



Aftree-werkboek

'n Nuwe Hoofstuk: Aanpassing aan die lewe na werk

2025

Inhoudsopgawe

INHOUDSOPGAWE	2
INLEIDING	4
HOE DIT BY ANDER NICRO-WERKBOEKE PAS	4
OORGANG VAN WERK NA AFTREDE	5
DIE SIELKUNDE EN SOSIALE VOORDELE VAN WERK.....	5
VERSTAAN DIE SIELKUNDIGE OORGANG	6
ALGEMENE GEVOELENS NA AFTREDE.....	6
WERKBLAD 1: MY GEVOELENS OOR AFTREDE	7
VIND 'N NUWE DOEL	8
DOEL IN AFTREDE.....	8
WERKBLAD 2: MY BRONNE VAN BETEKENIS	9
HANTERING VAN EMOSIONELE OP- EN AFDRAANDES	10
WENKE VIR DIE HANTERING VAN EMOSIONELE OP- EN AFDRAANDES	10
WERKBLAD 3: VERSTAAN MY EMOSIONELE PATRONE	11
GESONDHEID EN WELSTAND IN AFTREDE	12
ALGEMENE GESONDHEIDSPROBLEME	12
PRAKTIESE STAPPE VIR DIE BESTUUR VAN U GESONDHEID	13
WERKBLAD 4: MY GESONDHEIDSPLAN.....	14
BLY AKTIEF	15
BLY GEESTELIK AKTIEF	16
WERKBLAD 5: MY AKTIWITEITSPOORSNYER	17
VOEDING EN GESONDE LEWE	19
WERKBLAD 6: MY GESONDE LEEFPLAN	20
OM JOU SAKE IN ORDE TE KRY	21
BELANGRIKE DOKUMENTE.....	21
WERKBLAD 7: MY BELANGRIKE DOKUMENTE KONTROLELYS.....	23
SKRYF VAN 'N LEWENDE TESTAMENT	24
ALGEMENE ITEMS IN 'N LEWENDE TESTAMENT (MEDIESE RIGLYNE).....	24
WERKBLAD 8: MY LEWENDE TESTAMENT PLAN	26
WERKBLAD 9: MY LEWENDE TESTAMENT VOORKEURE	27
VERHOUDINGS EN SOSIALE KONNEKSIE	30
VERANDERENDE GESINSROLLE.....	30
BOU VAN 'N SOSIALE LEWE	30
WERKBLAD 10: VERHOUDINGSKAART.....	31
VOORGESTEL AKTIWITEITE.....	31
BLY VEILIG IN DIE DIGITALE ERA	32
ALGEMENE SWENDELARY.....	32
FOONBEDROG.....	32
ANDER SOORTE SWENDELARY	33
PRAKTIESE WENKE OM VEILIG TE BLY	33

VEILIGE BANKDIENSTE EN AANLYN TRANSAKSIES.....	33
'N VALS E-POS OPSPOOR	33
HOE OM 'N PHISHING-E-POS VAN 'N VRIEND OP TE SPOOR	34
BEVEILIG JOU WHATSAPP-REKENING TEEN HACKING	35
WERKBLAD 11: OPSPORING VAN BEDROGSPUL.....	37
SKEP 'N GEBALANSEERDE LEWENSPLAN	38
SLEUTELAREAS OM IN JOU LEWENSPLAN IN TE SLUIT.....	38
SELSORGGROETINE KONTROLELYS.....	39
KONTROLELYS: ASSESSERING VAN GESONDE EN ONGESONDE GEWOONTES	41
SELSORG -KONTROLELYS SJABLOON.....	43
HOE OM JOU WEEKLIKSE LEWENSPLAN TE BOU	44
WERKBLAD 12: MY GEBALANSEERDE LEWENSPLAN	45
EIS 'N STAATSPENSIOEN.....	48
EIS WVF	51
BIBLIOGRAFIE.....	52

Inleiding

- Hierdie werkboek is ontwikkel om mense te ondersteun wat op die punt staan om af te tree of wat reeds afgetree het.
- Hierdie tydperk in jou lewe kan baie uitdagend wees, en daar word gehoop dat hierdie werkboek gestruktureerde leiding kan bied terwyl jy hierdie nuwe pad navigeer.
- Aftrede is nie die einde van werk nie. Dit is die begin van 'n nuwe fase in die lewe.
- Dit bring geleenthede om te rus, te leer, te deel en te groei, maar dit kan ook 'n tyd van verwarring of verlies wees.
- Hierdie werkboek sal jou help om te beplan, te reflekteer en 'n betekenisvolle lewe te bou nadat formele indiensneming eindig.

Hierdie werkboek mag deur enigiemand vir enige nie-kommersiële doel gebruik word.

In hierdie werkboek sal jy leer om:

- Verstaan die emosionele en sielkundige veranderinge wat met aftrede gepaardgaan.
- Hanteer algemene gesondheids- en leefstyluitdagings.
- Bly aktief—fisies, geestelik en sosiaal.
- Kry jou finansiële en regsake in orde.
- Handhaaf sterk en gesonde verhoudings.
- Beskerm jouself teen swendelary en bly veilig aanlyn.

Hoe dit by ander NICRO-werkboeke pas

NICRO bied ander werkboeke aan wat handel oor belangrike lewensvaardighede.

Hierdie kan afgelaai word vanaf die NICRO-webwerf (

<https://www.nicro.org.za/index.php/en/community-development-resources#workbooks>
)

- Stokperdjies en Belangstellings Werkboek
- Woedebestuur Werkboek
- Werkboek oor die ontwikkeling van veerkrachtigheid
- Emosionele Intelligensie Werkboek
- Finansiële Geletterdheidswerkboek
- Gesonde Aanhegsels Werkboek
- Gesonde Grense Leser
- Gids vir die hantering van moeilike mense
- Geesteswelstand Werkboek
- Werkboek oor Positiewe Manlikhede
- Werkboek oor postpartum-angs

- Stresbestuur Werkboek
- Werkboek vir dwelmmisbruik
- Giftige Verhoudings Leser
- Die patroonwerkboek naspoor

Oorgang van werk na aftrede

- Vir baie mense word aftrede beskou as 'n beloning na jare se harde werk. Dit verteenwoordig vryheid, rus en die kans om die lewe teen jou eie pas te leef.
- Tog wanneer dit aankom, is die ervaring dikwels baie meer ingewikkeld.
- Die skielike verskuiwing van 'n gestruktureerde, besige werkslewe na ongestruktureerde tyd kan gemengde gevoelens meebring.
- Sommige mense voel vreugde en verligting. Ander voel verlore, angstig of onseker oor wat volgende kom.

Die Sielkunde en Sosiale Voordele van Werk

- Werk gee mense meer as net 'n salaris.
- Dit bied daaglikse roetine, doel, 'n gevoel van prestasie en sosiale kontak.
- Dit is alles kragtige sielkundige ankers.
- Wanneer werk eindig, is baie afgetredenes verbaas om te vind hoeveel hulle op hierdie ankers staatgemaak het om hul identiteit te vorm en hul dae betekenis te gee.
- Sonder hulle kan tyd beide leeg en eindeloos voel.
- Aanvanklik geniet baie afgetredenes die nuwigheid van ongestruktureerde tyd.
- Daar is geen alarms, sperdatums of toesighouers nie.
- Nadat die aanvanklike verligting egter verdwyn, begin sommige rusteloos of teleurgesteld voel.
- Die lang ure wat eens te kort gevoel het, kan nou te lank voel.
- Verveeldheid of 'n gevoel van doelloosheid kan intree, veral as 'n mens se sosiale lewe en belangstellings meestal met werk verband hou.
- Vir ander veroorsaak aftrede dieper emosionele reaksies.
- Gevoelens van hartseer, angs of nutteloosheid kan voorkom, veral wanneer gesondheidsprobleme of finansiële stres by die druk voeg.
- Dit is nie ongewoon om depressief te voel na aftrede nie, veral as 'n mens se werk sentraal tot hul identiteit was.
- Die oorgang na aftrede is dus nie bloot 'n verandering in roetine nie.
- Dit is 'n sielkundige aanpassing wat tyd en selfbewustheid vereis.
- Die erkenning van die normale emosionele hoogte- en laagtepunte van hierdie stadium kan mense help om voor te berei en meer effektief te hanteer.

Verstaan die sielkundige oorgang

Algemene gevoelens na aftrede

- Aftrede bring 'n groot verandering in die daaglikse lewe, en dit is natuurlik om gedurende hierdie tyd 'n mengsel van emosies te ervaar.
- Selfs wanneer jy uitgesien het na aftrede, kan die werklikheid baie anders voel as wat jy jou voorgestel het.
- Baie mense voel:
 - **Verligting om meer tyd te hê.**
 - Na jare se werk en verantwoordelikheid, kan die vryheid om te rus en te kies hoe om jou dag deur te bring soos 'n groot beloning voel.
 - **Verlies van identiteit of doel.**
 - Werk gee mense dikwels 'n gevoel van wie hulle is en waar hulle hoort.
 - Wanneer daardie struktuur verdwyn, kan dit moeilik wees om te weet wat om volgende te doen of hoe om jouself te beskryf.
 - **Angs oor geld of gesondheid.**
 - Kommer oor of spaargeld sal hou, of of jou gesondheid stabiel sal bly, is algemeen en kan bekommernis of slapeloosheid veroorsaak.
 - **Eensaamheid na die verlies van daaglikse sosiale kontak.**
 - Baie vriendskappe en sosiale roetines word rondom die werkplek gebou.
 - Wanneer dit eindig, kan die skielike stilte isolerend voel.
- Jy mag dalk ook veranderinge in jou selfvertroue of bui opmerk.
- Sonder die roetine en erkenning wat uit die werkslewe kom, begin sommige mense aan hul waarde of nut twyfel.
- Hierdie gevoelens is normaal en kan met begrip en beplanning bestuur word.

Werkblad 1: My gevoelens oor aftrede

- Skryf drie gevoelens neer wat jy oor aftrede het.
- Vir elkeen, dink na oor wat dit veroorsaak.
Gebruik hierdie spasie om eerlik te besin.
- Daar is geen regte of verkeerde antwoorde nie.

