

# THE POST

GEORGE • GREAT BRAK RIVER • MOSEL BAY

MARCH 2024

[www.thepost.org.za](http://www.thepost.org.za)

Facebook@ThePostGardenRoute



Creativity is intelligence having fun.

Albert Einstein. Photo Samuel Branch on Unsplash.



Discover your town and events!

# dorpi



Download the  
Dorpi App



## Aim of Dorpi

- Events/activities in your town
- Great places to eat or stay
- Businesses and services listed

Whatever you want to  
know about this town  
we've got you covered!

[www.dorpi.co](http://www.dorpi.co)  
contact: Neels du Plessis  
Cell: 0633064451

**WINDOVERT**  
A world of window coverings



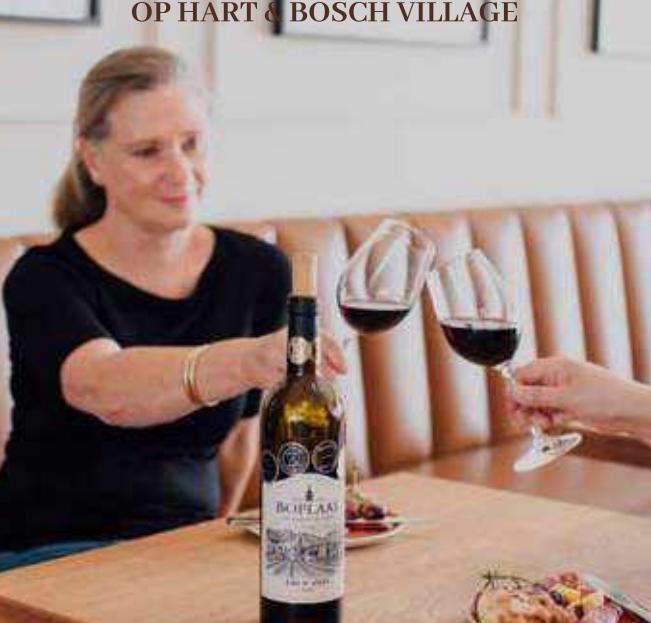
VViissiitt ooourr SShhoowwrrooo  
SShhoopp 22 BBlooemmhhooff Bl  
6655 YYoorrkk SSthrreeeett DDoorrmm  
GGeeoorrggee

004444 333333 00446644 // 007766 2

[www.windovert.co.za](http://www.windovert.co.za)

BBLINDS | SHUTTERS | AWNINGS  
CURTAINS | RUGS | WALLPAPER

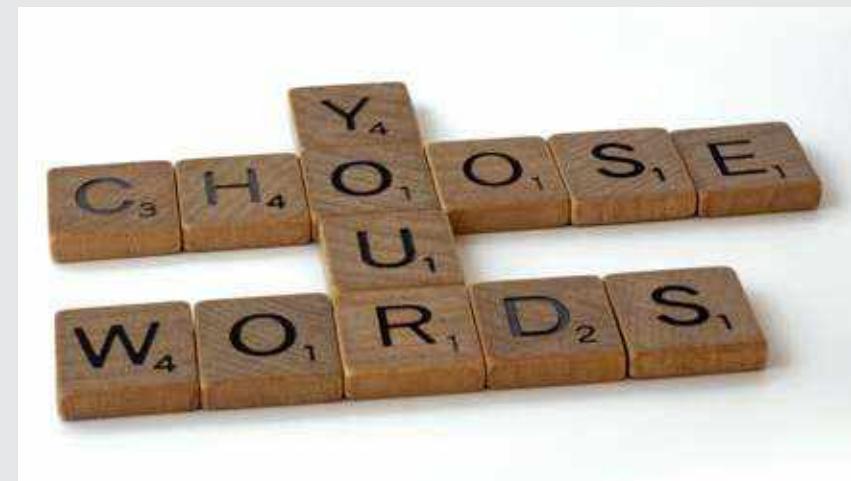
  
**BOPLAAS**  
BESOEK BOPLAAS BY NUWE PROELOKAAL  
OP HART & BOSCH VILLAGE



DINSDAG - VRYDAG 09:00 - 17:00  
SATERDAG 09:00 - 16:00 | SONDAG 10:00 - 15:00 | MAANDAG: TOE  
066 499 4320 | hartenbos@boplaas.co.za | www.boplaas.co.za

## Van Laurinda

Kietsregop sit ek geduldig in die "voorhuis" van my oogkundige in afwagting op my beurt. Ek voel effe skuldig, eerstens aangesien ek deeglik bewus is van die feit dat hierdie afspraak reeds 'n jaar terug moes plaasvind en tweedens omdat ek nie kan help om elke woord van die oogkundi-ge se telefoniese gesprek te hoor nie. Dit is dan sommer daar en dan vind die woorde byval by my en ek besluit op die plek hierdie woorde moet ek in my knapsakkie in my tas die afsluit van die gesprek dat sy hierdie eenvoud van om 'n woord te vervang ten einde dit 'n positiewe inslag te gee anders dan die potensiële negatiewe volgende woorde gebruik, "Jy wen soms, jy leef". Soms is beslis die moeite wert. Verder dat 'n woord oor die vermoë beskik om 'n totaal ander uitkoms te skep. Soek mens dit vertaal na Engels is dit Ek besef ophou dat enige situasie of gebeurlikheid die potensiaal inhou om te leer. Missien het dit ook iets te doen met die feit dat ons onsself in 'n era bevind waar alles vinniger beweeg en gebeur. Dat kophou en byhou nou nie meer opsies is nie. Gs moet ons 'n doelbewuste besluit neem, so in die stilligheid van met onsself praat, dat ons vanjaar die bul by die horings sal pak, 'n paar nuwe oorlewingstoertjies sal aanleer en sal inskryf by die "Leerskool" van die lewe. Woorde kan dade, emosies. Kan ons dit werkelik bekostig om nie altyd gereed te wees om iets te leer nie? en die uitvoer en deurvoer daarvan 'n totaal ander geur, kleur en smaak gee.



**Hydro Rubber Mossel B**

Waterproofs:  
Metal Roofs  
Tile Roofs  
Concrete Roof  
Timber Decks  
Valleys  
Insulation Boards

ADVANCED WATERPROOFING SYSTEM  
HYDRO RUBBER protects against corrosion and chemical attacks and provides durable quality for waterproofing and surface protection

Designed for Tough African Weather Conditions



For a quotation or more information contact:  
Fanie Muller: 082 853 7095

[www.wyddroorruubb.com](http://www.wyddroorruubb.com)

 Dr. J. D. Vorster  
Algemene Praktisyn  
General Practitioner

**Voorkomende Geneeskunde**

- **Botox**
- **Vuller**
- **Spatare**
- **"Threads"**
- **Elaine Brennan Medium Deep Peel**

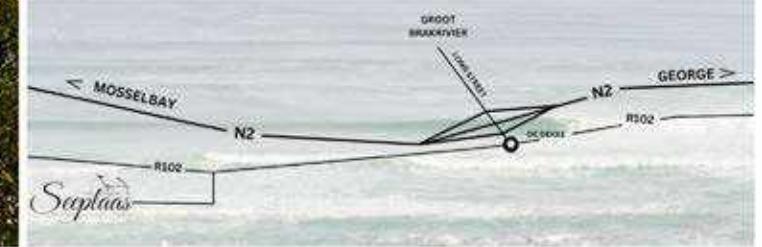
Langstraat 93 Groot-Brakrivier  
044 518 0101  
063 409 6974  
vorsterjacobus@gmail.com





**Seeplaas** located in Groot Brakrivier, is home to Ken Maloney's magnificent 3 dimensional art, a seasonal restaurant, a luxury guesthouse including a transparent bubble room experience lifestyle shop, creative art cafe and a venue.





