

50



ONLINE

ISSUE 62

JUNE 2026

***Kan 'n mens werklik
met R2400 per
maand aftree***

**HAPPY
FATHER'S
DAY**

**"Advertising your
Business here"**

50+

MAGAZINE / TYDSKRIF

COMMENTS:

Please send us an e-mail to
admin@topvibe.co.za
to share your opinion, ideas and comments.

COPYRIGHT:

Content of 50+ Magazine / Tydskrif is
protected by copyright. NO part of this
publication may be reproduced or used in any
form whatsoever without prior settlement
with the Editor.

DISCLAIMER:

The Editor or the publisher cannot be held
responsible for damages or consequences of
any errors or omissions neither do they stand
warranty for the performance of any article,
letter and / or advertisement.
The view of other writers or articles in this
Magazine is not necessarily the view of the
Editor.

EDITOR:

Charmaine Britz

CONTACT DETAIL:

Cell: 072 768 8582

WEBSITE:

www.topvibe.co.za

1.

50+ AMBASSADORS:

MEDIA HOUSE SEEKING A
AMABASADOR:

We need a Ambassador for 50+
Magazine contact 072 768 8582

2.

ADVERTISING:

Advertise your business, products and
more with us at affordable prices.
For more info call 072 768 8582

3.

Kan 'n mens werklik met R2400 per
maand aftree:

Lees gerus en vind uit hoe jou
Dinge gaan werk.

4.

BE ON OUR COVER PAGE ?:

Are you 50+ meaning 50
years and older? Then enter
our competition.



REGULARS

1. COVER PAGE 01

Cover page: Elderly couple

2. 50+ AMBASSADORS 04

Our 50+ Ambassadors
We need a Ambassador for 2026

3. ADVERTS 08

Find our adverts here and please support them.

4. 50+ Cover page: 05

You can be on the next cover page - all you have
to do is to enter. Looking forward to see you on
the next cover page.

5. BACK PAGE 20

Back page - our next issue is the month of
July.



Photographer: Albertus Kriel
Venue: Bar with No Name - Village

Redakteur *aan die woord*

Liewe leser,

Ons plaas die fokus op SASSA inkomste, kan jy
oorleef daarop? Is die vraag wat ons vra.

Lees gerus en laat weet ons wat dink jy van
hierdie. Hulle sê om oud te word is nie vir sussies
nie.

Die lewe is net eenvoudig te duur, ek persoonlik
weet nie hoe bejaardes kan lewe met die bietjie
inkomste nie. Daaglik raak kos duurder, vleis is
belaglik om die minste te se.

Media House doen 'n projek vir bejaardes ons is
opsoek na kombersies, handskoene, serpe.

Dan doen ons ook 'n sop en brood dag waar ons
weer bejaardes gaan bedien met sop en brood.

Ons is so dankbaar dat ons 'n glimlag op 'n
bejaarde se gesiggie kan sit. Hulle is eensaam en
mis mense se geselskap.

Ek groet tot volgende maand.

Gelukkige Vadersdag, aan ons pa's, oupas en
ooms.

Charms xox

Media House Projects 2026

50+ Ambassador

Support us!

072 768 8582

083 827 6556

We need
GLOVES,
WINTER SCARVES
& KNEE BLANKETS
for the elderly

We need your help,
PLEASE MAKE
A DONATION!

USED OR NEW!

GLOVES
to warm cold hands

WINTER SCARVES
to bring warmth

KNEE BLANKETS
to bring comfort

TOGETHER,
we can make a
BIG DIFFERENCE

DATE TO HANDOVER
TO THE ELDERLY:
15 JUNE 2026

Your kindness
warms lives!

Please make
a donation.
Every item
makes a
difference!

082 827 6556
OR
072 768 8582

Share kindness.
Share warmth.
Share hope.

Soup & Bread
for the elderly

We need you help,
PLEASE MAKE A DONATION.

Your kindness
brings warmth,
dignity & hope.

DATE TO SERVE
THE ELDERLY
11 JULY 2026

TOGETHER,
we can make a
BIG DIFFERENCE.

072 768 8582
OR
082 827 6556

Every bit helps a lot!

Share kindness.
Share hope.
Share a meal.