Voorbeeld:

“Ek voel angstig omdat ek nie weet wat om met my tyd te doen nie.”

Gevoel	Oorsaak of sneller

Refleksievraag:

Watter van hierdie gevoelens wil jy in die volgende paar maande beter verstaan of bestuur?

Vind 'n Nuwe Doel

- Doel eindig nie wanneer betaalde werk eindig nie.
- Wat verander, is hoe daardie doel uitgedruk word.
- Gedurende werksjare kom baie van 'n mens se identiteit en gevoel van waarde van 'n werktitel, verantwoordelikhede en prestasies.
- Wanneer daardie hoofstuk afsluit, is dit normaal om onseker te voel oor wat dit vervang.
- Tog bied aftrede 'n waardevolle geleentheid om doel te herdefinieer op 'n manier wat meer persoonlik en buigsaam is.

Doel in Aftrede

- Doel in aftrede kan uit baie bronne kom.
- Vir sommige mense word dit gevind in **vrywilligerswerk of mentorskap**, waar hulle hul kennis en ervaring met ander kan deel.
- Vir ander kan dit kom deur **tyd saam met familie of kleinkinders deur te bring**, wat help om jonger geslagte te lei en te ondersteun.
- Baie afgetredenes vind bevrediging daarin om **stokperdjies in klein besighede of gemeenskapsprojekte te ontwikkel**, of om **nuwe vaardighede aan te leer** wat hulle nog nooit tevore tyd gehad het om te verken nie.
- 'n Gevoel van doelgerigtheid ondersteun geestesgesondheid en emosionele stabiliteit.
- Dit gee struktuur aan jou dae, motivering om soggens op te staan, en die bevrediging om te weet dat jou tyd en energie steeds saak maak.
- Die doel is nie om elke uur te vul nie, maar om te identifiseer wat betekenisvol en die moeite werd voel om te doen in hierdie stadium van die lewe.

Werkblad 2: My Bronne van Betekenis

- Dink aan die aktiwiteite, mense of doelwitte wat jou nuttig, trots of vervuld laat voel.
- Skryf ten minste drie dinge neer wat jou lewe betekenis gee.

Voorbeeld:

“Om my buurvrou met haar groentetuin te help, laat my nuttig en verbind voel.”

Aktiwiteit of Rol	Waarom dit betekenisvol voel

Refleksievraag:

Watter van hierdie kan jy meer gereeld in jou weeklikse of maandelikse roetine insluit?

Hantering van emosionele op- en afdraandes

- Die oorgang na aftrede kan soos 'n wipwaentjie voel.
- Sommige dae mag jy vreedsaam en dankbaar voel.
- Op ander dae kan jy verveeld, rusteloos of selfs hartseer voel.
- Hierdie veranderinge in bui is normaal.
- Aftrede is 'n groot lewensaanpassing, en soos enige oorgang neem dit tyd om in 'n nuwe ritme te kom.
- Gedurende die eerste maande ervaar baie mense wat soms die *wittebroodstadium* genoem word .
- Jy mag vry en ontspanne voel, en die rus en buigsaamheid geniet.
- Na hierdie stadium is 'n tydperk van emosionele agteruitgang egter algemeen.
- Sonder 'n duidelike struktuur of 'n sterk sin van doel, is dit maklik om doelloos of onproduktief te voel.
- Hierdie stadium kan tot teleurstelling of ligte depressie lei indien dit nie versigtig bestuur word nie.
- Jy mag dalk ook skuldig voel omdat jy nie so besig of “nuttig” is soos voorheen nie.
- In werklikheid is rus en besinning waardevolle dele van die lewe.
- Die uitdaging is om balans te vind: tyd om te ontspan, tyd om met ander te skakel, en tyd om dinge te doen wat betekenisvol voel.

Wenke vir die hantering van emosionele op- en afdraandes

- **Erken jou gevoelens.** Om voor te gee dat alles goed is, sal net frustrasie verhoog. Dit is beter om jou gevoelens te benoem en daaroor te praat met iemand wat jy vertrou.
- **Skep 'n sagte roetine.** Selfs 'n eenvoudige daaglikse plan help jou om gegronde en doelgerig te voel. Sluit oefening, sosiale kontak en persoonlike tyd in.
- **Bly verbind.** Isolاسie verhoog negatiewe emosies. Reik uit na vriende, sluit aan by 'n groep of doen vrywilligerswerk.
- **Daag negatiewe gedagtes uit.** In plaas daarvan om te sê “Ek is nou nutteloos”, herinner jouself: “Ek pas aan by 'n nuwe stadium, en dit neem tyd.”
- **Soek hulp indien nodig.** Indien hartseer of angs vir meer as 'n paar weke voortduur, praat met 'n berader, dokter of gemeenskapsmaatskaplike werker. Ondersteuning is beskikbaar en effektief.

Werkblad 3: Verstaan my emosionele patrone

Gebruik hierdie werkblad om oor jou onlangse gemoedstoestande te besin en te identifiseer wat jou help om beter te voel.

Voorbeeld:

“Ek het verlede week eensaam gevoel omdat ek heeldag by die huis gebly het . Ek het beter gevoel nadat ek my vriend besoek het.”

Toe ek laag gevoel het	Wat het dit veroorsaak	Wat my gehelp het om beter te voel

Refleksievraag:

Wat kan jy gereeld doen om emosionele balans te handhaaf en te verhoed dat lae gemoedstoestande oorneem?

Gesondheid en Welstand in Aftrede

- Goeie gesondheid is die fondament om aftrede te geniet.
- Daarsonder kan selfs die beste planne moeilik word om uit te voer.
- Veroudering is 'n natuurlike proses, maar hoe ons verouder, hang grootliks af van die keuses wat ons elke dag maak.
- Om gesond te bly tydens aftrede gaan nie net oor die vermyding van siekte nie; dit gaan oor die handhawing van energie, mobiliteit en gemoedsrus sodat jy met onafhanklikheid en waardigheid kan voortgaan om te leef.
- Baie mense betree aftrede met langtermyn gesondheidstoestande of gewoontes wat gedurende besige werksjare gevorm is.
- Stres, onreëlmatige maaltye en 'n gebrek aan oefening het dalk hul tol geëis.
- Aftrede bied die geleentheid om positiewe veranderinge aan te bring.
- Daar is meer tyd om te fokus op 'n gebalanseerde leefstyl, gereelde mediese ondersoeke en aktiwiteite wat beide liggaam en gees versterk.
- Welstand sluit ook geestes- en emosionele gesondheid in.
- Namate sosiale rolle en roetines verander, word dit belangriker om verbind te bly, stres te bestuur en 'n gevoel van doelgerigtheid te handhaaf.
- 'n Gesonde leefstyl ondersteun nie net die liggaam nie, maar ook veerkragtigheid en optimisme.

Algemene gesondheidsprobleme

- Goeie gesondheid is een van die grootste ondersteunings vir 'n positiewe aftrede.
- Soos ons egter ouer word, verander die liggaam.
- Sommige gesondheidsprobleme word meer algemeen en kan beperk wat ons kan doen.
- Om hierdie toestande vroegtydig te verstaan en te bestuur, kan help om komplikasies te voorkom en jou langer onafhanklik te hou.
- Hieronder is van die mees algemene gesondheidskwessies onder ouer volwassenes:

HOË BLOEDDRUK (HIPERTENSIE).

- Dit word dikwels die "stil moordenaar" genoem, en dit mag geen simptome hê nie, maar kan die risiko van 'n hartaanval of beroerte verhoog.
- Gereelde bloeddrukkontroles by 'n kliniek of apteek is noodsaaklik.

DIABETES.

- Hierdie toestand beïnvloed hoe die liggaam suiker beheer.
- Sonder behoorlike bestuur kan dit moegheid, gewigsveranderinge of stadige genesing veroorsaak.

- Dit is belangrik om 'n gesonde dieet te volg en medikasie soos voorgeskryf te neem.

GEWRIGSPYN OF ARTRITIS.

- Styfheid of pyn in die gewrigte kan beweging bemoeilik.
- Sagte oefening, soos stap of strek, kan pyn verminder en buigsaamheid verbeter.

VISIE- EN GEHOORVERLIES.

- Hierdie veranderinge kan lees, bestuur of sosialisering moeiliker maak.
- Gereelde oog- en gehoortoetse help om probleme vroegtydig op te spoor.

HARTSIEKTE.

- 'n Gebalanseerde dieet handhaaf, rook vermy en aktief bly, kan die risiko verlaag.

DEPRESSIE EN ANGS.

- Emosionele gesondheid is net so belangrik soos fisiese gesondheid.
- Baie mense kyk oor simptome soos lae bui, prikkelbaarheid of verlies aan belangstelling in gewone aktiwiteite.
- Hierdie kan behandel word met berading, medikasie of lewenstylveranderinge.

Praktiese stappe vir die bestuur van u gesondheid

- Besoek jou dokter, plaaslike kliniek of die verpleegster by die apteek (Clicks en Dischem) vir gereelde ondersoeke.
- Neem voorgeskrewe medikasie korrek en betyds.
- Eet gebalanseerde maaltye met vrugte, groente en volgraan.
- Drink genoeg water en beperk soet drankies en alkohol.
- Kry ten minste 20 tot 30 minute se ligte oefening die meeste dae.
- Hou 'n gesondheidsnotaboek of -lêergids om jou afsprake en toetsuitslae na te spoor.
- Gesondheidsbestuur gaan nie net oor die voorkoming van siektes nie.
- Dit gaan ook oor die beskerming van jou lewensgehalte.
- Deur ingelig en proaktief te bly, kan jy vir baie jare aktief en onafhanklik bly.

Werkblad 4: My Gesondheidsplan

Gebruik hierdie werkblad om jou huidige gesondheidstoestand en die stappe wat jy kan neem om dit te handhaaf of te verbeter, aan te teken.

Voorbeeld:

“Toestand: Hoë bloeddruk . Aksie: Neem daaglikse medikasie en stap vir 20 minute.”