RESTAURANT | GUESTHOUSE | GALLERY | LIFESTYLE SHOP | VENUE  
Open Mon - Sun from 08h00 to 17h00 | 044 620 2409 | [www.seeplaas.co.za](http://www.seeplaas.co.za) | 60 Ottorust, Groot Brakrivier, 6525

## VANDAG IS NIE JOU OUDAG NIE!



Februarie 2024 se *The Post* was uitstekend. Ek hoop almal in ons omgewing wat bevoordeel is om hierdie tydskrif "gratis en verniet" soos my ouma sou sê, te ontvang, sien dit met dankbaarheid raak. Iemand skenk hulle tyd en energie en Jennifer Alsever se artikel oor "Mindfulness" is toevallig, of daar digheide om adverteerders te kry, stories bymekaar te nie; dis ook my lewensuitkyk wat ek elke jaar beter maak, dit keurig uit te lê, te druk en te versprei. bemeester. In Afrikaans kan dit in die breë omskryf word om oplettend, opmerksaam of indagting te wees. Met ander woorde om dinge raak te sien. Daar is ook 'n artikel oor *Gratitude*, dankbaarheid in Afrikaans. Nog 'n artikel wat gaan daaroor om die regte vrae te vra: "As jy middernaq sou *Mindfulness* is nie om jou vrou se nuwe haarsyle raak te sien doodgaan, wat

nie (wel, dit sal ook goed wees!), maar dit is meer soos my sus dit verstaan het: "Om hier en nou te EK hoef nie veel wyer as my eie familietjie en paar mense rondom my te kyk om verskillende lewensuit-kyke raak te sien nie. Daar is iemand wat sê hy voel soos 'n tiener met 50-jaar ervaring en daar is iemand jonger wat homself as "op sy oudag" beleef. Daar is my ma wat saam met my deur Bali getoer het en stap vir stap, hou vir hou, alles saam met my gedoen het. Ek ken jonger mense wat dit nie eens sal oorweeg nie. Ek ken 'n weduwee wat quad bike gaan ry, waar ander hulself net eenvoudig as "te oud" hiervoor sou sien. 'n Groot inspirasie vir my in hierdie tyd is my enigste en gelief-in Selfs te oud om te lewe. Wat dag na dag geïsoleerd de suster, iemand wat in 'n tydperk waar ander hulle eie plekkie sit en wag dat die tyd moet "aftrede" be-verbygaan, plan, met mense die helfte van haar ouderdom kon sodat hulle kan sterf en hul kinders geld kan erf. Dit meeding maak nou nie saak wie jy is of wat jy glo nie, hierdie om in die middel van die Tsitsikamma-woud, afgesonder tydperk op aarde is binne 'n oomblik verby of dit kan jare aansleur. Jy pale eenvoudig, te gaan woon – in 'n Wendy house, sonder die beste van elke oomblik maak of jy kan jou hande in kraag, met 'n badkamer 20 m daarvandaan. Wat 'n werk gaan gooi en jou "oudag" uitrek vir jare. doen wat volgens die beskrywing baie fisies en uitdagend. En dit is hoe mens moet leef terwyl jy leef, want jou is, beslis nie vir die faint-hearted nie. Waarvan die ergste oudag is nie gekoppel aan jou geboortedatum nie. Sela..

# Struggling with your health? We have a Shield for that!

- GutShield+
- InflammationShield+
- DetoxShield+
- StressShield+
- ThyroidShield+

**Vitamin G**  
Nutraceuticals  
SA's Autoimmune Specialists

Available at:  
Groot Brak Pharmacy  
Red Barn, George  
Knysna Health  
or order on  
[www.vitaming.net](http://www.vitaming.net)

## LYDIE TERBLANCHE

## HOME OF THE OLD FOSSIL

The Great Brak River harbours a treasure trove of geological and archaeological wonders, if one knows where to look and what one is looking at. These geological features hold world-wide scientific acknowledgment, yet their significance unfortunately remains shrouded by invasive plant species. These ancient formations at the mouth of the Great Brak River narrate the dynamic story of our planet's evolution. From rocks that form part of the river's eastern channel wall, these rocks serve as enduring records been dated back to as far as 131 000 years ago? of past sea levels and offer an unparalleled insight into coastal development. So much so, that geologists from across the globe have journeyed here to witness these geological marvels, and their research and findings are easy to find online. It is not just geological significance that renders these rocks invaluable. They also bear imprints of ancient life, formations disclose evidence of raised sea levels that hint at the tracks of vertebrate fauna like elephants, guaggas



traces and shell fossils, offer a vivid snapshot of prehistoric ecosystems, frozen in time for modern scholars to decipher.

The aesthetic allure of these rocks is undeniable, marred only by the proliferation of Rooikrans over time in the area. Not only does it detract from the visual appeal and hides potential new discovery but also poses a significant fire hazard to nearby communities, notably Hersham and The Island. By clearing invasive vegetation and implementing robust conservation measures, we can ensure that these relics of our past remain accessible and appreciated for generations to come. Preserv-

## Say goodbye to unwanted hair

Receive 20% discount off our laser hair removal packages when purchasing a minimum of 6 sessions.



Pre-payment for all sessions required to qualify for the discount. T&C's apply. Promotion valid for purchase until 31 March 2024.



Tel: 044 877 8010 | WhatsApp: 079 352 0027  
Email: [spabookings@viewshotel.co.za](mailto:spabookings@viewshotel.co.za)  
[www.viewshotel.co.za](http://www.viewshotel.co.za)

Fall into relaxation with our Autumn promotion

60min herbal oil massage, 15min head and scalp massage, 30min revive foot treatment. Total: 105min.

Original price: R1325  
Discounted price: R1125

SAVE 15%

Promotion valid from 01 March to 31 May 2024. T&C's apply.

