansietydperk vanaf 16 Desember 2022, vir 'n welverdiende ruskans, en sal weer op 9 Januarie 2023 oopmaak.

Ons bedank u vir u ondersteuning deur die jaar, en ons wens u 'n geseënde Kersfees gevul met liefde en geluk toe; ons sien uit na 'n voorspoedige 2023 vir ons almal.

Beste wense
JOHN BENWELL



VAN ONS ALMAL HIER BY SAARP

**ONS WENS JOU EN JOU GELIEFDES 'N WERKLIK GESEËNDE KERSFEES
EN 'N GESONDE, LONENDE EN VEILIGE 2022 TOE
GEVUL MET VERWONDERING**

**MOENIE DRINK EN BESTUUR NIE – DIE LEWE WAT JY SPAAR,
MAG JOU EIE WEES**

Ray Hattingh

Dit is makliker om met syfers as met woorde te lieg, want mense verstaan stories, maar hul oë raak glasig van syfers. Soos die spreekwoord sê, meer fiksie is in Excel as in Word geskryf.

Morgan Housel

Kontak ons by SAVA Tel: 021 592 1279

Faks: 021 592 1284

Skakel ons en ons sal u terugskakel om u telefoonkoste te spaar

E-pos: info@saarp.net

Of sien dit alles by www.saarp.net

voeg lewe by jou jare