Gesondheidstoestand of -kommer	Wat ek doen om dit te bestuur	Wat ek volgende moet doen

Refleksievraag:

Watter deel van jou gesondheid benodig tans meer aandag, en wat is een klein aksie wat jy hierdie week kan neem om dit aan te spreek?

Bly aktief

- Om aktief te bly is een van die doeltreffendste maniere om gesondheid en onafhanklikheid in aftrede te handhaaf.
- Gereelde beweging versterk die liggaam, verbeter bui en help om baie algemene ouderdomsverwante siektes te voorkom.
- Fisiese aktiwiteit hou ook die verstand skerp en ondersteun goeie slaap, balans en selfvertroue.
- Jy hoef nie by 'n gimnasium aan te sluit of aan strawwe oefening deel te neem om aktief te bly nie.
- Klein, konsekwente aksies maak 'n werklike verskil.
- Die doel is om jou liggaam op maniere te beweeg wat veilig, aangenaam en volhoubaar is.

Voordele van aktief bly

- Help om gewig en bloeddruk te beheer.
- Verminder die risiko van hartsiektes, beroerte en diabetes.
- Versterk bene, gewrigte en spiere.
- Verbeter balans en koördinasie, wat die risiko van val verminder.
- Verlig gemoedstoestand en verminder angs of depressie.
- Verhoog energie en 'n algehele gevoel van welstand.

Eenvoudige maniere om aktief te bly

- **Stap:** Een van die maklikste en veiligste oefeninge. Begin met 10 tot 15 minute per dag en bou dit geleidelik op.
- **Strekoefeninge:** Sagte strekke in die oggend of aand verbeter buigsaamheid en verminder styfheid.
- **Huiswerk of tuinmaak:** Daaglikse aktiwiteite hou jou aan die beweeg en gee jou 'n gevoel van prestasie.
- **Gemeenskapsoefengroepe:** Om by 'n stapklub, dansgroep of senior fiksheidsklas aan te sluit, help jou om gemotiveerd en verbind te bly.
- **Balansoefeninge:** Om op een voet te staan, met ondersteuning indien nodig, kan jou balans versterk en val voorkom.

Raadpleeg altyd jou dokter of kliniek voordat jy met nuwe oefeninge begin, veral as jy 'n chroniese toestand soos hartsiektes of gewrigsprobleme het. Luister na jou liggaam en rus wanneer nodig.

Bly geestelik aktief

Om geestelik aktief te bly tydens aftrede is net so belangrik as om fisies gesond te bly. Die brein werk volgens 'n "gebruik dit of verloor dit"-beginsel. Wanneer ons ons gedagtes gereeld uitdaag, versterk ons geheue, fokus en probleemoplossingsvermoëns, baie soos om 'n spier te oefen.

Lees, legkaarte oplos, nuwe vaardighede aanleer en sosialisering help alles om die brein skerp en buigsam te hou. Om geestelik betrokke te bly, ondersteun ook emosionele welstand deur stres te verminder, selfvertroue te bou en 'n sin van doelgerigheid te handhaaf. Aftrede bied die perfekte geleentheid om stokperdjies te verken, iets nuuts te leer en die gedagtes elke dag aktief en nuuskierig te hou.

Om aan geestelik stimulerende aktiwiteite deel te neem, help ook om kognitiewe agteruitgang te voorkom.

- Kruiswoordraaisels
- Sudoku
- Woordsoektog
- Lees
- Bordspeletjies

Word Search – Everyday Joys

T	R	C	Q	W	G	K	F	M	L	A	M
H	M	H	I	V	C	V	K	L	C	B	H
T	M	P	P	V	M	O	B	V	E	J	S
F	E	U	B	P	D	T	C	O	D	R	C
H	I	C	A	N	G	B	W	U	H	K	K
E	N	P	Y	G	E	J	U	X	P	W	T
L	M	A	D	Q	M	O	G	G	X	L	W
V	J	H	D	Q	V	P	P	Y	B	O	Q
E	W	P	E	Y	D	W	Q	T	X	R	A
J	S	X	F	O	X	H	T	D	G	L	Y
J	Q	Q	T	F	W	G	K	U	P	X	J
K	W	J	J	P	O	W	Y	X	U	X	C

Words to find: GARDEN, LAUGHTER, FAMILY, FRIENDS, WALK, SUN, COFFEE, MUSIC, HOBBY, PEACE, KINDNESS

Kry toegang tot gratis blokkiesraaisels hier:

<https://www.boatloadpuzzles.com/playcrossword>

Werkblad 5: My Aktiwiteitspoorsnyer

Gebruik hierdie werkblad om te beplan hoe jy fisieke aktiwiteit in jou week sal insluit. Kies aktiwiteite waarvan jy hou en wat by jou vermoëns pas.

Voorbeeld:

“Maandag: 15 minute stap na ontbyt . Woensdag: ligte strekoefeninge voor slaap tyd.”

Dag	Aktiwiteit	Duur	Hoe ek daarna gevoel het
Maandag			
Dinsdag			
Woensdag			
Donderdag			
Vrydag			
Saterdag			

Dag	Aktiwiteit	Duur	Hoe ek daarna gevoel het
Sondag			

Refleksievraag:

Watter aktiwiteit help jou om die meeste energiek of ontspanne te voel, en hoe kan jy dit deel van jou gereelde roetine maak?

Voeding en Gesonde Lewe

Goeie voeding is noodsaaklik vir die handhawing van gesondheid, krag en energie in aftrede. Soos die liggaam ouer word, verander sy behoeftes. Jy benodig dalk minder kalorieë, maar meer van sekere voedingstowwe soos kalsium, proteïene en vesel. Gesonde eetgewoontes help om gewig te bestuur, chroniese toestande te beheer en teen moegheid en siekte te beskerm.

Gesonde leefstyl behels ook meer as net kos. Dit sluit daaglikse gewoontes in soos om gehidreer te bly, genoeg rus te kry, skadelike stowwe te vermy en stres te bestuur. Saam het hierdie keuses 'n kragtige uitwerking op hoe jy elke dag voel en funksioneer.

Sleutelbeginsels van Goeie Voeding

- **Eet 'n verskeidenheid kosse.** Sluit vrugte, groente, graan, proteïenbronne en suiwelprodukte of suiwelalternatiewe in jou dieet in. Verskeidenheid verseker dat jy 'n balans van vitamienes en minerale kry.
- **Beheer porsiegroottes.** Soos jy minder fisies aktief raak, benodig jy dalk kleiner maaltye. Te veel eet kan lei tot gewigstoename en die hart en gewrigte oorbelasting gee.
- **Kies volwaardige kosse.** Beperk verwerkte of suikerryke kosse. Volgraan, vars produkte en maer proteïene verskaf blywende energie en help om bloedsuiker te reguleer.
- **Eet gereeld.** Om maaltye oor te slaan kan moegheid of duiseligheid veroorsaak. Probeer om drie gebalanseerde maaltye of verskeie kleiner maaltye elke dag te eet.
- **Verminder sout en suiker.** Te veel sout verhoog bloeddruk, en te veel suiker verhoog die risiko van diabetes en tandbederf.

Hidrasie en Ander Gesonde Gewoontes

- Drink ses tot agt glase water elke dag, selfs al voel jy nie dors nie.
- Beperk gaskoeldrank, alkohol en oormatige koffie of tee.
- Kry genoeg rus – mik vir sewe tot agt uur slaap elke nag.
- Vermy rook en beperk alkohol. Beide verhoog die risiko van baie gesondheidsprobleme.
- Vermy lang tydperke skermtyd – selfs al is dit iets om te doen of iets om jou gedagtes besig te hou – skermtyd daag nie die brein uit soos lees of gesprekke nie. Die blou lig van skerms belemmer slaap en kan verdere spanning op jou oë veroorsaak en tot hoofpyn lei.
- Hanteer stres deur middel van sagte oefening, gebed, meditasie of asemhalingsoefeninge.
- Hou gereelde mediese en tandheelkundige afsprake. Voorkoming is makliker as behandeling.
- Gesonde leefstyl gaan oor konsekwentheid, nie perfeksie nie. Klein, bestendige verbeterings maak die grootste langtermynverskil.

Werkblad 6: My Gesonde Leefplan

Gebruik hierdie werkblad om oor jou huidige gewoontes te besin en te besluit oor klein, realistiese veranderinge wat jy kan maak om jou gesondheid te verbeter.

Voorbeeld:

“Ek sal een gaskoeldrank per dag met water vervang en ná middagetete 'n 15-minuut-stappie neem.”

Fokusgebied	Huidige Gewoonte	Verandering wat ek wil maak	Wanneer ek sal begin
Eet			
Drink			
Oefening			
Rus en Slaap			
Stresbestuur			

Refleksievraag:

Watter klein verandering sal hierdie maand die grootste positiewe verskil aan jou gesondheid maak?

Om jou sake in orde te kry

- Aftrede is 'n ideale tyd om seker te maak dat jou regs-, finansiële en persoonlike sake georganiseer is.
- Vooruitbeplanning bring gemoedsrus, verminder stres en help om jou gesin in die toekoms te beskerm.
- Sonder duidelike reëlins kan misverstande, vertragings en finansiële probleme ontstaan wanneer onverwagte gebeure plaasvind.
- Om jou sake in orde te kry gaan nie net oor geld nie.
- Dit sluit belangrike dokumente, mediese wense en praktiese instruksies vir die daaglikse lewe in.
- Dit is 'n manier om beheer te neem en seker te maak dat jou wense bekend en gerespekteer word.
- Deur hierdie areas nou te organiseer, verminder jy onsekerheid vir jouself en jou geliefdes.
- Dit laat jou toe om aftrede te geniet sonder die bekommernis dat belangrike sake oor die hoof gesien of verkeerd verstaan kan word.

BELANGRIKE GEBIEDE OM TE OORWEEG, SLUIT IN:

- **Regsdokumente** soos 'n testament of lewende testament.
- **Finansiële sake**, insluitend bankrekening, beleggings en pensioene.
- **Gesondheidsbeplanning**, insluitend mediese fonds, medikasie en voorkeurbehandelings.
- **Persoonlike organisasie** soos wagwoorde, belangrike kontakte en eiendomsbesonderhede.