**Views**  
WELLNESS EMPORIUM

Tel: 044 877 8010 | WhatsApp: 079 352 0027  
Email: [spabookings@viewshotel.co.za](mailto:spabookings@viewshotel.co.za)  
[www.viewshotel.co.za](http://www.viewshotel.co.za)

## SCOTT THOMSON

## UNIVERSITY OF THE THIRD AGE

'n Nuwe organisasie vir afgetredenes en semi-afgetredenes, U3A (University of the Third Age) Glentana tot Dana, het in Julie 2023 in die groter Mosselbaai begin. Die afskop het saamgeval met 'n praatjie oor walvisse deur Nico Booyens, die stigter van die tak het gevvolg na verskillende personeel van navorsingeenheid in Mosselbaai, en was net die groter Mosselbaai-omgewing bymekaar gekom en besoek die walvisse in Mosselbaai te verwelkom. Die bestuur 'n plaaslike U3A-tak 'n leemte kan vul. Die bestuur is deur 135 persone bygewoon. Aktiwiteite is daarop gemik om interessante onderwerpe te dek, lede te stimuleer en hul kennis te verbreed. Dit gebeur in maandelikse groot groepe en ook kleiner belangsgroepe. Die U3A skep 'n geleenthed waar nuwe intrekkers in die kleiner belangstellingsgroepe sluit onder ander voëlkyn, fotografie, aktuele sake, stap en uitstappies aan. Daar ter Mosselbaai vinnig blootgestel kan word aan die omgewing, gepog dat lede eerder by bestaande groepe in die en sosiale interaksie verkyf met personele met gemeenskaplike skap inskakel. U3A-groepe vir stap, aktuele sake en behoeftes. U3A Glentana tot Dana volg die demografie van die Western Cape en gebaseer op die internasionale beweging, University groter afgetredene gemeenskap in Mosselbaai en het 'n meer Afrikaansprakende karakter alhoewel praatjies aangebied.

**The Bed Shop**

word in die taal waarin die sprekers gemaklik is,



Reinette Oosthuizen, Kate Mahoy en Nico Booyens (sprekers) en Jan Foutas van die University of the Third Age. Die derde era verwys na die lewensfase waar persone afgetree is. Die beweging het sy ontstaan in 1973 in Toulouse, Frankryk, gehad waar afgetrede persone lesings grawe kon bywoon by die universiteit. Die konsep het U3A Glentana tot Dana se maandelikse praatjies vind geweldwyd. Woonlik die derde Donderdagoggend van elke maand in verskillende vorms posgevat en 'n groot getal mense plaas. Is hier en meestal in Klein-Brakrivier. Die vergaderings van betrokke in Suid-Afrika bestaan daar tans 30 takke. Praktiese kubersekuriteit, 'n gesondheidsfokus, 'n besoek van die NSRI, 'n reisvertelling oor die klipmannetjies van Kaapstad. In die Tuinroete bestaan daar takke in Knysna, Oos-Kaap en plaaslike tuinvoels ingesluit. In Februarie het George/Wilsons, Plettenbergbaai en Stilbaai. As jy 'n lid wil word of Pinnacle Point se mosaiektonnelprojek besoek en die Maart-praatjie wil bywoon, kontak ons by. Vergade ring fokus op stories deur foto's. U3A.galentana.tot.dana@gmail.com

gmail.com of skakel Etienne van Niekerk by 082 800 0440. Weerligting oor U3A kan by <https://u3a.org.za/> verkry word.

**WE BUILD BETTER BEDS, FOR LESS**

inligting oor U3A kan by <https://u3a.org.za/> verkry word.

97 Lang Street, Groot-Brakrivier

T: 065 147 5536 . E: [george@thebedshopsa.co.za](mailto:george@thebedshopsa.co.za)

62A York Street, George Central, George.

T: 065 147 5536 . E: [george@thebedshopsa.co.za](mailto:george@thebedshopsa.co.za)

62A York Street, George Central, George.

T: 065 147 5536 . E: [george@thebedshopsa.co.za](mailto:george@thebedshopsa.co.za)

62A York Street, George Central, George.

T: 065 147 5536 . E: [george@thebedshopsa.co.za](mailto:george@thebedshopsa.co.za)

62A York Street, George Central, George.

T: 065 147 5536 . E: [george@thebedshopsa.co.za](mailto:george@thebedshopsa.co.za)

62A York Street, George Central, George.

T: 065 147 5536 . E: [george@thebedshopsa.co.za](mailto:george@thebedshopsa.co.za)

62A York Street, George Central, George.

T: 065 147 5536 . E: [george@thebedshopsa.co.za](mailto:george@thebedshopsa.co.za)

62A York Street, George Central, George.

T: 065 147 5536 . E: [george@thebedshopsa.co.za](mailto:george@thebedshopsa.co.za)

62A York Street, George Central, George.

T: 065 147 5536 . E: [george@thebedshopsa.co.za](mailto:george@thebedshopsa.co.za)

62A York Street, George Central, George.

T: 065 147 5536 . E: [george@thebedshopsa.co.za](mailto:george@thebedshopsa.co.za)

62A York Street, George Central, George.

T: 065 147 5536 . E: [george@thebedshopsa.co.za](mailto:george@thebedshopsa.co.za)

62A York Street, George Central, George.

T: 065 147 5536 . E: [george@thebedshopsa.co.za](mailto:george@thebedshopsa.co.za)

62A York Street, George Central, George.

T: 065 147 5536 . E: [george@thebedshopsa.co.za](mailto:george@thebedshopsa.co.za)

62A York Street, George Central, George.

T: 065 147 5536 . E: [george@thebedshopsa.co.za](mailto:george@thebedshopsa.co.za)

62A York Street, George Central, George.

T: 065 147 5536 . E: [george@thebedshopsa.co.za](mailto:george@thebedshopsa.co.za)

62A York Street, George Central, George.

T: 065 147 5536 . E: [george@thebedshopsa.co.za](mailto:george@thebedshopsa.co.za)

62A York Street, George Central, George.

T: 065 147 5536 . E: [george@thebedshopsa.co.za](mailto:george@thebedshopsa.co.za)

62A York Street, George Central, George.

T: 065 147 5536 . E: [george@thebedshopsa.co.za](mailto:george@thebedshopsa.co.za)

62A York Street, George Central, George.

T: 065 147 5536 . E: [george@thebedshopsa.co.za](mailto:george@thebedshopsa.co.za)

62A York Street, George Central, George.

T: 065 147 5536 . E: [george@thebedshopsa.co.za](mailto:george@thebedshopsa.co.za)

62A York Street, George Central, George.

T: 065 147 5536 . E: [george@thebedshopsa.co.za](mailto:george@thebedshopsa.co.za)

62A York Street, George Central, George.

T: 065 147 5536 . E: [george@thebedshopsa.co.za](mailto:george@thebedshopsa.co.za)

62A York Street, George Central, George.

T: 065 147 5536 . E: [george@thebedshopsa.co.za](mailto:george@thebedshopsa.co.za)

62A York Street, George Central, George.

T: 065 147 5536 . E: [george@thebedshopsa.co.za](mailto:george@thebedshopsa.co.za)

62A York Street, George Central, George.

T: 065 147 5536 . E: [george@thebedshopsa.co.za](mailto:george@thebedshopsa.co.za)

62A York Street, George Central, George.

T: 065 147 5536 . E: [george@thebedshopsa.co.za](mailto:george@thebedshopsa.co.za)

62A York Street, George Central, George.

T: 065 147 5536 . E: [george@thebedshopsa.co.za](mailto:george@thebedshopsa.co.za)

62A York Street, George Central, George.