SJAMBOK MUSIC

SJB

Live music for all occasions
WhatsApp 074 409 3929

Kan 'n mens werklik met R2400 per maand aftree

Kan 'n mens werklik op R2400 per maand aftree

~ deur die Media House redaksie ~

Daar is 'n harde waarheid waarom baie Suid-Afrikaners nie graag praat nie: die staat se ouderdomstoelae is 'n veiligheidsnet — nie 'n volledige aftreeplan nie.

Vanaf April 2026 het die ouderdomstoelae tot R2 400 per maand gestyg. Dit is 'n belangrike hulp vir miljoene mense, maar dit is nie genoeg om 'n mens se volle aftrede met waardigheid, sekuriteit en gemoedsrus te dra nie.

Die vraag is dus nie: “Is SASSA nuttig?” nie.

Die vraag is: “Kan ek my hele aftreewe daarop bou?”

Die antwoord is eenvoudig: nie veilig nie.

Die probleem is groter as geld.

Vir baie mense begin aftrede nie met rustigheid nie, maar met spanning. Die huis is dalk nog nie afbetaal nie. Daar is skuld. Mediese uitgawes klim. Kos, elektrisiteit, vervoer en selfoonkoste hou nie op omdat iemand 60 geword het nie.

En dan is daar nog 'n Suid-Afrikaanse werklikheid: baie ouer mense help steeds kinders, kleinkinders of ander familieledes. Dit beteken hul aftreegeld is nie net vir hul eie behoeftes nie — dit word dikwels deel van 'n groter huishouding se oorlewing.

Suid-Afrika se ouer bevolking groei ook. Stats SA skat dat daar in 2025 ongeveer 6,6 miljoen mense van 60 jaar en ouer in Suid-Afrika was — sowat 10,5% van die bevolking.

Met ander woorde: al hoe meer mense gaan ouer word, langer leef, en langer finansieel moet klaarkom.

SASSA help - maar dit dra nie alles nie.

R2 400 per maand kan bietjie help met basiese kos, vervoer of noodsaaklike uitgawes. Maar plaas dit teen die werklikheid van 'n gewone maand:

- Huur of verblyfkooste.
- Elektrisiteit.
- Kos.
- Medikasie.
- Doktersbesoeke.
- Vervoer.
- Selfoondata.
- Klere.
- Onverwagte noodgevalle.

Die geld is vinnig op.

Daarom is dit gevaarlik om SASSA as “my aftreeplan” te sien. Dit is eerder 'n bydrae tot oorlewing — nie 'n waarborg vir gemak nie.

Die meeste mense is nie reg vir aftrede nie.

Volgens 10X Investments se Retirement Reality Report is slegs 6% van Suid-Afrikaners op koers om gemaklik af te tree.

Dit beteken die probleem is nie klein nie. Dit is nie net iets wat “ander mense” raak nie. Dit raak gewone huishoudings, gewone salarisse, gewone families — mense wat hard gewerk het, maar nie altyd genoeg kon spaar nie.

Baie mense kom eers op 55 of 60 agter dat aftrede nie net 'n ouderdom is nie. Dit is 'n finansiële toestand.

Die gevaar van skuld

Een van die grootste vyande van aftrede is nie ouderdom nie — dit is skuld.

As 'n mens op pensioen of SASSA staatmaak, maar daar is nog winkelkaarte, voertuigpaaie, persoonlike lenings of

kredietkaartskuld, word aftrede dadelik 'n drukgang.

Skuld eet eerste.
Dan kom kos.
Dan medies.
Dan bly daar min oor vir lewe.

Daarom is een van die belangrikste dinge wat enige persoon voor aftrede kan doen: werk hard daaraan om skuld af te betaal voordat die inkomste kleiner word.

Die nuwe “twee-pot”-stelsel Hulp of Gevaar.

Aftreestelsel gee mense beperkte toegang tot 'n deel van hul aftreespaarfondse. Sedert 1 September 2024 word nuwe aftreebydraes verdeel: een derde gaan na 'n spaar-komponent, en twee derdes na 'n aftree-komponent.

Dit kan help in 'n werklike noodsituasie. Maar dit kan ook gevaarlik wees as mense dit gebruik vir gewone verbruik, skuld wat nie opgelos word nie, of korttermynbegeertes.

Elke rand wat vandag uit aftreespaargeld gehaal word,

"Advertising your business"



FOR FUN PRINTS!