Belangrike Dokumente

- Een van die eerste stappe in die organisering van jou sake is om seker te maak dat jy al die belangrike dokumente in orde het.
- Hierdie dokumente help jou familie, gesondheidsorgverskaffers en regsverteenvoerders om jou wense te ken en daarop te reageer indien nodig.
- Hulle maak dit ook makliker om jou eie lewe te bestuur.

Belangrike dokumente om te hê

- **Identifikasiedokumente** – ID-boek of slim-ID, paspoort.
- **Geboortesertifikaat** – benodig vir regs- en finansiële sake.
- **Huweliksertifikaat of egskeidingsbevel** – indien van toepassing.
- **Testament** – beskryf hoe jy jou bates na jou dood wil versprei.
- **Lewende testament of voorafbepaalde opdrag** – stel u gesondheidsorgwense uiteen indien u nie kan kommunikeer nie.

- **Begrafnisbeleid** – verseker dat reëlings duidelik is en finansiële sake afgehandel is.
- **Mediese fonds en mediese rekords** – sluit medikasie, allergieë en doktersbesonderhede in.
- **Bankrekeninge, beleggings en versekeringspolisse** – sluit rekeningnommers en kontakbesonderhede in.
- **Wagwoorde en aanlyn rekeninge** – neem veilig op om familie te help om aanlyn of digitale sake te bestuur.

Wenke vir die organisering van dokumente

- Hou hulle op 'n veilige maar toeganklike plek.
- Maak 'n kontrolelys en merk af watter dokumente jy reeds het.
- Werk dokumente gereeld op om veranderinge in u omstandighede te weerspieël.
- Deel kopieë of liggings van belangrike dokumente met iemand wat jy vertrou.

Deur nou jou dokumente te organiseer, voorkom jy later verwarring. Dit gee jou ook die vertroue dat jou wense nagekom sal word en jou geliefdes ondersteun sal word.

Werkblad 7: My Belangrike Dokumente Kontrolelys

Gebruik hierdie werkblad om aan te teken watter dokumente jy het, wat ontbreek en waar elkeen gehou word.

Dokument	Ek	Het	Dit	Ligging	Notas
	(Ja/Nee)				
ID					
Geboortesertifikaat					
Huwelik- /egskeidingsertifikaat					
Wil					
Lewende testament					
Begrafnisbeleid					
Mediese hulp					
Bank- en beleggingsinligting					
Wagwoorde/aanlyn rekeninge					

Refleksievraag:

Watter dokumente benodig eerste jou aandag, en wie kan jy vir leiding vra as jy onseker daaroor is?

Skryf van 'n Lewende Testament

- 'n Lewende testament, soms 'n vooruitbevel genoem, is 'n wettige dokument wat jou wense oor mediese sorg verduidelik as jy dit nie self kan kommunikeer nie.
- Dit stel jou in staat om vooraf besluite te neem oor behandelings wat jy wil of nie wil hê nie, en te verseker dat jou gesondheidsorgvoorkeure gerespekteer word.

Waarom 'n Lewende Testament Belangrik is

- Dit verminder onsekerheid en stres vir gesinslede.
- Dit lei dokters om mediese besluite te neem as jy nie vir jouself kan praat nie.
- Dit help om konflik tussen familielede oor jou sorg te voorkom.
- Dit gee jou beheer oor jou gesondheidsorg, selfs al is jy ernstig siek.

Wat om in 'n Lewende Testament in te sluit

- Jou persoonlike besonderhede: naam, geboortedatum en kontakbesonderhede.
- Spesifieke instruksies oor mediese behandelings, soos resussitasie, lewensondersteuning of chirurgie.
- Jou wense rakende pynbestuur en gemaksorg.
- Aanstelling van 'n gesondheidsorggevolmagtigde of -agent, iemand wat jy vertrou om namens jou besluite te neem.
- Handtekeninge van getuies of 'n notaris indien nodig.

Algemene items in 'n lewende testament (mediese riglyne)

1. Lewensonderhoudende Behandelings

- Resussitasie / KPR – of jy nou borskompresies of ander maatreëls wil hê as jou hart stop.
- Meganiese ventilasie – gebruik van 'n asemhalingsmasjien as jy nie self kan asemhaal nie.
- Buisvoeding / kunsmatige voeding – of kos en vloeistowwe deur 'n buis ontvang moet word.
- Dialise – gebruik van nierondersteunende behandeling indien niere faal.
- Chirurgie of indringende prosedures – toestemming of weiering van groot operasies indien lewensgevaarlik.

2. Pynbestuur en Geriefsorg

- Gebruik van pynverligting, selfs al kan dit die lewe verkort.
- Voorkeur vir hospies- of palliatiewe sorg bo aggressiewe behandeling in terminale siektes.
- Maatreëls om waardigheid en gemak te handhaaf, soos hulp met bad, draai in die bed of posisionering.

3. Antibiotika en ander medisyne

- Of antibiotika vir infeksies in gevorderde siekte ontvang moet word.
- Gebruik van medikasie om die lewe te verleng teenoor die fokus op gemak.

4. Orgaan- en Weefselskenking

- Of organe of weefsels na die dood geskenk moet word.

5. Voorkeure aan die einde van die lewe

- Voorkeurplek van sorg: huis, hospitaal of hospies.
- Begrafnis- of gedenkvoorkeure indien verkies.

6. Aanstelling van 'n Gesondheidsorggevolmagtigde / Agent

- Naam van die persoon wat gemagtig is om mediese besluite te neem indien u nie kan nie.
- Instruksies oor hoe hulle jou wense moet volg.

7. Spesifieke instruksies vir besondere toestande

- Voorkeure vir Alzheimer- of demensiesorg.
- Besluite in die geval van 'n beroerte, ernstige breinbesering of terminale siekte.

Praktiese wenke:

- Wees so duidelik en spesifiek as moontlik om verwarring te voorkom.
- Bespreek jou wense met familie, dokter en jou gesondheidsorgverteenvoerder.
- Hersien en werk die lewende testament gereeld op om veranderinge in gesondheid of persoonlike voorkeure te weerspieël.

Praktiese Wenke

- Praat met 'n prokureur, dokter of maatskaplike werker vir leiding oor die korrekte regsformaat.
- Bespreek jou wense met familie en jou gesondheidsorgverteenvoerder sodat almal jou bedoelings verstaan.
- Hersien jou lewende testament gereeld en werk dit op indien jou gesondheid, omstandighede of voorkeure verander.
- Hou 'n kopie op 'n veilige maar toeganklike plek en gee kopieë aan u gesondheidsorggevolmagtigde en dokter.
- 'n Lewende testament is nie net 'n wettige dokument nie; dit is 'n instrument vir gemoedsrus.
- Om te weet dat jou gesondheidsorgbesluite duidelik uitgedruk word, kan angs verminder en jou toelaat om op die geniet van aftrede te fokus.

Werkblad 8: My Lewende Testament Plan

Gebruik hierdie werkblad om te begin dink oor jou wense en wie jy vertrou om daarop te reageer.

Item	Notas
Persoon om besluite te neem as ek nie kan nie	
Mediese behandelings wat ek wil of nie wil hê nie	
Voorkeure vir geriefsorg of pynbestuur	
Mense wat 'n kopie moet hê	

Refleksievraag:

Met wie kan jy hierdie week praat om jou lewende testament te begin beplan, en watter vrae moet jy vra?

.

Werkblad 9: My Lewende Testament Voorkeure

Gebruik hierdie werkblad om oor jou mediese en lewenseindewense na te dink en dit op te teken. Jy kan dit na jou dokter, prokureur of maatskaplike werker neem vir leiding wanneer jy 'n formele lewende testament skryf.

1. Lewensonderhoudende Behandelings

Behandeling	My voorkeur	Notas
Resussitasie / KPR	Ja / Nee	
Meganiese ventilasie (asemhalingsmasjien)	Ja / Nee	
Buisvoeding / kunsmatige voeding	Ja / Nee	
Dialise	Ja / Nee	
Groot operasie	Ja / Nee	Spesifiseer voorwaardes indien nodig

2. Pynverligting en Geriefsorg

Gebied	My voorkeur	Notas
Pynverligting, selfs al kan dit die lewe verkort	Ja / Nee	
Hospies- of palliatiewe sorg	Ja / Nee	
Daaglikse gemaksmatreëls (bad, draai, posisionering)	Ja / Nee	

3. Medikasie en behandelings

Gebied	My voorkeur	Notas
Antibiotika vir ernstige infeksies	Ja / Nee	
Ander lewensverlengende medikasie	Ja / Nee	Spesifiseer

4. Orgaan- en Weefselskenking

Gebied	My voorkeur	Notas
Skenk organe	Ja / Nee	Spesifiseer organe indien verlang
Skenk weefsels	Ja / Nee	

5. Voorkeure aan die einde van die lewe

Gebied	My voorkeur	Notas
Plek van sorg (huis, hospitaal, hospies)		
Begrafnis- / gedenkwense		

6. Gesondheidsorg-volmag / agent

Item	Besonderhede	Notas
Naam van persoon wat besluite vir my moet neem		

Item	Besonderhede	Notas
Verhouding		
Instruksies vir die nakoming van my wense		

7. Spesifieke Voorwaardes

Toestand	My voorkeur	Notas
Demensie- of Alzheimer-sorg		
Ernstige beroerte / breinbesering		
Terminale siekte		

Refleksievrae:

- Het ek hierdie wense met my familie en gesondheidsorggevolmagtigde bespreek?
- Is daar enige besluite waaroor ek meer inligting benodig voordat ek dit finaliseer?
- Wanneer sal ek hierdie werkblad hersien om te verseker dat dit op datum is?

