

TEKS 1

Intergenerasie-vriendskappe hou voordeel in vir jonk én oud



[Google Images: Intergenerational Friendships – Images]

Daar is ongelooflike waarde aan vriendskappe met mense buite jou ouderdomsgroep.

Karla Jansen van Vuuren

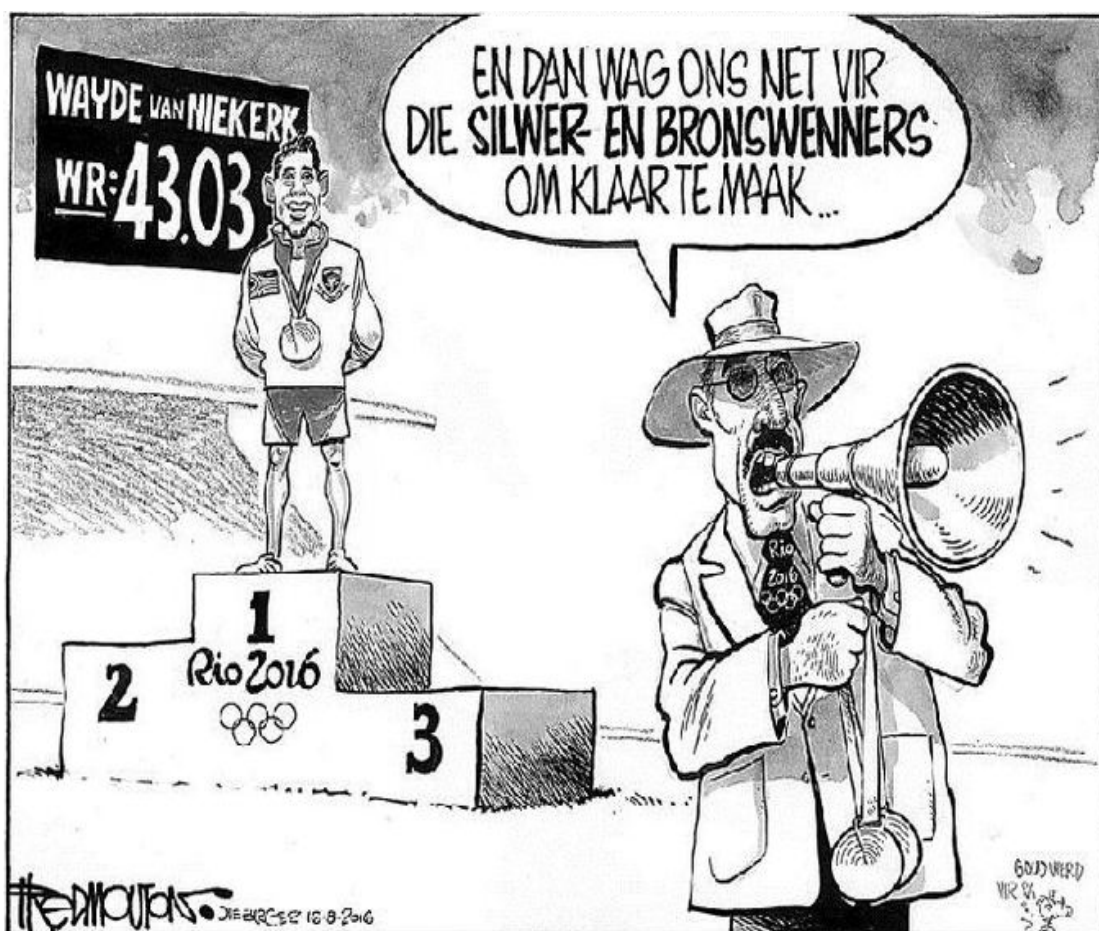
- 1 Dis is my eie waardevolle vriendskappe wat my laat dink het aan die waarde van vriendskappe met mense van 'n ander generasie. Een van my beste vriendinne, Elma Kloppers, is 'n afgetrede vrou in haar vroeë 60's, en alhoewel sy in die Oos-Kaap woon en ek konstant besig is met werk, gesels ons gereeld en is ons nog deel van mekaar se lewens. Nog 'n voorbeeld is my seuntjie se 26-jarige au pair, Jo-Anette Watkins-Rheeder, wat begin het as 'n werknemer en nou 'n hartsvriendin is, al is ek 12 jaar ouer as sy. Dit noem ons *intergenerasie-vriendskappe*: vriendskappe met mense van 'n ander generasie, minstens tien jaar jonger of ouer as jyself.
- 2 Telana Simpson, 'n lewens-en-dapperheidsafriqter, sê die voordele van hierdie tipe vriendskappe is dat dit 'n ander perspektief verskaf. "Ons leer uit vriende wat ouer as ons is se lewenservaringe, en die wat jonger as ons is, help ons om by te hou by dié nuwe tendense."
- 3 Dr. Melanie Ross Mills, 'n Amerikaanse verhoudings- en vriendskapskundige, vertel dat daar iets spesiaal gebeur wanneer oud en jonk vriendskappe maak. "Jong vriende help ouer mense om jonk van gees te bly, en ouer vriende help die jonges om nie so opgewerk te raak oor elke klein dingetjie in die lewe nie."
- 4 **Waar vind ek sulke vriende?** Judy Klipin, 'n lewensafriqter, meen die vriendskappe moet organies ontwikkel. "Wees oopkop en beskikbaar om gesprekke te hê met mense buite jou ouderdomsgroep by die werk, kerk, jou kunsklas of by die gim. Die belangrikste is om moeite te doen om mense te leer ken." Telana stem saam: "Gaan uit in die wêreld, neem deel en reik uit. Nog 'n manier is om vrywilligerswerk te doen, bv. by ouetehuse. Wees intensioneel wanneer dit kom by verhoudings – as jy lekker met iemand gesels, ruil nommers uit en maak planne om weer by mekaar uit te kom. Jou eie familie kan 'n goeie plek wees om te begin – reik uit na ouer (of jonger) lede van jou uitgebreide familie en begin gesels!"