T: 065 147 5536 . E: [george@thebedshopsa.co.za](mailto:george@thebedshopsa.co.za)

62A York Street, George Central, George.

T: 065 147 5536 . E: [george@thebedshopsa.co.za](mailto:george@thebedshopsa.co.za)

62A York Street, George Central, George.

T: 065 147 5536 . E: [george@thebedshopsa.co.za](mailto:george@thebedshopsa.co.za)

62A York Street, George Central, George.

T: 065 147 5536 . E: [george@thebedshopsa.co.za](mailto:george@thebedshopsa.co.za)

62A York Street, George Central, George.

T: 065 147 5536 . E: [george@thebedshopsa.co.za](mailto:george@thebedshopsa.co.za)

62A York Street, George Central, George.

T: 065 147 5536 . E: [george@thebedshopsa.co.za](mailto:george@thebedshopsa.co.za)

62A York Street, George Central, George.

T: 065 147 5536 . E: [george@thebedshopsa.co.za](mailto:george@thebedshopsa.co.za)

62A York Street, George Central, George.

T: 065 147 5536 . E: [george@thebedshopsa.co.za](mailto:george@thebedshopsa.co.za)

62A York Street, George Central, George.

T: 065 147 5536 . E: [george@thebedshopsa.co.za](mailto:george@thebedshopsa.co.za)

62A York Street, George Central, George.

T: 065 147 5536 . E: [george@thebedshopsa.co.za](mailto:george@thebedshopsa.co.za)

62A York Street, George Central, George.

T: 065 147 5536 . E: [george@thebedshopsa.co.za](mailto:george@thebedshopsa.co.za)

62A York Street, George Central, George.

T: 065 147 5536 . E: [george@thebedshopsa.co.za](mailto:george@thebedshopsa.co.za)

62A York Street, George Central, George.

T: 065 147 5536 . E: [george@thebedshopsa.co.za](mailto:george@thebedshopsa.co.za)

62A York Street, George Central, George.

T: 065 147 5536 . E: [george@thebedshopsa.co.za](mailto:george@thebedshopsa.co.za)

62A York Street, George Central, George.

T: 065 147 5536 . E: [george@thebedshopsa.co.za](mailto:george@thebedshopsa.co.za)

62A York Street, George Central, George.

T: 065 147 5536 . E: [george@thebedshopsa.co.za](mailto:george@thebedshopsa.co.za)

62A York Street, George Central, George.

T: 065 147 5536 . E: [george@thebedshopsa.co.za](mailto:george@thebedshopsa.co.za)

62A York Street, George Central, George.

T: 065 147 5536 . E: [george@thebedshopsa.co.za](mailto:george@thebedshopsa.co.za)

62A York Street, George Central, George.

T: 065 147 5536 . E: [george@thebedshopsa.co.za](mailto:george@thebedshopsa.co.za)

62A York Street, George Central, George.

T: 065 147 5536 . E: [george@thebedshopsa.co.za](mailto:george@thebedshopsa.co.za)

62A York Street, George Central, George.

T: 065 147 5536 . E: [george@thebedshopsa.co.za](mailto:george@thebedshopsa.co.za)

62A York Street, George Central, George.

T: 065 147 5536 . E: [george@thebedshopsa.co.za](mailto:george@thebedshopsa.co.za)

62A York Street, George Central, George.

T: 065 147 5536 . E: [george@thebedshopsa.co.za](mailto:george@thebedshopsa.co.za)

62A York Street, George Central, George.

## ANTON SMIT-BEELDE IN GROOT-BRAKRIVIER

Die alombekende Anton Smit-beeldie in Groot-Brakrivier is onlangs gerestoureer en opgeknap deur 'n span deskundiges van Anton Smit se Kaapstad-ateljee. Die span het Nie net bly hierdie beeldie 'n groot stil-stil die dorp binnekomm en aan die beeldie begin werk, op eie onkoste. me-aantreklikheid vir die dorp nie, maar dit du ook op die onbaatsug-tige gulhartigheid van Anton Smit.



wat vir dié besondere kusdorp goedgunstig die beeldie leen sodat dit as inspirasie kan dien vir inwoners en beeldies. Ook 'n besondere woord van dank dat ons hierdie beeldie op privaat grond kan uitstaal. Vir meer info oor Anton Smit besoek gerus sy webblad [www.antonsmit.co.za](http://www.antonsmit.co.za) of stuur 'n e-pos na [info@antonsmit.co.za](mailto:info@antonsmit.co.za)



DESKUNDIGE HULP MET  
**testamente &  
bestorwe boedels**

T: 082 209 5502  
[www.klsgrootbrak.co.za](http://www.klsgrootbrak.co.za)  
Langstraat 63, Groot Brakrivier

LID VAN DIE PH GROEP

## NUWE DOKTER Groot-Brakrivier

Ontmoet vir Dr. Hendri de Wit 'n Passievolle algemene praktisyen nou beskikbaar by die praktyk van Dr. de la Harpe in Groot Brakrivier.

**MEDIESE DIENSTE**

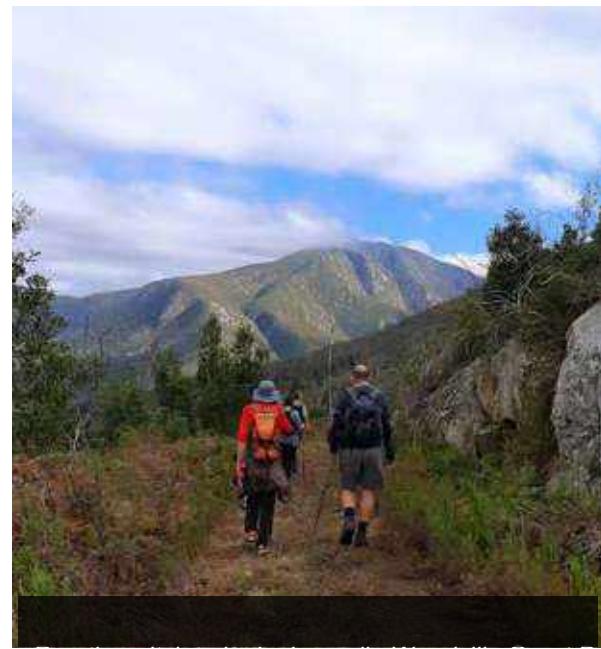
- Algemene ondersoeke
- Kroniese kondisies
- Klein prosedures
- Bloedtoets en EKGs

**VIR MEER INLICTING**

044 620 2208 [www.drhdewit.com](http://www.drhdewit.com) [maps.google.com](https://maps.google.com) [accounts@drhdewit.com](mailto:accounts@drhdewit.com)