Verhoudings en Sosiale Konneksie

- Aftrede verander meer as jou daaglikse roetine. Dit kan ook jou sosiale lewe verander. Werk bied dikwels gereelde kontak met kollegas, kliënte en ander, wat 'n gevoel van behoort ondersteun. Wanneer jy aftree, kan hierdie verbindings minder gereeld word, wat jou met meer vrye tyd maar minder sosiale interaksies laat. Die handhawing van gesonde verhoudings en die bou van nuwe sosiale verbindings is noodsaaklik vir emosionele welstand en algehele lewensgehalte.
- Sterk sosiale verbintenisse help om eensaamheid, depressie en angs te voorkom. Hulle bied emosionele ondersteuning, kameraadskap en praktiese hulp wanneer nodig. Aftrede is 'n geleentheid om bestaande verhoudings te versterk, weer kontak te maak met ou vriende en nuwe bande te vorm deur gemeenskap, vrywilligerswerk of gedeelde stokperdjies.

Veranderende Gesinsrolle

- Gesinsdinamika verander dikwels na aftrede. Jy spandeer dalk meer tyd saam met jou gade, kinders of kleinkinders, of neem 'n versorgingsrol aan. Hierdie veranderinge kan lonend wees, maar kan ook stres of spanning skep.

Wenke vir Gesonde Gesinsverhoudings

- Kommunikeer openlik oor jou behoeftes en verwagtinge.
- Respekteer die onafhanklikheid van volwasse kinders.
- Stel grense wanneer nodig om balans te handhaaf.
- Wees bereid om kompromieë aan te gaan en aan te pas by nuwe gesinsroetines.

Bou van 'n sosiale lewe

- Om 'n vervullende sosiale lewe in aftrede te skep, behels beide die instandhouding van ou verhoudings en die soeke na nuwes.
- **Idee om in verbinding te bly**
- Sluit aan by klubs, stokperdjiegroepe of geloofsgebaseerde gemeenskappe.
- Doen vrywilligerswerk vir oorsake wat vir jou saak maak.
- Woon plaaslike geleenthede, lesings of klasse by.
- Bly in kontak met vriende deur middel van telefoonoproepe, besoeke of sosiale media.
- Sosiale aktiwiteite verbeter nie net gemoedstoestand nie, maar bied ook geleenthede om nuwe vaardighede aan te leer, ervarings te deel en 'n gevoel van doelgerigtheid te behou.

Werkblad 10: Verhoudingskaart

- Trek 'n sirkel in die middel wat jouself voorstel. Lys daarom mense met wie jy gereeld kontak het en diegene met wie jy graag weer kontak wil maak.

Refleksievrae:

- Watter verhoudings bring vir jou vreugde en ondersteuning?
- Watter verhoudings benodig meer aandag of moeite?
- Hoe kan jy betekenisvolle sosiale aktiwiteite in jou weeklikse roetine insluit?

Voorgestel Aktiwiteite

Stokperdjies en Belangstellings Werkboek

NICRO het 'n Stokperdjies en Belangstellings-werkboek ontwikkel wat 'n omvattende lys van stokperdjies en belangstellings bevat. Klik [hier](#) om die dokument oop te maak.

Ander idees

- Eventbrite bied 'n lys van huidige geleenthede regoor die land aan, waarvan sommige gratis is: <https://www.eventbrite.com/ttd/south-africa/>
- Baie munisipaliteite bied programme vir pensioenarisse aan. Besonderhede word gewoonlik op die munisipaliteit se webwerf geplaas:
 - <https://www.capetown.gov.za/City-Connect/Activities-and-programmes/Sport-and-recreation/seniors-programmes>
- Die meeste restaurante het 'n pensioenaris-afslagdag.
- Lys van pensioenaris-afslag is dikwels aanlyn beskikbaar:
 - <https://www.capetown.travel/pensioner-discounts-cape-town/>
 - <https://altronpensionfund.com/pensioners/pensioner-specials>
 - <https://www.goodthingsguy.com/lifestyle/pensioners-in-sa-these-are-the-2025-discounts-to-look-out-for/>
 - <https://www.pensionerspayless.co.za/>
- Baie universiteite bied gratis openbare lesings en geleenthede aan. Hierdie kan op die universiteit se webwerf gevind word.
 - Wits Universiteit: <https://www.wits.ac.za/display/events/>
 - UCT Somerskool: <https://summerschool.uct.ac.za/>
 - Die Afrika-instituut vir Wiskundige Wetenskappe (AIMS): <https://aims.ac.za/workshops/>
 - Universiteit van die Derde Era (UCT): <https://www.u3a-ct.org.za/>

Bly veilig in die digitale era

- Aftrede bring dikwels meer vrye tyd, en baie mense gebruik hierdie tyd om die internet, sosiale media en aanlyn bankdienste te verken.
- Alhoewel tegnologie 'n goeie hulpmiddel kan wees om verbind, ingelig en vermaak te bly, kom dit ook met risiko's.
- Bedrieërs en swendelaars teiken dikwels ouer volwassenes in die hoop om onervareheid of vertrouwe uit te buit.
- Om aanlyn veilig te bly is noodsaaklik vir die beskerming van jou finansies, persoonlike inligting en gemoedsrus.

Algemene swendelary

- **E-pos- en SMS- swendelary** : Boodskappe wat persoonlike inligting, wagwoorde of geld vra.
- **Vals oproepe of boodskappe van banke of regeringskantore**: Bedrieërs mag voorgee dat hulle amptelik is om jou te flous om besonderhede te deel.
- **Beleggings- of lotery- swendelary** : Aanbiedinge wat te goed lyk om waar te wees, is gewoonlik.
- **Sosiale media- swendelary** : Vals vriendversoeke, phishing-skakels of versoeke om geld van iemand wat beweer dat hulle jou ken.
- **Wanware en virusse**: As jy op onbekende skakels klik, kan dit jou rekenaar beskadig of inligting steel.

Foonbedrog

- 'n Foonbedrogspul is wanneer jy 'n oproep ontvang van wat klink soos 'n amptelike bron, soos jou bank of die polisie.
- Die oproeper probeer jou oortuig dat daar 'n probleem is, en dat jy geld moet betaal om die probleem op te los, soos 'n vals verkeersboete, of om te beweer dat jy geld aan die bank skuld.
- Hulle kan ook dreigemente maak soos dat as jy nie hierdie boete betaal nie, jy in hegtenis geneem sal word, ens.
- Geen wettige regeringsamptenaar of bank sal so skakel nie. Alle sodanige kommunikasie rakende boetes of geld wat verskuldig is, moet skriftelik wees en kan geverifieer word deur die bank of verkeersdepartement direk te kontak.
- Wat die bedrieër probeer doen, is om jou te kry om jou sekuriteitsinligting te deel, sodat hulle toegang tot jou bankrekening kan kry, of om jou te kry om elektronies geld aan hulle te stuur. Hulle mag dalk vir jou 'n skakel in 'n SMS stuur waar hulle wil hê jy moet jou bankbesonderhede invoer .
- Hulle sal probeer om jou paniekerig te maak of verward te raak, so jy volg hul instruksies.
- Sit net op en blokkeer daardie nommer op jou foon.

Ander soorte swendelary

- Mense wat by jou huis aankom asof hulle van amptelike organisasies soos die DBV of munisipaliteit of Eskom is, en toegang tot jou eiendom wil hê.
- Al sulke persone moet in volle uniform wees met sigbare ID-kaarte of -kentekens en 'n duidelik gemerkte amptelike voertuig bestuur.
- Jy kan die DBV of munisipaliteit skakel om die persoon te verifieer. Moenie die persoon op jou eiendom toelaat voordat jy hulle geverifieer het nie.
- Jy kan ook die polisie skakel en hulp aanvra. As hulle 'n bedriëër is, behoort die dreigement van die polisie se aankoms hulle te laat vertrek.
- As swendelaars **jou** met die polisie of met arrestasie dreig, sê: "Ja, kom ons bel die polisie sodat hulle kan oorneem en die saak uitsorteer."

Praktiese wenke om veilig te bly

- Moet nooit jou PIN, wagwoord of persoonlike inligting per telefoon, e-pos of SMS deel nie, ongeag wie jy dink aan die foon is.
- Gebruik sterk, unieke wagwoorde vir aanlynrekeninge en verander dit gereeld.
- Verifieer versoeke van banke of regeringskantore deur hulle direk te kontak deur amptelike nommers te gebruik.
- Vermoed om op onbekende skakels te klik of aanhangsels van verdagte e-posse af te laai.
- Beperk die deel van persoonlike inligting, foto's of liggingsbesonderhede op sosiale media.
- Hou antivirusprogrammatuur en -toestelle op datum.
- Wees versigtig vir enigiemand wat aanlyn vir geld vra, selfs al beweer hulle dat hulle 'n vriend of familielid is.

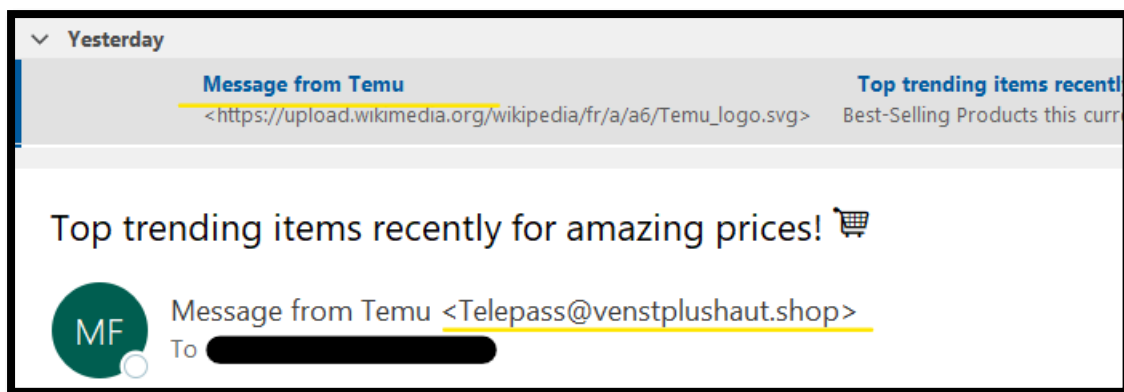
Veilige Bankdienste en Aanlyn Transaksies

- Gebruik slegs amptelike bankwebwerwe of mobiele toepassings.
- Gaan rekeningstate gereeld na vir ongewone aktiwiteit.
- Moenie reageer op ongevraagde aanbiedinge vir lenings, beleggings of pryse nie.
- Vra vir hulp van 'n betroubare familielid, vriend of bankpersoneel as jy onseker is oor 'n aanlyn transaksie.