- 5 Melanie meen soos in enige vriendskap kan daar konflik wees, maar hierdie tipe vriendskappe bring ook sy eie probleme. "Daar is verskillende lewensfases, en dit kan lei tot 'n tekort aan begrip. Ouer vriende het moontlik nie dieselfde energievlakke as jongmense nie en daar kan kommunikasiegapings en misverstande wees. Alles hang af van die individue betrokke." Judy se raad is dat 'n mens nie te veel op die ouderdomsgaping moet fokus nie, maar wel op die vriendskap.

(431 Woorde)

[Verwerk uit: *Netwerk24-aanlyn*, 21 Maart 2022]

TEKS 2



Fred Mouton (*spotprenttekenaar*) bring hier hulde aan Wayde van Niekerk nadat hy op die Olimpiese Spele in Rio die goue medalje gewen en ook die wêreldrekord in die 400 m vir mans gebreek het. Van Niekerk het ook die wêreldrekord in die 300 m aan flarde gehardloop. Wayde het ook aan ander items deelgeneem soos die aflos, verspring en die 200 m. Hy het in hierdie items mense verbaas deur amper hier ook sy prestasies in die 300 m en die 400 m te herhaal.

[Verwerk uit: *Die Burger*, 16 Augustus 2016]

TEKS 3

POTCHEFSTROOM

GEREGISTREERDE VERPLEEGSTER

Vakante pos vir 'n
GEREGISTREERDE VERPLEEGSTER
by 'n privaat praktyk in Potchefstroom.
Aangename werksomstandighede.
Mededingende salaris.

VOORWAARDES EN ERVARING BENODIG:

- Registrasie by HPSA
- Tweektalig
- Matriek
- Ervaring van die spreekkamer verpleging pligte
- Rekenaarvaardigheid in Word, Excel en Mediese Praktyk programme
- Hardwerkend, netjies en 'n vriendelike persoonlikheid
- Kennis van ICD-10 en prosedure kodes

**Faks CV's na (018) 293-3840 of
Epos na tanyam1@telkomsa.net**

**SLUITINGSDATUM: 1 Maart 2018
Indien u niks van ons binne 10 dae
hoor nie, aanvaar u aansoek was
onsuksesvol.**

TEKS 4

Advies vir jou volgende eksamen

Niemand kan stry oor die feit dat eksamens mense baie senuweeagtig maak nie. Eksamens is stresvol en baie studente sukkel om suksesvol te studeer. Dr. Dawid Nkula gee die volgende raad aan studente.