## STAPROETES TE KIES EN TE KEUR!

Die Tuinroete, met sy magtige warm somers en gematigde tot verfrissend koel winters, is een van die gewildste bestemmings in die land. Dit is ook besonder gewild onder stappers omdat daar so 'n groot verskeidenheid vier van die dagstap staproetes in die gebied is. In die Tuinroete Nasionale Park het reeds slegs wag die staps organisasie [www.hosan.org.za](http://www.hosan.org.za) (HOSA) verkry. Die staproetes is die Half-Collared Kingfisher-staproete in Wildernis, die Duine Molrot-staproete by Sedgefield, die Woodville Groot Boom-staproete buite Hoekwil en die Kringe in 'n Bos-staproete naby Rheeënendal. Die Woodville Groot Boom-staproete bestaan uit 'n kort roete en 'n langer roete. Die langer roete is onlangs vir stappers oopgestel en dit begin by die Sanparke-kantoor waar jy 'n permit moet kry. Die staproete val onder die beheer van Sanparke en daar is 'n geringe toegangsfooi betaalbaar. Wild Card-houers het gratis toegang tot die gebied. Volg dan die duidelik gemerkte bospaadjie verby die reuse



Stappers kruis die Duiwerivier op die Brownhooded

'n pragtige waterstroom. Hierdie sirkelroete is ongeveer 9 km lank. Stappers mag dalk besluit om na die tyd 'n vleisiete braai by een van die pragtige braaiplekke onder die Die Half-Collared Kingfisher-staproete in Wildernis is dalk bome in beter bekend as die Brownhooded Kingfisher-staproete nabij. Hoekwil, maar laasgenoemde is 'n moet. Die staproete is asem rowend mooi. Dit volg die Duiwerivier en stappers kruis die rivier aanvanklik met behulp van 'n houtbruggie en daarna kruis jy die rivier nog 'n hele paar keer. Die rivier vloei nie diep nie en kan droogvoets oorgesteek word mits dit nie onlangs

### Ons lipplekker vis-en-skyfie-promosie is terug.

Diepbraai vars "Hake" met 'n kraak lekker bierbeslag, bedien met aartappelskyfies, maaskaas-tartaresous en kruisement-ertjies.

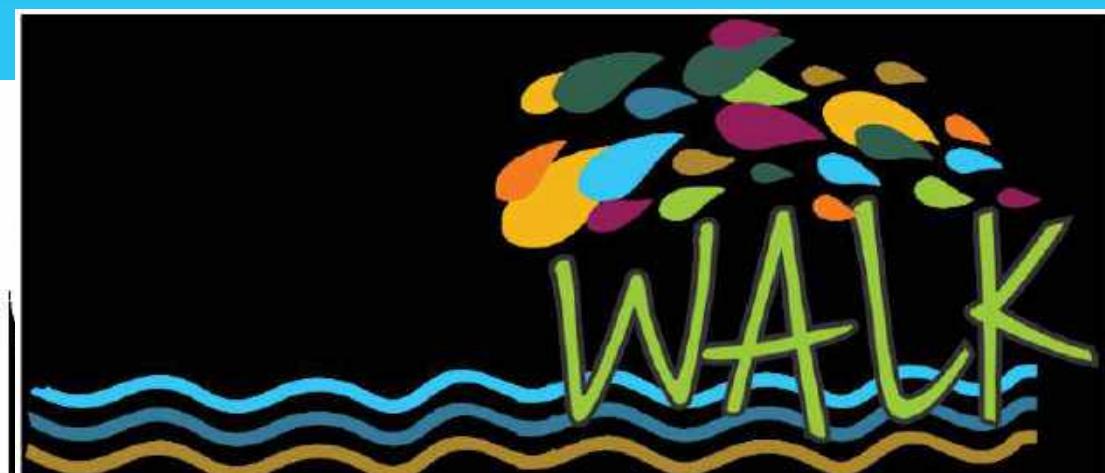
Beskikbaar elke Vrydag vanaf 12:00.  
B's en V's geld. (Wyn uitgesluit).  
Besprekings word aanbeveel.

R110 per persie  
PROMOSIE • PROMOSIE • PROMOSIE



Tel: 044 877 8020 | Epos: [viewsrestaurant@viewshotel.co.za](mailto:viewsrestaurant@viewshotel.co.za) | [www.viewshotel.co.za](http://www.viewshotel.co.za)

STONEY STEENBERG



## 5 km around Great Brak River

Join your friends and family for a fun walk around Great Brak River. This year the theme is "Animal Kingdom". Bring your torch or head lamp, and in case of rain, your brolly. Pets welcome on a leach.

**10 April 2024 • 17:30 - 19:00**

### Pre-Entries:

29 March - 9 April at  
Groot Brak Pharmacy  
49 Long Street

**R60 p.p.**  
Enquiries: Laurinda  
**082 738 8011**

### Start - Finish:

Great Brak Library Parking Area

**Gift for the first  
200 entries**



Feel free to  
bring a can/bag  
of pet food as a  
donation.

THANK YOU TO THE SPONSORS



## GB WALK 2024



Groot-Brakrivier spog vanjaar met sy vierde GB Walk wat plaasvind op 10 April om 17:30 vanaf die Sportgronde in Langstraat. Die GB Walk word moontlik gemaak deur die be-trokkenheid van die volgende plaaslike besighede – Grootbrak Aptek, Cool Ideas en Croft Animal Hospital – wat Die tema vir vanjaar se stap is Vervoetige Vriende – terugploeg jy kan in die gemeenskap deur hul gewig agter die projek in te dus nie net jou hond saambring aan 'n leiband nie, maar jy

ouderdomsbeperking nie!

Bring gerus ook 'n blikkie/sak dierekos saam vir CAWS 4 PAWS wat baat sal vind by elkeen wat kom deelneem deurdat hul in staat gestel sal word om na die welsyn van diere hier en daar inskrywings vind plaas by Grootbrak Aptek in Langstraat 49 vanaf 29 Maart teen R60 p/p en die eerste 200 inskrywings kry 'n geskenk tydens registrasie. Vir verdere

EST. 2001

**STORM IN A-G CUP**

LADIES UNDERWEAR SPECIALISTS

YOUR PERFECT FIT IN FUNCTIONAL FASHION

Unit BO 02  
Cathedral Square  
62 Cathedral Street  
George  
079 725 0474

[www.storminacup.co.za](http://www.storminacup.co.za)

## 'N ROEIKLUB VIR GROOT-BRAKRIVIER

GUIDO BRITS

Groot-Brakrivier is geseënd met een van die mooiste riviere, maar dit is totaal onderbenut. As dit sensitief hanteer word, kan die rivier tot groot voordeel van inwoners en besoekers benut word. Daar is talle enkellopende mense in die area wat iets soek om te doen oor naweke. Party het ook 'n idee van 'n roeiklub bekend te stel en met die kajak of kano in die garage wat nooit gebruik word nie omdat van 'n plaaslike inwoner wat 'n aantal kajakte besit, is dit te veel moeite is om dit in die kar te laai om op die rivier te gaan roei. Met die hulp van Mosselbaai Municipality kan 'n roeiklub oorkant die polisiestasie. Die dag is puik roeiklub die twee aspekte bymekaatrek.