MEDIA HOUSE

Stickers • Labels • Banners

ORDER
072 768 8582



The Vaal Triangle's Preferred Choice!

STAY HEALTHY,
STAY SAFE,
STAY TUNED IN!

IFM 102.2 RADIO

SMS: 41022 (R1.50 per sms)
Studio: 016 887 6000
Office: 016 887 2314
Marketing: 016 887 4304 / 4404 / 3488

WhatsApp: 082 851 8870 | www.ifmradio.co.za



CompMed Medical Aid Services

Jan Bekker 082 881 8307

Tel: 016 932 2061
Tel: 016 932 2917
Fax: 016 932 2597
Email: bekker@compmed.co.za

148 Louis Trichardt Boulevard, SE 2, Vanderbijlpark



ORDER YOUR COPPERBRITE TODAY

Copperbrite

COPPER & BRASS CLEANER

CLEANS QUICKLY AND EFFECTIVELY

Sole agent in the Vaal
Charmaine 072 768 8582

Kan 'n mens werklik met R2400 per maand aftree

kredietkaartskuld, word aftrede dadelik 'n drukgang.

Skuld eet eerste.
Dan kom kos.
Dan medies.
Dan bly daar min oor vir lewe.

Daarom is een van die belangrikste dinge wat enige persoon voor aftrede kan doen: werk hard daaraan om skuld af te betaal voordat die inkomste kleiner word.

Die nuwe “twee-pot”-stelsel Hulp of Gevaar.

Aftreestelsel gee mense beperkte toegang tot 'n deel van hul aftreespaarfondse. Sedert 1 September 2024 word nuwe aftreebydraes verdeel: een derde gaan na 'n spaar-komponent, en twee derdes na 'n aftree-komponent.

Dit kan help in 'n werklike noodsituasie. Maar dit kan ook gevaarlik wees as mense dit gebruik vir gewone verbruik, skuld wat nie opgelos word nie, of korttermynbegeertes.

Elke rand wat vandag uit aftreespaargeld gehaal word, is 'n rand wat nie meer vir later

groei nie.

Die regte vraag is dus nie: “Kan ek dit onttrek?” nie.
Die regte vraag is: “Wat kos hierdie besluit my oor tien of twintig jaar?”

Wat kan 'n mens prakties doen?

Die oplossing begin nie met paniek nie. Dit begin met nugterheid.

1. Skryf u werklike maandelikse koste neer.
Nie wat u dink dit kos om te leef nie — wat dit werklik kos. Kos, water, ligte, medies, vervoer, versekering, skuld, selfoon, onderhoud. Alles.
2. Betaal skuld aggressief af.
Begin by die kleinste skuld en werk een vir een deur. Elke skuld wat verdwyn, gee asemhaling terug.

3. Moenie aftreegeld sommerk gebruik nie.
Gebruik twee-pot-onttrekkings slegs vir werklike nood. Nie vir gewone verbruik nie.

4. Beplan verblyf realisties.
'n Groot huis kan later 'n groot las word. Onderhoud, munisipale kostes, veiligheid en

tuinwerk kan aftrede duur maak. Soms is kleiner, veiliger en eenvoudiger beter.

. Kyk na ekstra inkomste indien gesondheid dit toelaat.
Nie almal kan of wil ná 60 werk nie. Maar party mense kan steeds waarde bied: deeltydse werk, konsultasie, administrasie, handwerk, opleiding, skryfwerk, tuinwerk, kosmaak of klein dienste in die gemeenskap.

6. Praat vroeg met familie.
Kinders en kleinkinders moet verstaan dat ouers se aftreegeld nie 'n onbeperkte noodfonds is nie. Liefde beteken soms ook grense.

Belangrikste les.

SASSA is nie die vyand nie. Dit is 'n noodsaaklike hulpbron vir baie mense.

Maar die gevaar lê daarin om 'n veiligheidsnet met 'n aftreeplan te verwar.

'n Veiligheidsnet vang jou as jy val.
'n Aftreeplan help jou om nie onnodig te val nie.

Daarom moet Suid-Afrikaners

eerliker oor aftrede praat. Nie met skaamte nie. Nie met vrees nie. Maar met wysheid.

Want aftrede begin nie die dag wanneer u ophou werk nie. Dit begin die dag wanneer u besluit om ernstig na u geld, skuld, gesondheid en woonplek te kyk.