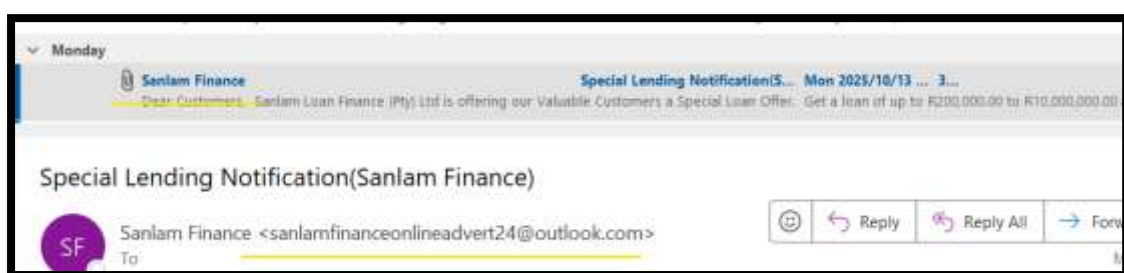
'n Vals e-pos opspoor

Kyk na die e-posdomein. Die domein is wat ook al op die @-teken volg. Jy kan vind dat die e-posdomein 'n besigheid of organisasie is deur hulle te Google en na hul kontak-e-posadres te kyk.

Die onderstaande beeld wys 'n e-pos wat aanvanklik sê dat dit van Temu af kom. As jy 'n Temu-rekening het, kan jy aanvaar dat hierdie e-pos wettig is. Wanneer ons egter noukeurig na die e-posadres kyk, kan ons sien dat die sender nie 'n Temu-e-posrekening gebruik nie. Temu se e-posdomein is @emea temu.com.



Hier is nog een wat lyk asof dit van Sanlam af kom. Dit is egter nie. Sanlam se kontak-e-posadres domein is @sanlam.co.za.



Hoe om 'n phishing-e-pos van 'n vriend op te spoor

- **Onverwagte versoeke**
 - a. Die e-pos vra vir geld, geskenkbewyse of persoonlike inligting.
 - b. Jou vriend stuur gewoonlik nie hierdie tipe versoek per e-pos of boodskappe nie.
- **Ongewone taal of toon**
 - a. Die boodskap mag dalk effens vreemd, formeel, haastig of ongewoon klink in vergelyking met hoe jou vriend normaalweg skryf.
 - b. Spelfoute en grammatikale foute is algemeen in phishing-e-posse.
- **Generiese Groete**
 - a. Phishing-e-posse kan begin met "Liewe Vriend" of "Hallo" in plaas van jou naam.
- **Verdachte skakels of aanhegsels**
 - a. Beweeg die muis oor enige skakel (sonder om te klik) om die regte URL te sien. As dit vreemd lyk of nie by 'n bekende webwerf pas nie, moenie klik nie.
 - b. Aanhegsels kan wanware bevat – vermy die oopmaak van lêers vanaf onverwagte e-posse.
- **Dringendheid of Druk**
 - a. Boodskappe wat onmiddellike optrede vereis, gevolg dreig of 'n beloning belowe, is dikwels bedrogspul .

- b. Bedrieërs maak staat op paniek of opgewondenheid om jou te laat optree sonder om te dink.

• **Kontroleer die sender se e-posadres**

- a. Die "Van"-naam mag dalk korrek lyk, maar die e-posadres kan effens anders wees (ekstra letters, syfers of 'n vreemde domein).

• **Bevestig met jou vriend**

- a. Kontak jou vriend direk deur 'n metode te gebruik wat jy weet veilig is (bel of SMS, nie om die verdagte e-pos te beantwoord nie).
- b. Vra of hulle die boodskap eintlik gestuur het voordat jy reageer of op enigiets klik.

Wenk: Indien jy onseker is, **moenie op enige skakels klik of aanhangsels aflaai nie**. Behandel enige verdagte e-pos met omsigtigheid, selfs al lyk dit of dit van iemand wat jy ken afkomstig is.

Beveilig jou WhatsApp-rekening teen hacking

1. WhatsApp is gerieflik, maar dit kan 'n teiken vir diewe wees.
2. Volg hierdie stappe om jou rekening baie moeiliker te maak om te steel en makliker om te herstel as iets verkeerd loop.
3. Maak seker dat jou foon en die WhatsApp-app op datum is.
4. As jy nie gemaklik is met die instellings nie, vra 'n betroubare vriend of familielid om by jou te sit terwyl jy dit doen.

Stap-vir-stap aksies

1. **Aktiveer tweestap-verifikasie.**

- Maak WhatsApp-instellings oop en vind Rekening dan Twee-stap-verifikasie.
- Skakel dit aan en kies 'n veilige PIN of beter nog 'n wagwoordfrase. Mik vir ten minste ses karakters. Vermoedlik vir die hand liggende syfers soos geboortedatums.
- Voeg 'n herstel-e-posadres by indien gevra sodat jy die PIN kan herstel as jy dit vergeet.

2. **Beskerm rugsteun.**

- As jy wolkrugsteun gebruik, aktiveer end-tot-end geënkripteerde rugsteun en stel 'n sterk wagwoord vir die rugsteun.
- Indien end-tot-end geënkripteerde rugsteun nie beskikbaar is nie, of u dit nie wil gebruik nie, wees bewus daarvan dat gewone wolkrugsteun moontlik nie heeltemal privaat is nie. Gebruik 'n sterk wagwoord vir die volkrekening.

3. **Moet nooit jou verifikasiekode deel nie**

- WhatsApp sal 'n ses-syfer verifikasiekode per SMS stuur wanneer iemand jou nommer probeer registreer. Moenie daardie kode met enigiemand deel nie, selfs al beweër hulle dat hulle van WhatsApp of jou bank is.

4. Sluit die app en jou foon.

- Gebruik 'n foonslot met 'n PIN of biometriese nommer.
- Aktiveer enige toepassingslot of skermslot-opsie binne WhatsApp as jou foon dit ondersteun . Dit verhoed dat iemand wat jou ontslote foon vind, boodskappe lees.

5. Verskerp privaatheidsinstellings.

- In Instellings vind Privaatheid en stel Laas gesien, Profielfoto en Meer oor na My kontakte of Niemand as jy meer privaatheid verkies.
- Oorweeg dit om leesbewyse vir groepe of mense wat jy nie goed ken nie, af te skakel.

6. Pasop vir verdagte skakels en versoeke.

- Moenie op skakels klik of aanhangsels van onbekende senders oopmaak nie.
- Indien 'n boodskap van 'n bekende kontakpersoon om geld of persoonlike besonderhede vra en dit lyk asof dit nie by die persoon pas nie, skakel daardie persoon telefonies om te bevestig voordat u optree.

7. Gebruik 'n sterk wagwoord vir enige gekoppelde e-pos of wolkrekening.

- As iemand toegang tot jou e-pos of wolk het, kan hulle dalk rekeninge herstel of terugstel. Gebruik unieke sterk wagwoorde en aktiveer multifaktor-verifikasie op daardie rekeninge.

As jy dink jou rekening is gekap

1. Probeer om jou nommer weer in WhatsApp te registreer. As die kuberkraker nie tweestap-verifikasie geaktiveer het nie, kan jy beheer herwin deur die SMS-kode te ontvang.
2. Indien tweestap-verifikasie deur die kuberkraker geaktiveer is of u nie weer toegang kan kry nie, kontak u mobiele operateur om die SIM-kaart te beveilig en 'n bedrogverslag in te dien.
3. Gebruik die WhatsApp-ondersteuning in die app om die gesteelde rekening aan te meld of gebruik die amptelike hulpbladsye. Moenie skakels in verdagte boodskappe gebruik nie.
4. Vertel jou kontakte dat jou rekening moontlik gekompromitteer is sodat hulle nie vir swendelary val wat vanaf jou profiel gestuur word nie.
5. Verander wagwoorde vir jou e-pos- en wolkrekening en kyk vir ongemagtigde aktiwiteit.
6. As jy jou rekening terugkry, aktiveer tweestap-verifikasie, kontroleer gekoppelde toestelle en hersien privaatheidsinstellings.

Werkblad 11: Opsporing van bedrogspul

Lees elke voorbeeld hieronder en merk of dit waarskynlik veilig of verdag is. Bespreek dit met 'n familielid of vriend as jy onseker is.

Voorbeeld	Veilig / Verdag
'n E-pos van jou bank wat jou vra om jou PIN onmiddellik te bevestig	
'n Vriend versoek geld op sosiale media en beweer dat dit 'n noodgeval is	
'n Regeringswebwerf vra vir persoonlike inligting om 'n toelaag te eis	
Jou bank-app stuur 'n roetinekenisgewing oor 'n deposito	

Refleksievrae:

Watter aanlyn aktiwiteite doen ek gereeld wat my in gevaar kan stel?

Wie kan ek vir leiding vra as ek onseker is oor 'n boodskap of versoek?

Watter stappe sal ek hierdie week neem om my aanlyn sekuriteit te versterk?

Skep 'n Gebalanseerde Lewensplan

Aftrede is 'n tyd van vryheid, maar vryheid sonder 'n plan kan lei tot doelloosheid of stres. Die skep van 'n gebalanseerde lewensplan help jou om jou tyd te organiseer, prioriteite te stel en te fokus op aktiwiteite wat jou fisiese gesondheid, emosionele welstand, verhoudings en persoonlike doelwitte ondersteun.

'n Gebalanseerde lewensplan is nie rigied nie. Dit is 'n buigsame gids wat jou help om:

- Handhaaf gesondheid en energie.
- Bly in kontak met familie en vriende.
- Doen stokperdjies, leer of vrywilligerswerk.
- Beskerm jouself aanlyn en bestuur persoonlike sake.
- Voel elke dag tevrede en doelgerig.