bygewoon  
en 30 mense het hul name op 'n lys vir 'n toekomstige klub.  
Nog twee roeidae word in die vooruitsig gestel om meer geplaaif. Van vroeg dieoggend kon hulle beurt maak om mense aan die roeiklub bekend te stel. Een so roeidag word die kajakte op die rivier te roei. Tussendeur het hulle vir vroegaand op 2 Maart beplan met ligte op die onder die kajakte. Die koetelbome gekuier en die dag is afgesluit met 'n ander een sal deur die dag op 23 Maart geskied. Tydens volledige ete wat deur 'n plaaslike kossleepwa verskaf is, die geleenthede sal dieselfde kossleepwa gereël word om vir



Die munisipaliteit sal genader word om aan die nuut gestigte roeiklub 'n "container" te verskaf en te plaas op 'n geskikte plek by die rivier. Dié lede wat kano's of kajakte ens. het, kan dit dan daarin stoor. Die klub beoog ook om sy eie en/of gehuurde kano's of kajakte daarin te stoor vir die gebruik van die lede, wat beteken dat 'n lid nie sy/haar eie kajak hoeft te om by die inisiatief betrokke te raak, kontak of besit nie. Meer mense sal ook op die wyse van die rivier WhatsApp kan gerus vir Guido op 076 155 2543. gebruik maak, want die klub teen die rivier skakel die

## GREAT BRAK RIVER MUSEUM

Have you visited this wonderful museum?  
It complements your visit to the Museum cluster  
within Mossel Bay and George.



**HIGHLIGHTS INCLUDE:**  
An all-embracing epic of a unique South African industrial village

from before 1859 to 1920

A large and unusual collection of artefacts and photographs of early life in the village

Astonishing history of the Western Cape's early mammals through "ichnology", the footprint technology

The story of modern man (starting some 200,000 years ago)

Phone 044-620-3176 | Colleen 064-681-0600  
Grasshoppers, the monthly newsletter for Museum members  
Address 13 Amy Searle Street, GREAT BRAK RIVER 6525

Open Monday to Friday | 9.00 am to 3.30 pm  
Email: gbrmuseum@gmail.com



Variety of Ciabatta breads • Sourdough • Seed loaf  
Brioche • Croissants • Cupcakes • Cinnabuns  
Mini Quiches • Ouma bread

Orders are welcome: 0832581375

Weekdays 8:00 to 17:00 Saturdays 8:00 to 13:00  
Shop 23, Die Ou Bakhuis, 96 Lang St, Groot Brakrivier

## GAAN DIT NET OOR KARRE?



Die uitdaging – my 1965 Anglia 105-skuinsruit

Die reuk van warm metaal vanaf die oudste Mercedes op die Ou Motorskou in George wat reg voor my staan vir die verby-rit. Van tweeslagolie as die DKW's wegtrek met hul kenmerkende rokende uitlaatpype. 'n V8 wat goedgunstelik deur die eienaar aangeskakel en waarvan die revolusies opgejaag word, onder toejuicing van bevoorregte toeskouers. Honde wat wegvlug en kinders wat aan die huis gaan oor die lawaai. Na 'n baie lange afwesigheid besluit ek om weer na die Motor Show te gaan. Ek soek inspirasie met die 1965 Anglia 105-skuins-

onthou. Dit sal my weer aanspoor. Ter versagting as rede vir

die koop – vanaf die Escort Mk2-stuurkas, instrumentasie, 1600-enjin met 'n "branch", 5-spoedratkas, verstelbare stutte,

Escort-voorsuspensie, elektriese ruite tot oranje sportsitplekke wat 50 mm gesak is sodat net daglig onderdeur kom en –

wag daarvoor – 'n Mercedes-rooster! Alhoewel ongesiens Die Anglia sou die laaste een wees. Om konteks te gee – dit koop, was my wens dat die kar so mooi sou wees dat ek was na die Anglia Super van my pa, die 50 cc Honda SS van my sou moes doen nie! Ek hoef seker nie verder daaroor uit te wyt nie. Twee Vespas, twee Beetles, die Ford Popular, twee Alfa Juniors,

BMW 2002, Cortina Mk2, Giulietta 1800, Yamaha 1100 Virago en

En was daar nie mooi Anglias by die skou nie! drie bote. Dit sou mos lekker wees om iets te hê om te doen

Oorspronklikies, paskaar gerestoureer – een donkergris met swart 18 huil-aal-onder-n looiwiele met 'n rooi strepie. Pinto 2 liter en turbo! kar te le en wonder wat nou? Dit daag jou uit sodat jy Verskeie langer ander met 'n paar modifikasies. Het ek motivering wat is my grootste motivering? Die feit dat so bare mense

Verseker. Die kar moet klaarkom, al sal ek mooi moet kyk kans sien om so baie karre te restoureer. Dis waar bemoedigend dat ek kan vasgryp vir die opkomslag van die vloer af. nie net ek aan hierdie siekte ly nie. Ek het verwonderd gestaan

oor die geweldige omvang van energie, tyd, kreatiwiteit, vaar-

Dit het voorgekom asof 'n hele paar karre Vrydag 9 digheid en vasbyt wat blyk uit elke restourasie. Dae, Februarie pagte en 2024, 'n dag voor die skou, voltooi is. Die Fairmont volg op bl. 14 jare en die geld wat geheim gehou moes word vir die

# Grootbrak Aptieek

SPECIALS FROM 1 - 31 MARCH 2024 \*Valid While Stock Lasts

<b>Oxiprovin</b> 89 <sup>95</sup> OXIPROVIN 60's caps	<b>Molkosan</b> 149 <sup>95</sup> MOLKOSAN 200ml	<b>A.Vogel</b> Multiforce® Alkaline Powder	<b>Cramp Ease</b> 129 <sup>95</sup> CRAMP EASE 30's caps
<b>Septogard</b> 79 <sup>95</sup> SEPTOGARD syr 100ml	<b>Calpol</b> 69 <sup>95</sup> CALPOL 100ml	<b>Liviton</b> 129 <sup>95</sup> LIVITON 500ml	<b>Menacal 7</b> 159 <sup>95</sup> MENACAL 7 30's tabs
<b>Multiforce Alkaline Base Powder</b> 194 <sup>95</sup> 225g	<b>seplogard</b>	<b>Liv it On</b>	<b>MenaCal 7</b>

PLEASE WHATAPP US FOR ORDERS ON:  
072 261 6931

49 Long Street | Great Brak River | 6525  
Tel: 044 620 2511 | grootbrakaptieek@gmail.com

Proud member of the WeCare INDEPENDENT PHARMACY NETWORK Your Friendly Neighbourhood Pharmacy. Caring For You.