Die beste tyd om te beplan was lank gelede. Die tweede beste tyd is nou.



sassa
SOUTH AFRICAN SOCIAL SECURITY AGENCY

Voorblad geleentheid in 2026

Will jy ook op 'n tydskrif se voorblad verskyn?

Jy kan al wat jy moet doen is om ons Facebook blad dop te hou en sodra jy die advertertensie sien skryf in en jy mag dalk net ons volgende voorblad gesig wees.

Dit kan heerlike pret wees, ek hoor al hoe spog die kleinkinders met oma en opa op die voorblad of wat van oma en opa saam.

Ja dit is nooit te laat nie, maak 2026 jou jaar en waag 'n bietjie ek belowe dit gaan pret wees..

My kontak nommer is 072 768 8582 vir meer inligting..



Elderly people experience loneliness

Many elderly people experience loneliness and social isolation, largely due to life changes like the loss of a spouse, retirement, or declining mobility. Health organizations, including the World Health Organization (WHO), classify this as a major public health priority, as it can impact both mental and physical health.

Loneliness often stems from a combination of social and physical circumstances:

Nature

Loss of connections: The passing of friends and spouses.

Health and mobility: Chronic illnesses or sensory impairments (like hearing or vision loss) that make it harder to leave the house.

Life transitions: Retiring from the workplace or adult children moving away.

Health Impacts

According to the National Institute on Aging, chronic loneliness can be physically and emotionally taxing. Research links it to a higher risk for conditions like heart disease, depression, and cognitive decline.

How to Help:

If you are looking to support an elderly loved one in the Vaalpark/ Sasolburg area, you can take practical steps to boost their social engagement:

Schedule regular check-ins:

Frequent visits or phone calls can provide something to look forward to.

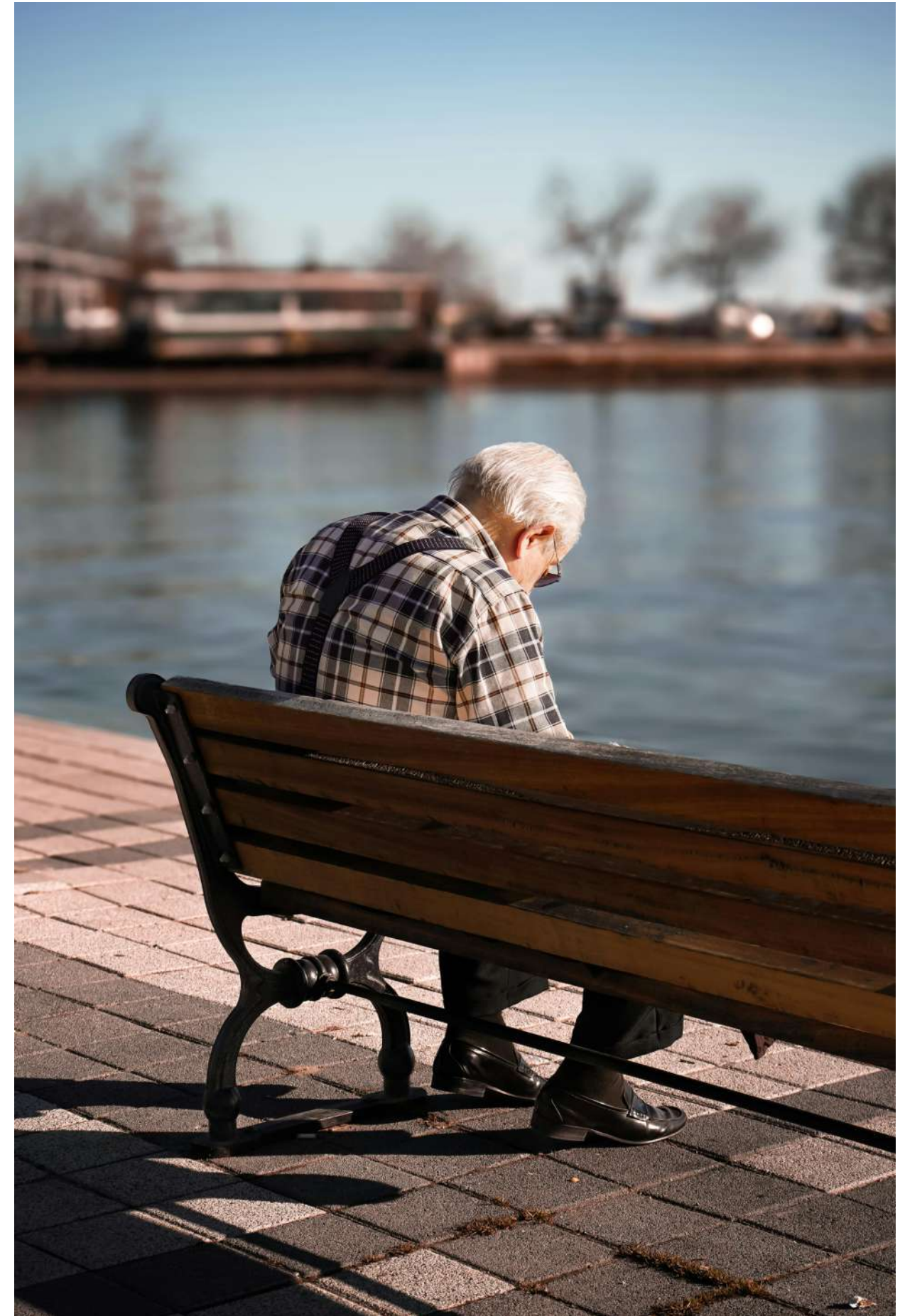
Connect with local groups:

Encourage them to participate in local senior centers, libraries, faith-based groups, or community events in the region.

Help them find purpose:

Volunteering or learning new hobbies can help older adults feel connected and appreciated.

Visit a old age home spends a hour or two just having a convesation with them.



Eye test should be done every 1 to 2 years.



People over 60 should have a comprehensive, dilated eye exam every 1 to 2 years, or as recommended by an eye doctor. Because the risk for age-related eye conditions (like glaucoma, macular degeneration, and cataracts) increases significantly with age, annual exams are strongly recommended once you reach 65.

No early symptoms: Conditions such as glaucoma and macular degeneration often develop silently without noticeable changes to your vision until the damage is advanced.

General health detection: Comprehensive eye tests do more than just update prescriptions; they allow doctors to detect early signs of other systemic conditions, including diabetes and high blood pressure.

Safety: Keeping depth perception and effective vision sharp is a major factor in preventing dangerous trips and falls.

When to get tested more frequently
You should consult your eye

specialist more often (typically once a year) if you:
Have chronic health conditions like diabetes or high blood pressure.
Have a family history of eye diseases, particularly glaucoma or macular degeneration.

Notice any sudden changes in your vision, such as blurriness, sudden flashes of light, or floaters.

Depending on your specific needs, you can easily book a comprehensive test with local optometrists or opticians.

It's important to have your eyes tested every year or second year.

Be ready - Incase of a emergency hospital visit



Preparing for an emergency hospital visit involves having a packed "go-bag" with essentials, maintaining an updated list of medications, allergies, and emergency contacts, and knowing the quickest route to the nearest hospital.

Keep copies of identification and insurance cards easily accessible to ensure a smoother, faster admission process during stressful situations.

Key Preparation Steps:

Create an Information Packet: Compile a list of all medications, dosages, allergies, chronic conditions, and contact information for doctors and family members.

Prepare a "Go-Bag": Pack a bag with essential items, including a change of clothes, phone charger, toiletries, insurance card, photo ID, and a small amount of cash.

Identify Local Hospitals: Know the quickest route to the nearest emergency room.

Emergency Contacts: Keep an "In Case of Emergency" (ICE) contact saved in your phone and on a card in your wallet.

Learn First Aid: Take CPR and "Stop the Bleed" courses to handle immediate injuries before arriving at the hospital.

Secure Documents: Ensure you have easy access to important documents like a living will or medical power of attorney.

If an Emergency Occurs:

Call Emergency Services: In many regions, this is **ER24 (084 124)** or **Netcare 911 (082 911)**

Stay Calm and Provide Information: Clearly explain the situation and location to responders.

If possible show the medication the person is using (chronic meds)

MAGAZINE

MEDIA HOUSE



NEXT ISSUE JULY 2026

TO DOWNLOAD GO TO WWW.TOPVIBE.CO.ZA