22/2022

menlo-insig

LIEWE MENLO

So 'n rukkie gelede lui die foon in die Insigkantoor. "More," sê die stem aan die ander kant. "My kind is in graad 7 en benodig binnekort 'n hoërskooltas. Sê my, hoe lyk die Parkies se tasse? Wat pak hulle alles daarin?"

"Gee my 'n oomblik," sê ek. "Ek skakel u nou-nou terug," want 'n mens kan mos nie so 'n gewigtige vraag antwoord sonder dat jy deeglike navorsing gedoen het nie. 'n Parkie en sy/haar tas is immers vir vyf jaar in 'n verhouding en dit is belangrik om 'n tas te kry wat jou verstaan.

My navorsing lei my na die matriekplein en dit is hier waar ek 'n kans kry om die Parkies se tasse deeglik te bestudeer. Ek haal my notaboek uit en begin my waarneming dokumenteer...

'n Parkie se tas is sterk genoeg om die gewig van jare se kennis te dra. Dit is sag genoeg om die brose inhoud – ure se huiswerk en leerwerk van elke trotse Menloparker – veilig te hou. 'n Parkie se tas is aanpasbaar: Soms word dit gedra en soms geabba; die inhoud daarvan altyd na aan die hart. Party Parkies verkies 'n tas met genoeg plek vir 'n kosblik – 'n heerlike herinnering aan gisteraand se smaaklike ete – terwyl ander, veral die juniors, die spasie tussen boeke met pousevermaak vul. Parkies se tasse is plat op die aarde. Doodgewoon. Eenvoudig. Duursaam. Sommige tasse is van leer en ander van nylon, maar daar is niks uitspattigs nie.

Die tasse in die matriekplein is selfstandig genoeg om alleen te staan, maar ook tevrede in 'n groep. Nes die Parkies toon dit karakter. Dit is duidelik dat Parkietasse gebruik word. Dit is nie vertoonstukke nie, maar reisgenote op vyf jaar se hoërskoolpad vol hoogtepunte, verrassings en avontuur.

Die navorsing is gedoen. Die antwoord is gereed. Ek maak keel skoon en skakel die graad 7-moeder terug.

"Mevrou," sê ek. "Die voorkoms van 'n Parkie se tas is geen geheim nie.

Dit is groot genoeg vir hulle drome en lig genoeg sodat elke Parkie die hoogste kan nastreef."

MENLO MA'S WAT OMGEE

Ouers word aan die gebedsbyeenkoms wat Donderdae vanaf 07:30 tot 08:30 in die koshuis se sitkamer plaasvind, herinner. Navrae en gebedsversoeke kan aan 082 579 4968 gestuur word.

Lukas 16:10
"Wie in die kleinste dinge betroubaar is, is ook in die groot dinge betroubaar; en wie in die kleinste dinge oneerlik is, is ook in groot dinge oneerlik."

DAGBOEK

19/8
Debat en redenaars: ATKV-finaal
Drama: Aardklop Pronkpodium
Tennis: Marilie Moolman-toernooi (Cradock)
Revue: Staatsteater (Klik **hier** om te bespreek)

20/8
Landloop: AGN-kampioenskap (Bronkhorstspruit)
Rugby: Noordvaal uitspele: o. 15 (Hoërskool Noordheuwel)

22/8
Akademie: Gr. 9-vakkeuse-inligtingsaand
Drama: ATKV (Toneel)
Rugby: Voorseisoenoefeninge skop af

Alle seuns in graad 10 en 11 word na die voorseisoenoefeninge uitgenooi. Menlo-rugby maak gereed vir groot aksie in 2023.
Wees deel! Wees daar!

23/8
Studiekursus (Mediasentrum, 14:00 – 17:00)

24/8
Boomplantdag
Tennis: Absolut Menlo-toernooi

25/8
Gholf: GN-Hoërskoleproewe (Woodhill)

Time table for extra classes:
Grade 8 (14:00 – 15:00)
23/8 Figures of speech (A203)
30/8 Direct and Indirect Speech (A5)
6/9 Active and passive (A105)
13/9 Comprehension Practise Paper (A7)
20/9 Writing (A103)
27/9 Revision (A102)

ALGEMEEN

Menlo benodig hulp

Die skool is op soek na deurskynende glasbottels (die doel is hoogs geheim en mag nie verklap word nie) vir 'n baie belangrike projek. Wees asseblief so vriendelik om me. Sunel Rossouw by sunel.rossouw@menlopark.co.za te kontak indien u die skool behulpsaam kan wees. Baie dankie!