Sleutelareas om in jou lewensplan in te sluit

Gesondheid en Welstand

- Beplan gereelde oefening en strek.
- Beplan gebalanseerde maaltye en voldoende waterinname.
- Hou mediese afsprake en medikasie dop.
- Sluit ontspannings- of stresbestuursaktiwiteite in, soos meditasie, lees of sagte stokperdjies.

Doel en Betekenis

- Identifiseer aktiwiteite wat jou nuttig of trots laat voel.
- Sluit vrywilligerswerk, mentorskap, kreatiewe projekte of die aanleer van nuwe vaardighede in.
- Stel haalbare weeklikse of maandelikse doelwitte vir hierdie aktiwiteite.

Sosiale verbindings

- Handhaaf verhoudings met familie, vriende en bure.
- Sluit aan by klubs, stokperdjiegroepe of gemeenskapsaktiwiteite.
- Beplan gereelde telefoonoproepe of besoeke.

Finansiële en Regsbeplanning

- Hersien jou begroting en aftree-inkomste gereeld.
- Maak seker dat belangrike dokumente soos testamente en lewende testamente op datum is.
- Organiseer wagwoorde, aanlyn rekeninge en eiendomsinligting veilig.

Selfsorgroetine Kontrolelys

Gebruik hierdie kontrolelys om 'n selfsorgroetine te skep wat jou welstand bevorder en jou toelaat om selfsorg in jou daaglikse lewe te prioritiseer. Pas dit aan om by jou voorkeure en behoeftes te pas.

Fisiese Selfversorging	
Kry genoeg slaap (7-9 uur elke nag)	<input type="checkbox"/>
Neem deel aan gereelde oefening of fisieke aktiwiteit	<input type="checkbox"/>
Eet 'n gebalanseerde en voedsame dieet	<input type="checkbox"/>
Bly gehidreer deur genoeg water deur die dag te drink	<input type="checkbox"/>
Oefen goeie persoonlike higiënegewoontes	<input type="checkbox"/>
Neem gereeld pouses en strek, veral as jy 'n sittende leefstyl het	<input type="checkbox"/>
Beplan gereelde gesondheidsondersoeke en afsprake	<input type="checkbox"/>
Emosionele en Geestelike Selsorg	
Neem deel aan aktiwiteite wat jou vreugde en ontspanning bring (bv. stokperdjies, lees, luister na musiek)	<input type="checkbox"/>
Oefen bewustheid of meditasie om jou gemoed te kalmeer en stres te verminder	<input type="checkbox"/>
Druk jou emosies uit deur joernaal te hou of met 'n vertroude vriend of terapeut te praat	<input type="checkbox"/>
Stel gesonde grense in jou verhoudings en prioritiseer jou emosionele welstand	<input type="checkbox"/>
Raak betrokke by positiewe selfgesprekke en beoefen selfdeernis	<input type="checkbox"/>
Beperk blootstelling aan negatiewe nuus of snellers wat jou geesteswelstand beïnvloed	<input type="checkbox"/>
Neem deel aan aktiwiteite wat jou kreatiwiteit en verbeelding stimuleer	<input type="checkbox"/>
Sosiale Selsorg	
Koester verhoudings met vriende, familie en geliefdes	<input type="checkbox"/>
Beplan en neem deel aan sosiale aktiwiteite wat jou vreugde en verbintenis bring	<input type="checkbox"/>
Soek ondersteuning en reik uit na ander wanneer jy dit nodig het	<input type="checkbox"/>
Oefen aktiewe luister en betekenisvolle kommunikasie met ander	<input type="checkbox"/>
Omring jouself met positiewe en ondersteunende mense	<input type="checkbox"/>
Neem deel aan dade van vriendelikheid en dra by tot jou gemeenskap	<input type="checkbox"/>
Geestelike Selsorg	
Neem deel aan aktiwiteite wat ooreenstem met jou waardes en oortuigings	<input type="checkbox"/>
Bring tyd deur in die natuur en waardeer die skoonheid daarvan	<input type="checkbox"/>
Oefen meditasie, gebed of refleksie om met jou innerlike self te skakel	<input type="checkbox"/>
Soek inspirasie uit boeke, poduitsendings of spirituele leringe	<input type="checkbox"/>
Neem deel aan aktiwiteite wat dankbaarheid en 'n gevoel van doelgerigtheid bevorder	<input type="checkbox"/>

Verken jou spiritualiteit en neem deel aan rituele of praktyke wat jou vrede bring	<input type="checkbox"/>
Bederf en Ontspanning	
Neem warm baddens of storte met strelende produkte	<input type="checkbox"/>
Geniet 'n spa-dag of bederf jouself met selfsorgbehandelings	<input type="checkbox"/>
Sit tyd opsy vir ontspanningsaktiwiteite soos lees, stap of luister na kalmerende musiek	<input type="checkbox"/>
Bederf jouself met 'n massering of ander terapeutiese liggaamsbehandeling	<input type="checkbox"/>
Neem deel aan stokperdjies of aktiwiteite wat jou help om te ontspan en te herlaai	<input type="checkbox"/>
Skep 'n knus en uitnodigende ruimte by die huis waar jy kan ontspan	<input type="checkbox"/>

Kontrolelys: Assessering van Gesonde en Ongesonde Gewoontes

Vir elke gewoonte wat hieronder gelys word, merk of dit 'n gesonde of ongesonde gewoonte vir jou persoonlik is. Wees eerlik met jouself en oorweeg die impak van elke gewoonte op jou algehele welstand.

Fisiese Gesondheid:	Ek Doen Dit	Ek doen dit nie
Gereelde oefening	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Genoegsame slaap (7-9 uur per nag)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gebalanseerde en voedsame dieet	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Drink genoeg water	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vermy oormatige alkoholgebruik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vermy rook of tabakgebruik	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Gereelde mediese ondersoeke	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Geestes- en Emosionele Gesondheid:	Ek Doen Dit	Ek doen dit nie
Deelname aan stresverminderende aktiwiteite (bv. bewustheid, meditasie, stokperdjies)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Soek ondersteuning van vriende, familie of professionele persone wanneer nodig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Realistiese doelwitte stel en prioritiseer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Handhawing van 'n positiewe ingesteldheid	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die beoefening van selfsorg en selfdeernis	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bestuur tyd effektief	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oefening van ontspanningstegnieke	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sosiale Gesondheid:	Ek Doen Dit	Ek doen dit nie
Handhawing van ondersteunende en positiewe verhoudings	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deelname aan sosiale aktiwiteite en kontak met ander	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Doeltreffend en assertief kommunikeer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Respekteer persoonlike grense en die grense van ander	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Balansering van tyd alleen spandeer, en tyd saam met ander	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Deelname aan gemeenskaps- of vrywilligersaktiwiteite	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Produktiwiteit en Tydsbestuur:	Ek Doen Dit	Ek doen dit nie
Prioritisering van take en die stel van duidelike doelwitte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Vermy uitstel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Bestuur en minimalisering van afleidings	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die stel van gesonde werkslewegrense	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Neem pouses en beoefen selfsorg tydens werk-/studiesessies	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Soek hulp of delegeer take wanneer nodig	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Skermtyd en digitale gewoontes:	Ek Doen Dit	Ek doen dit nie
Beperking van oormatige skermtyd	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Oefen gesonde aanlyn grense	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vermy oormatige gebruik van sosiale media of om jouself met ander te vergelyk	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Balansering van skermtyd met vanlynaktiwiteite en aangesig-tot-aangesig interaksies	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Die gebruik van tegnologie vir produktiewe doeleindes en persoonlike groei	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Persoonlike Higiëne:	Ek Doen Dit	Ek doen dit nie
Handhawing van gereelde persoonlike higiënepraktyke (bv. stort, tande borsel)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Was gereeld hande	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sorg vir hare, naels en vel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Dra skoon en gepaste klere	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Finansiële Gewoontes:	Ek Doen Dit	Ek doen dit nie
Begroting en effektiewe bestuur van finansies	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spaar gereeld geld	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vermy oormatige en impulsiewe besteding	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Betaal rekeninge betyds	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Beplanning en die stel van finansiële doelwitte	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Nadat jy elke gewoonte geassesseer het, reflekteer oor jou kontrolelys en identifiseer areas waar jy jou gewoontes kan verbeter vir beter algehele gesondheid en welstand. Gebruik hierdie selfassessering as 'n beginpunt om positiewe veranderinge in jou leefstyl te maak en gesonde gewoontes te skep wat jou welstand ondersteun.

Selfsorg -kontrolelys sjabloon

FISIESE		M	T	W	T	F	S	S
1	Voer teks in.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Voer teks in.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Voer teks in.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Voer teks in.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
GEESTELIK		M	T	W	T	F	S	S
1	Voer teks in.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Voer teks in.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Voer teks in.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Voer teks in.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
EMOSIONEEL		M	T	W	T	F	S	S
1	Voer teks in.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Voer teks in.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Voer teks in.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Voer teks in.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
GEESTELIK		M	T	W	T	F	S	S
1	Voer teks in.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2	Voer teks in.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3	Voer teks in.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4	Voer teks in.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Hoe om jou weeklikse lewensplan te bou

- **Stap 1:** Lys al die aktiwiteite wat jy in jou week wil insluit (oefening, stokperdjies, vrywilligerswerk, sosiale besoeke).
- **Stap 2:** Ken benaderde tye vir elke aktiwiteit toe, en laat ruimte vir rus en buigsaamheid.
- **Stap 3:** Hersien jou plan elke week en pas dit aan volgens hoe jy voel en wat prakties is.
- **Stap 4:** Dink na oor wat tevredenheid, energie en balans bring, en maak klein veranderinge om jou roetine te verbeter.

Werkblad 12: My Gebalanseerde Lewensplan

Gebruik hierdie werkblad om jou eie buigsame plan te skep. Merk aktiwiteite af soos jy dit voltooi en dink weekliks na oor hoe gebalanseerd jy voel.