"Studente moet leer dat jy nie kan wag tot die dag voor die eksamen of selfs tot die week voor die eksamen nie. Hierdie fundamentele fout veroorsaak dat die inligting nie in jou langtermyn-geheue vasgevang word nie en dat jy sukkel om selfs eenvoudige inligting te onthou.

Sekere studente is nie baie georganiseer nie. Hulle notas en boeke is orals in 'n deurmekaar toestand en hulle is nie eers seker watter hoofstukke hulle moet leer nie. Hierdie tipe benadering veroorsaak dat die student baie studietyd verloor omdat hulle onseker is.

Sommige mense hou nie van 'n kamer wat te stil is nie. Die feit dat jy nie van 'n stil omgewing hou nie, beteken nie jy moet die televisie aanhê of na klipharde musiek luister nie. Dit verbreek jou konsentrasie. 'n Plek wat min lawaai het, is ideaal.

Waarom stres studente? Sommige van hulle hou op om gesonde oefening te doen. Die gevolg hiervan is dat hulle nie van hulle negatiewe denke of bekommernis kan wegkom nie. Die eksamen moenie jou hele lewe oorneem nie.

Is punte werklik so belangrik? Sommige studente plaas te veel klem op hulle uitslae en voel depressief indien hulle nie die punte kry wat hulle wou gehad het nie."

[Bron: Oorspronklik, 14 April 2022]

TEKS 5

Staan op! – Fanie Viljoen

- 1 Staan op! As jy al ooit alleen was.
- 2 Staan op! As jy al ooit gespot is omdat jy gesê het
- 3 hoe jy werklik voel.
- 4 Staan op! As jy al ooit daaraan gedink het dat
- 5 niemand van jou sal hou as hulle jou werklik ken nie.
- 6 Staan op! As jy al ooit verwerp gevoel het omdat
- 7 jy te vet/te maer/te lelik/te ... was.
- 8 Staan op! As jy al ooit daaraan gedink het om
- 9 "iets aan jousef te doen".
- 10 Staan op! As jy dink daar is net donker in die toekoms.
- 11 Staan op! As jy partykeer nie antwoorde het op jou vrae nie.
- 12 Staan op! As jy al ooit jou pyn vir ander mense moes wegsteek.
- 13 Staan op! As jy dink jy is nie aanvaarbaar nes jy is nie.
- 14 Staan op! As jy al ooit gehuil het omdat jy jousef
- 15 nie kan verander nie.
- 16 En kyk – hoeveel mense sit nog om jou?

[Bron: *Touloperbundel*, Jaco Jacobs, 2011]

TEKS 6

Sondagaande – Fanie Viljoen

- 1 Die aand stuur sy roofvoëls uit in die taai donker
- 2 hulle draai eers rond
- 3 hoog bo die stad se woonsteldakke
- 4 maar mettertyd sirkel hulle laer, al laer
- 5 en sink neer op die krom lamppale
- 6 vanwaar hulle met skerp oë by vensters kan intuur
- 7 na die prooi wat elke week sielalleen voor Sondagaande staan

[Bron: *Touloperbundel*, Jaco Jacobs, 2011]

TEKS 7

papegaai – Clinton V. Du Plessis

- 1 hulle
- 2 het jou skuldig bevind
- 3 gevonniss tot 'n leeftyd
- 4 van sinnelose eggo's
- 5 ironiese vermaak
- 6 van agter 'n ystergordyn
- 7 waar jy op plastiektakkies
- 8 hulle
- 9 na-praat

[Bron: *Geloofsbelydenis van 'n kluisenaar*, 1984, Perskor]