AKADEMIE

Maar dis mos **mos**!

Wat jy sien is nie altyd wat jy kry nie en daarom is dit soms nodig om sake van naderby te beskou, veral in die LW-klas. Die LW-leerders in graad 11 het onder die lens van 'n mikroskoop ontdek dat mosse en varings uit 'n wonderwêreld van mikroskopiese strukture wat nie met die blote oog sigbaar is nie, bestaan: sporangiums met spore, protalusse met risoïede, argegoniums en anteridiums – en dit alles sien ons hier op Menlo-bodem. #SienIsGlo

LEIERSKAP

2023-Parkieraad

Augustusmaand is die tyd wanneer die matrieks gereed maak vir die lewe buite die Menlo-grense. Die voorbereidende eksamen skop eersdaags af en om te verhoed dat die skool as gevolg van die matrieks se afwesigheid leierloos gelaat word, word die nuwe Parkieraad en Matriekraad jaarliks in Augustus aangekondig. Baie geluk aan die Parkies wat die leisels by die uittredende Parkieraadslede oorneem. Baie dankie aan me. Doné Moolman en mnr. Johan Grové vir hulle bydrae tot die bevordering van leierskap op Menlo-bodem.

Graad 9

Dogters

Mia Collins, Robyn de Kock, Mia de Waal, Kayli Lombard, Mila Lombard, Talita Lubbe, Lauren Malan, Anja Steidler, Aimee Swanepoel, Lente Swanepoel, Zantè van der Hoven, Kathleen van Rooyen, Fabiènne Wiid & Reeze Zeuner.

Seuns

Liam Badenhorst, Keenan Bam, Jean du Plessis, Luke du Plessis, Franco du Plooy, SJ Kemp, Henrico Klopper, Christopher Niemann, Luke Schwulst, Erik Senekal, Ruwan Smith, Dawid van den Heever, Le Roux van Wyk & Luan Visser.

Graad 10

Dogters

Naidene Bouwer, Sanja Buitendag, Elzette Fouche, Ininke Human, Megan Johnson, Mika Loots, Zané Loots, Danielle Muller, Anushka Naidoo, Karina Pont, Nina Schomper, Isabel Skinner, Melike Spies & Isabeau van Helsdingen.

Seuns

Janno Auret, Juvan Botha, Michal du Toit, Ryan Hill, Andru Keun, Everardo Lintvelt, Jan Lourens, Nicolas Nieman, Rheuben Pieterse, Tiaan Serfontein, Rudolph Smit, Ruan Strydom, JN van Wyk & Wihan Vermeulen.

Graad 11

Dogters

Lize Booysen, Genna Cloete, Keira de Jager, Daniélle de Wet, Charlice Gous, Leané Labuschagne, Anja Naude, Elrisha Ras, Ilme Taljaard, Cellonika van den Berg, Lelize van der Walt, Anje van Papendorp, Amy van Staden & Carli van Wyk.

Seuns

Tivann Bezuidenhout, Werner Bezuidenhout, JP de Beer, Philippus de Bruyn, Reinardt de Jager, Evert Greyling, Rudolph Jordaan, Arno Klerck, Ewald Meyer, Ivan Ramushu, Viljee Smit, Steve Stolk, Ruben van Biljon, David van Niekerk & Christoff van Zyl.

Voorsitter
Bernu Pieters

Ondervoorsitter
Barbara du Toit

LEIERSKAP

2023-leiers ingehuldig

Die lewe volg 'n ritme van kom en gaan en die vaandel van hoop en leierskap is vandeesweek amptelik deur die leiers van 2022 aan die nuwe leierskorps oorhandig. Menlo se pawiljoen was stylvol met Parkie-wit-en-blou ingekleur, terwyl spatsels ondervinding in die vorm van ouers en personeel die prent afgerond het.