Vervolg van bl. 13



punt, die sjokoladebruin Volvo 122 S-tweedeur op 'n ander punt, die "Racing Green" E Type van Knysna met die oop en-jinkap, die V8-Ford en Chev-bakkies, die ander Rods, die Mini's, Beetles, Capri's, Cortina GT's. Die sjokoladebruin Giulia Die magtigste ervaring was by die Duitse fabrikate – met BMW, Momo Vega-vellings. En moenie van die Gordini van Mercedes, Volkswagen, Porsche. Ek het eers Sondag Humans-daarby dorp vergeet nie... Vergewe dat ek nie alles kan noem nie uitgekom, maar dit was so bestier. Vasgehaak by die 300 SL's. By die tent van ontmoeting. Ek beskryf dit in Bybelse terme om my diepe geraaktheid aan te toon. Eers nie geweet of 'n blote sterfling sy voet oor daardie drumpel mag sit onder die skaduwee in nie? Of 'n mens op jou knieë daar moet Een van die elenaars het syne aan die gang gesit. Klink inkruip as heel bewys van respek nie? Na waarneming soos die 12 anders as toe ek die Anglia laas jaar vir 10 sekondes aan verspieders die in die Beloofde Land, so eerbiedig moontlik met loop gekry het. Rook ook glad nie soos die Anglia nie. neergeslaan



The Trusted Name In *Waterproo<sup>ng</sup>*<sup>™</sup>  
www.rubberroofs.co.za



Op pad huis toe worstel ek met die betekenis van hierdie belewing. Gaan dit net oor kare? Dat so baie petrolkoppe in George, Knysna en Mosselbaai afgetree het dat 'n skou van hier die formaat 27 jaar gelede kon ontstaan? Dat soveel. Dit gaan oor veel meer. Dis die ydele gejaag na ewige merise daarheen stroom? Dit bewys sêker dat alles net jeug wat poer n mens dit laat doen. Oor en oor. Wat vergeetagtigheid metaal, glas, plastiek, rubber, petrol, ratte, suiers, ringe, olie, oor die sukkel, die vreeslike woordeskat wat aangeleer en boutjies gaan? Dat ek nie leer dat genoeg genoeg is word, nie? die selfverwyt en die ratkas wat drie jaar langs die bed gelê het. Dis goeie herinnerings wat jou oorhaal om 'n wrak te res-toureer. 'n Poging om die tyd terug te draai na jeugdige dae. Daarom die bereidheid om jouself om te praat dat hierdie Die hunkering na tye wat verby is. My pa het my leer een bestuur die laaste sal wees. Daarom dat die George-skou in sy Anglia Super – die een wat soos seesand gevoel het volgende jaar na ek nog groter sal wees. En ek dalk weer inspirasie sal kom hom skelgroen gesprei het op die sypaadie. Met die

## THE PRICE OF "PROGRESS"

Most of us opted to live in the Garden Route to leave the hustle and bustle of city life behind. We enjoy the atmosphere and serenity of these areas, the close proximity of the open spaces, green meadows and belts, and beaches. Although the Don't we really need security estate upon security estate, more housing developments, yet another shopping mall, industries clustered together and situated on a ridge for the world to see, emitting dark and unhealthy smoke into the clean, blue air and disturbing the ambient noise levels? And if we already have industries with similar environmental impacts in some of the towns such as a brick factory, a pilot waste recovery plant, a pole treatment facility and water treatment works, do we really want another contributor such as a crematorium? Do we need to add the odours associated with these businesses to the other impacts? Did we keep track As an environmental lawyer I feel strongly that we should of industries, especially those in towns, which expanded

at some stage make a decision to create balance between wealth and comfort, and a pristine environment, the rural character of our immediate surrounds and the When it is decision time, please get involved and voice your opinion. Use any of the acknowledged forums – your local newspapers, social forums, the local and district newspapers, social forums, the local and district municipalities, have a the local ratepayers associations, heritage associations etc. re-sponsibility to ensure that the authorities implement correctly and official channels to add your voice and exercise.

Your first port of call for any enquiries would be to contact your town planning department at your local municipality, with accurate information and facts that enable you to make For complaints about air quality control in the Garden Route, send an email to info@gardenroute.gov.za and address noise.

*The power to question is the basis of all human progress*  
and odour complaints to the health department at the local municipalities.  
Indira Gandhi

**Home & Décor**  
THEO VAN RENSBURG ARCHITECT  
YOUR AREA ARCHITECT  
With more than 30 years experience in the industry.  
PAINT | SANWARE | FLOORING | BLINDS | WALLPAPER | DECOR  
Shop 3, 63 Long Street, Great Brak River | 044 - 620 5327

**P.I.G.S.**  
**GAS SUPPLIES**  
**TEMPORARY STREET ADDRESS**  
**12 MOSSEL AVE REEBOK**  
**TEL: 044 696 6636 • CELL: 082 800 7277**  
**MOVING TO A NEW SITE SOON**

**BALANCE PILATES**  
Ou Bakhus Sentrum, Grootbrak  
*March Madness*  
**EVENT**  
**30 MARCH - 08H00**  
All levels welcome - Details on website:  
[balance-pilates.co.za](http://balance-pilates.co.za)

INA BEZUIDENHOUT

## 10 FOODS THAT FUEL “DOPAMINE”, THE HAPPY HORMONE, NATURALLY

What you eat can have a significant impact on your

happiness and health. Food not only promotes physical well-being, but it can also improve your mental health. Including certain vegetarian food in your diet may help boost your mood. Here

**Mushrooms** – Mushrooms are a versatile and some medicinal options that promote overall mental health. source of Vitamin D, a nutrient known for its

depressive qualities. Vitamin D plays a crucial role in

these mood-boosting treats.

ulating mood and has been associated with serotonin

**Avocado** – Beyond its creamy texture and taste, avocado is full of nutrients. Packed with vitamin B3 and omega-3 fatty acids, avocados contribute to serotonin production and have been

scientifically linked to mood improvement. Add avocados to salads, sandwiches, or as a standalone snack to add a burst of properties. Lycopene has antioxidant effects and may contribute to reducing symptoms of depression, making

**Cherry tomatoes** – Tiny yet potent, cherry tomatoes contain

salads, sandwiches, or as a standalone snack to add a

burst of properties. Lycopene has antioxidant effects and may

con-



Enjoy them in salads, pasta, or as a refreshing snack.

**Dark chocolate** – Satisfy your sweet tooth with dark chocolate, a treat that lifts your spirits in addition to satisfying cravings.

Antioxidants found in dark chocolate have the natural ability to elevate your mood. Additionally, it contains tryptophan, a precursor to serotonin, contributing to feelings of

**Nuts (almonds and walnuts)** – A handful of almonds or walnuts not only provides a satisfying crunch but also happiness and relaxation. Choose your favourite dark chocolate, a precursor to serotonin. These nuts are also packed with antioxidants, known to lower the risk of

**Spinach** – The green goodness of spinach goes beyond its nutritional value. Packed with fibre, vitamin E, and other essential nutrients, spinach supports healthy hormone production

**Berries** – Berries, including strawberries, blueberries, and spinach to add a dose of mood-enhancing nutrients to raspberries, are not only delicious but also rich in your antioxidants and vitamin C. These nutrients are linked to improved

**Bananas** – Bananas are a convenient and tasty source of vitamins and minerals. A colourful and joyful addition to your diet. Enjoy them as a serotonin snack, in smoothies or as toppings for your morning oats. These neurotransmitters play a crucial role in

**Oats** – Oats, a complex carbohydrate, offer more than just a hearty breakfast. They help regulate blood sugar levels, providing a sustained release of energy throughout the day.