TEKS 8



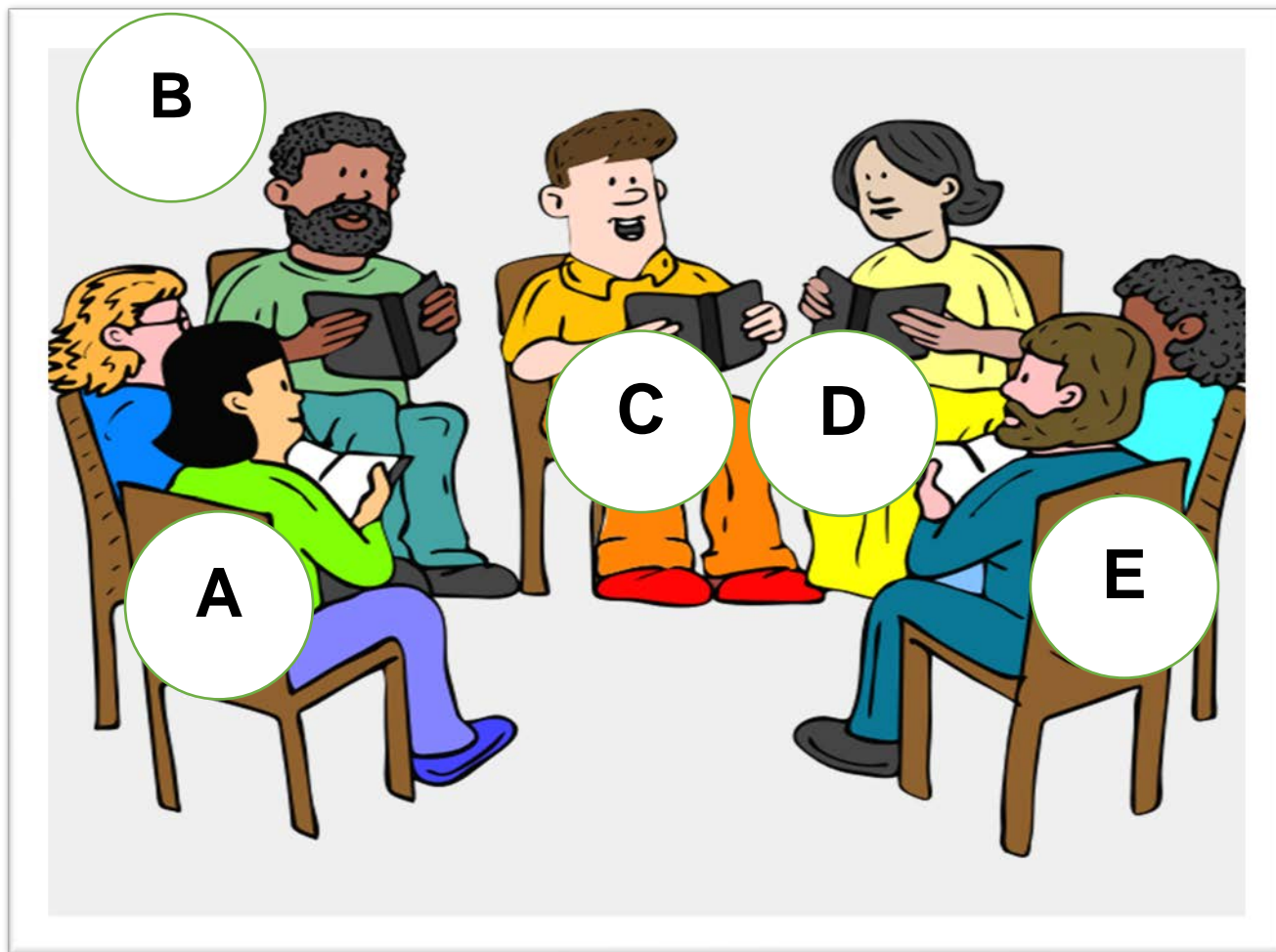
[Bron: Rapport, 19 Junie 2022]

TEKS 9



[Bron: Die Burger, 7 November 2014]

TEKS 10



[Bron: Google Cart, 24 June 2022]