Dag	Gesondheid / Oefening	Doel / Leer	Sosiaal / Familie	Admin / Persoonlike Sake
Maandag				
Dinsdag				
Woensdag				

Dag	Gesondheid / Oefening	Doel / Leer	Sosiaal / Familie	Admin / Persoonlike Sake
Donderdag				
Vrydag				
Saterdag				

Dag	Gesondheid / Oefening	Doel / Leer	Sosiaal / Familie	Admin / Persoonlike Sake
Sondag				

Refleksievrae:

Watter aktiwiteite gee my die meeste energie en bevrediging?

Wat kan ek aanpas om volgende week 'n beter balans te skep?

Is daar enige areas van my lewe wat meer aandag of ondersteuning nodig het?

Eis 'n Staatspensioen

OOOR DIE TOELAAGSTOEKENNING VIR BEJAARDES

Jy kan 'n toelaag kry om jou deur jou oudag te help. 'n Toelaag vir ouer persone word betaal aan mense wat 60 jaar of ouer is. Hierdie toelaag is voorheen die ouderdomspensioen genoem.

HOE WEET JY OF JY KWALIFISEER?

Jy moet:

- 'n Suid-Afrikaanse burger, permanente inwoner of vlugteling wees.
- woon in Suid-Afrika.
- geen ander maatskaplike toelae vir jouself ontvang nie
- nie in 'n staatsinstelling versorg word nie.
- nie meer as R86 280 verdien as jy enkellopend is of R172 560 as jy getroud is nie.
- nie bates hê ter waarde van meer as 1 227 600 as jy enkellopend is, of R2 455 200 as jy getroud is nie.

HOEVEEL SAL JY KRY?

Die maksimum bedrag wat jy sal kry, is R2 310 per maand. As jy ouer as 75 jaar is, sal jy R2 330 kry.

HOE SAL JY BETAAL WORD?

Die Suid-Afrikaanse Maatskaplike Sekerheidsagentskap (SASSA) sal die toelae aan jou betaal deur een van die volgende metodes:

- kontant by 'n spesifieke betaalpunt op 'n spesifieke dag
- elektroniese deposito in u bank- of Posbankrekening (die bank mag u vir die diens hef)
- instellings (bv. ouetehuis).

Let wel: Indien u nie self die geld kan invorder nie, kan u 'n prokureur by die SASSA-kantoor aanstel of iemand volmag gee om die toelae namens u in te vorder.

WANNEER KAN U TOELAAGSTOEKENNING HERSIEN WORD?

SASSA kan besluit of u toelae hersien moet word. U inkomste soos verklaar wanneer u aansoek doen vir die toelae, sal die basis vir hierdie besluit vorm. U sal drie maande vooruit in kennis gestel word van die datum waarop die hersiening sal plaasvind of die datum waarop die lewenssertifikaat (bewys dat u nog leef) betaalbaar is. Indien u u geld deur die bank, 'n instelling of prokureur ontvang, moet u elke jaar 'n lewenssertifikaat by die SASSA-kantore invul.

WANNEER KAN U TOELAAGSTOEKENNING OPGESKORT WORD?

Die volgende kan lei tot die opskorting van u toelaag:

- wanneer jou omstandighede verander
- die uitkoms van 'n hersiening
- as u nie saamwerk wanneer u toelaag hersien word nie
- wanneer jy bedrog pleeg of jouself verkeerd voordoen
- as daar 'n fout was toe jou toelaag goedgekeur is.

WANNEER SAL JOU TOELAAGSTOEKENNING VERVAL?

Die toelaag sal verval wanneer jy:

- verbygaan.
- word tot 'n staatsinstelling toegelaat.
- moenie vir drie agtereenvolgende maande eis nie.
- is afwesig van die land.

Let asseblief daarop: Indien u toegelaat word tot 'n instelling wat 'n kontrak met die staat het om vir u te sorg, word die maatskaplike toelaag verminder tot 25% van die maksimum bedrag van die toelaag. Dit sal vanaf die vierde maand na u toelating tot daardie instelling begin. Die verminderde toelaag word onmiddellik herstel vanaf die datum waarop u uit die instelling ontslaan word.

[Meer inligting oor toelae vir bejaardes](#)

WAT JY MOET DOEN

1. Gaan na die kantoor van die Suid-Afrikaanse Maatskaplike Sekerheidsagentskap (SASSA) naaste aan waar jy woon en bring die volgende saam:
 - a. Jou 13-syfer strepieskode identiteitsdokument (ID). Indien jy nie 'n ID het nie:
 - b. Jy moet 'n beëdigde verklaring op 'n standaard SASSA-formaat voltooi in die teenwoordigheid van 'n Kommissaris van Ede wat nie 'n SASSA-amptenaar is nie.
 - c. Jy moet 'n beëdigde verklaring saambring wat onderteken is deur 'n betroubare persoon (soos 'n raadslid, tradisionele leier, maatskaplike werker, predikant of skoolhoof) wat jou naam en ouderdom kan verifieer.
 - d. Die SASSA-beampte sal jou vingerafdrukke neem.
 - e. Jy sal na die Departement van Binnelandse Sake verwys word om aansoek te doen vir die ID terwyl jou aansoek verwerk word.
 - f. Indien jy nie 'n ID kry nie, sal jou toelaag opgeskort word.
 - g. Bewys van u huwelikstatus (indien van toepassing).
 - h. Bewys van verblyf.
 - i. Bewys van u inkomste en/of dividende (indien enige).
 - j. Bewys van u bates, insluitend die waarde van die eiendom wat u besit.
 - k. Bewys van u private pensioen (indien enige).
 - l. Jou bankstate van die vorige drie maande.

- m. Indien u in diens was, bewys van u Werkloosheidsversekeringsfonds (WVF)-lidmaatskap ('blouboek') of ontslagsertifikaat van u vorige werkgewer.
 - n. Indien u gade binne die laaste vyf jaar oorlede is, 'n afskrif van die testament en die eerste en finale likwidasië- en verspreidingsrekeninge waar van toepassing.
2. Let asseblief op:
 - a. Indien u te oud of siek is om na die kantoor te reis om aansoek te doen, kan 'n familielid of vriend namens u aansoek doen.
 - b. Die persoon moet 'n brief van jou en/of 'n doktersbrief neem wat sê hoekom jy nie die kantoor kan besoek nie.
 3. Voltooi die aansoekvorm in die teenwoordigheid van die SASSA-beampte (let wel dat slegs u as die aansoeker of 'n SASSA-beampte die aansoekvorm mag voltooi). Die beampte sal u ondervra en u vertel of u vir die toelaag kwalifiseer.
 4. Jy sal 'n kwitansie ontvang. Bewaar dit as bewys dat jy aansoek gedoen het.

WAT AS JOU AANSOEK NIE GOEDGEKEUR WORD NIE?

1. Indien u aansoek nie goedgekeur word nie, sal SASSA u skriftelik in kennis stel waarom u aansoek onsuksesvol was.
2. Indien u nie met die besluit saamstem nie, kan u appèl aanteken by die Minister van Maatskaplike Ontwikkeling by die nasionale Departement van Maatskaplike Ontwikkeling.
3. Jy moet binne 90 dae nadat jy in kennis gestel is dat jou aansoek onsuksesvol was, appelleer.

HOE LANK NEEM DIT

- Dit kan tot drie maande neem om jou aansoek te verwerk.
- Indien jou toelaag goedgekeur word, sal jy betaal word vanaf die datum waarop jy aansoek gedoen het.

HOEVEEL KOS DIT

Die diens is gratis.

VORMS OM TE VOLTOOI

Aansoekvorms is nie aanlyn beskikbaar nie, maar jy kan dit by jou naaste [SASSA](#)-kantoor kry.

SASSA **Kontakte:** <https://www.sassa.gov.za/SitePages/Head-Office-and-Regional-Contacts.aspx>

Eis WVF

Om WVF in Suid-Afrika na aftrede te eis, moet jy 'n kantoor van die Departement van Werk en Arbeid (DEL) besoek om die vereiste dokumente in te dien, of 'n aanlyn profiel skep en aanlyn indien via <https://ufiling.labour.gov.za/uif/login>.

VEREISDE DOKUMENTASIE

- SA ID
- 'n Voltooide UI-19-vorm van u werkgewer
- 'n UI-2.8-vorm vir bankbesonderhede - onderteken deur die bank wat nie ouer as 'n maand is nie.
- 'n Voltooide UI 2.7-vorm
- 'n Bankrekeningbevestigingsbrief
- Bewys van u aftrede
- Salarisskedule

STAPPE OM TE VOLG (persoonlike indiening)

- Gaan na jou naaste Departement van Arbeidskantoor met al jou voltooide dokumente.
- Neem water en 'n peuselhappie saam, want jy kan dalk lank wag.
- Dien jou aansoek in en bied die dokumente vir verifikasie aan.
- Teken die werkloosheidsregister. Jy sal elke vier weke daarna moet teken.
- Maak seker dat jy jou witkaart elke keer as jy die register teken, deur 'n WVF-beampte laat onderteken.
- Volg op en ontvang jou betalings.
- Volg enige verdere instruksies van die arbeidsentrum, soos die bywoning van opleidings- of loopbaanadviesessies.
- Verwag dat betaling ongeveer agt weke na registrasie sal begin, mits alles in orde is.
- Hou alle strokies wat saam met u betalings verskaf word om u oorblywende voordele na te spoor.

STAPPE OM TE VOLG (aanlyn indien)

- Skep 'n profiel op die UIF-webwerf.
- Kry geskandeerde kopieë van al jou dokumentasie om na die portaal op te laai.
- Volg die aanwysings om in te dien.
- Sodra die aanvanklike betaling ontvang is, dien elke 4 weke 'n aansoek in vir voortsetting van betaling.
- Gaan jou profiel gereeld na om jou oorblywende voordele en betalings wat gemaak is, dop te hou.

Vir meer inligting, besoek: <https://ufiling.labour.gov.za/uif/how-to-apply>

Bibliografie

Suid-Afrikaanse Regering. (2025). *Ouderdomspensioen*. Pretoria: Suid-Afrikaanse Regering. Ontsluit Oktober 2025, van <https://www.gov.za/services/services-residents/social-benefits/old-age-pension>



Buitensingel St 4, Schotsche Kloof
Kaapstad, Suid-Afrika
8001
www.nicro.org.za