Additionally, oats contain magnesium, a mineral involved in biochemical reactions that influence mood, making them a

**IMPORTANT POINTS ON DOPAMINE**

Dopamine, a neurotransmitter, involved in motivation, pleasure, and motivation, contributing to a positive mental state. Adequate dopamine levels are

### ATTENTION - BUSINESS OWNERS/FARMERS/HOUSEWIVES

DO YOU COMPLY WITH LABOUR LAW ?  
WITH 40 YEARS EXPERIENCE, I CAN HELP YOU !!!!!

INDUSTRIAL RELATIONS, VARIOUS EMPLOYMENT CONTRACTS, CCMA, DRC, WCA, UIF, POPI ACT, EE LEGISLATION, POLICIES AND PROCEDURES, TRAINING, RETRENCHMENTS, DISCIPLINARY HEARINGS, CONSULTING, NEGOTIATIONS, ETC.

CONTACT: AT VAN NIEKERK (BA) (BOP)

Email: avn.altitude@gmail.com

Cell No: 0769314226



Engaging in activities like exercise, meditation, and a balanced diet can naturally boost dopamine production.

Additionally, social interactions, accomplishment of goals, and exposure to sunlight positively impact dopamine release. Striking a balance in lifestyle choices, managing stress, and ensuring

sleep are key to supporting optimal dopamine levels, a crucial element for overall well-being. Embracing a positive outlook and finding a sense of fulfillment in physical and mental health benefits, including reduced stress levels, improved cardiovascular health, and enhanced immune

[https://timesofindia.indiatimes.com/life-style/health-fitness/health-newspaper/celebrating-happiness-is-not-only-a-subjective-preference-it-is-a-state-of-mind-and-a-way-of-life/articleshow/106892356.cms?utm\\_id=106892422](https://timesofindia.indiatimes.com/life-style/health-fitness/health-newspaper/celebrating-happiness-is-not-only-a-subjective-preference-it-is-a-state-of-mind-and-a-way-of-life/articleshow/106892356.cms?utm_id=106892422), enabling individuals to cope more effectively with life's challenges

**Ultimate Tax**  
Bookkeeping | Accounting | Tax Services

**NEED HELP?**  
Hanlie de Boer  
084 586 2327 • Hanlie@jddeboer.com  
[www.ultimatetax.co.za](http://www.ultimatetax.co.za)

**Derrick Erasmus**  
Loedgieters & Konstruksie

**SERVICES**

- PLUMBING
- TILING
- RENOVATIONS
- PAINTING
- BUILDING

082 829 4240

lynnetteerasmus51@gmail.com  
[www.mosselbaycontractor.co.za](http://www.mosselbaycontractor.co.za)

**Dr. Johan Malan**  
HOMOEOPATH

PR. NO. 0101257

- 076 567 5594
- drjfmalan1@gmail.com
- Unit 7
- The Cornerstone Lifestyle Centre  
R404 Montague Road, George
- <https://thecornerstone.co.za>

I specialise in individualised homoeopathic prescriptions. This means your remedy is worked out for you.

We want to know who has the ailment, and not only what the ailment is that you have.

I do in-person consultations at the practice at The Cornerstone Lifestyle Centre, as well as online consultations for patients in South Africa and from across the world.

TRADING HOURS:  
Mon – Thu 09:00 – 16:00 | Fri 09:00 – 13:00 or by appointment | Sat & Sun closed

**EFFICIENT WEALTH**  
dis wat ons doen

ONSEKER OOR DIE FINANSIELE STAND VAN SAKE EN JOU AFTREDE?

Laat ek help met 'n aftreeplan wat lewenslank 'n maandelikse inkomste sal betaal.

EK HELP DOK MET:

- Medies
- Inkomstebeskermer
- Lewensverzekering
- Beleggings
- FDV 655

Vir gemoedsrus kontak my vandag nog!

- Philip Meyer  
e: philipm@efw.co.za  
s: 082 461 6635

**MARTIN BOTHA**  
OOGKUNDIGES • OPTOMETRISTS

5a Long Street Great Brak Rivier  
TEL: 044 620 2208

**BLU**  
SOLUTIONS

Accounting and Tax solutions for individuals and Small Businesses

021 023 3489 info@blusolutions.co.za www.blusolutions.co.za

## GREENHAVEN: RURAL AREA OF DREAMERS AND OVERACHIEVERS

LLUYLE ARENDSE

Welcome to Greenhaven (including Wolwedans and Greenfields), a rural area situated in Great Brak River. In Afrikaans we are what we call an "agtergeblewene dorpie", which directly translates to "town that is left behind". In that sense, we used to be conditioned by that description. Like Growing up and understanding how we most needed to unlearn that mentality, we can of my peers, we used to think we would say today that our youth improved in every ground-breaking aspect. If I can use myself as an analogy, especially here I am writing this article. A self-published, award-nominated author, poet and spoken word artist, a young man who is following his passion. I was the only artist representing the Garden Route at the 2023 annual Cultural Affairs Awards. In recent years we saw people not just excelling academically, was hosted by The Western Cape Government, but also in sports, arts and more in our town. This is Tyla, (Department of Win-Sports, Arts and Culture), ning a Grammy-award at the age of 22! This is Liyema Kika ma-



following in the footsteps of his mother, and also becoming a great rugby player, following in the footsteps of his late father. All We are changing the narrative of what is of them define greatness. ing discussed when they mention our town. We are filled with talent and potential that As youth, I think we are setting the illuminates the town, a place where example young for our younger generations and people inspire one another. providing them with endless blueprints. Most impor-

tant, we are conveying a message about self-discovery and We thank the teachers of our town (including the creche ed-ucators) and our parents for shaping us and supporting our dreams, the mentors and community volunteers that We refuse to be known for alcohol abuse, teenage pregnancy, ways ready to go the extra mile for our children. and crime as previously believed. We are the overachievers, and our accolades will make sure that our town will be no longer left behind. Welcome to Greenhaven, I hope you enjoy your stay!

**Croft**  
Animal Hospital

Tel: 044 620 3133  
After Hours: 082 922 7010

Get  
**10% DISCOUNT** on  
pre-ordered food  
and OTC items.

CONTACT RECEPTION  
FOR DETAILS.

Now Selling Between Grootbrak & Tergniet

Melkhout Estate

For sales contact: HEIN CHRIS  
082 619 0735 084 435 0183  
Find us on f

Blue Sky Realty Phase 2

Only 18 units available From 121m<sup>2</sup> from R2 450 000 vat incl.

FREE HOLD PLOT & PLAN  
3 BED 2 BATH 1 GARAGE  
1 CARPORT, PET FRIENDLY  
SECURE ESTATE LIVING  
SEA VIEWS FROM MOST STANDS

Scan for Directions

Prices valid till Jan 2024

**BEST BURGER IN TOWN**

**TE**  
TotalEnergies

**STEERS**

**TOTAL GREAT BRAK STEERS - 044 620 3711**

**SPAR DE DEKKE**

**tops!** at SPAR

R102/Morrison Rd, De Dekke Centre, Groot Brak Rivier  
Tel: (044) 620 2300 Faks: (044) 620 2295