Die skaam lenteson het almal herinner dat 'n nuwe seisoen binnekort aanbreek en dat dit, vir die matrieks van 2023, tyd geword het om leiding te neem om Menlo se trotse tradisies voort te sit. Nicola Vermeulen en PR Human, uittredende hoofleiers, het vir oulaas agter die mikrofoon ingeskuif om die skool op 'n reis deur húlle Menlo-herinneringe te neem en te groet. Daarna het die nuwe hoofleiers, Sheliza de Wet en Dannhauser van der Merwe, die mikrofoon as groentjies by hulle voorgangers oorgeneem om 'n nuwe hoofstuk in Menlo se geskiedenis aan te kondig. Hartlik geluk aan die nuwe Matriekraad en dagbestuur. Menlo staan bankvas agter julle en die skool weet dat julle bankvas agter Menlo staan.

Die skool bedank graag vir me. Santa Maritz en mnr. Hein Brits vir hulle insette.

LEIERSKAP

Verkenners hou koers

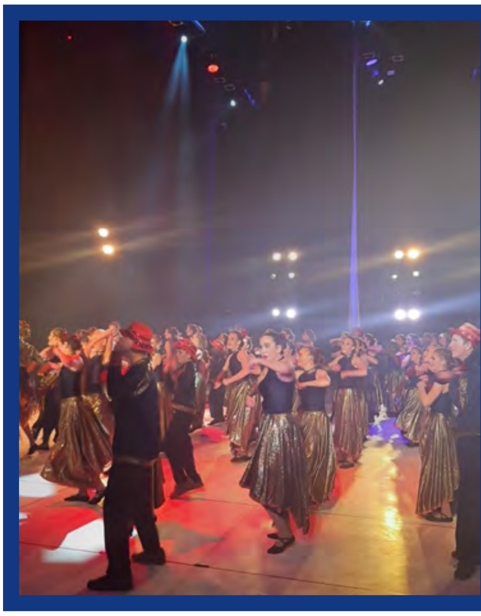
Twaalf jaar gelede het 'n klompie haasbek graadeens as Penkoppe en Drawwertjies by die plaaslike Voortrekkerkommando ingeskakel. Na meer as 'n dekade van deelname, deursettingsvermoë en kameraderie verlaat hulle die Voortrekkers as vasbyters en avonturiers wat hulle plekke as jong volwassenes in die samelewing kan volstaan.

Agtien Menloparkers is vanjaar met Presidentsverkennertoekennings vereer: Albert Wilsenach, Andre Roux, Corne Snyman, Erika Minnaar, Fredrich Rossouw, Wian Hendriks, Jacques Venter, Jaruschka Williams, Julia Hay, Lané van Wyk, Lisa Erwee, Mareli Nel, Nadia Engelbrecht, Ruben Burger, Tertius Jonker, Vanessa Spiwak, Wilmari Calitz en Wilmien Engelbrecht.

Die Presidentsverkennertoekenning word slegs oorweeg indien Voortrekkers aan streng kriteria voldoen. Die bywoning van 'n aantal gebiedskampe is boaan die lys, gevolg deur die suksesvolle afhandeling van 'n reeks spesialisasies en kampe. Daarbenewens moet leerders goeie getuigskrifte van die skool, kerk en plaaslike Voortrekkerkommando inhandig en 'n aantal jare in diens van die Voortrekkers wees. Daarna volg die Nasionale Presidentsverkenner teorie-eksamen en vanjaar moes aspirant-Presidentsverkenners ook 'n webinaar suksesvol voltooi.

Knap gedaan. Hierdie groep het koers gehou, nuwe spore getrap en die wenpaal bereik.

REVUE



Vuurwarm voete en soepel stemme betower

Een optrede. Dit is al wat vir Menlo se revuegroep nodig was om die beoordelaars by die Kaleidoscope-kompetisie te beïndruk. Die gehoor is deur die groep se energieke danspassies en ritmiese klanke betower, terwyl hulle stylvolle uitrustings die koppe laat draai het. Voeg daarby ons sangers en dansers se professionele grimering en die soliste se suiwer stemme en jy kan nie anders as om na jou asem te snak nie.

Vanjaar se tema, *To conquer is to live*, kry sommer met die intrapslag lewe. Meesterlike choreografie en 'n uitstekende keuse van musiek dra tot die sukses van die vertoning by en wanneer hulle die verhoog verlaat, eggo die woorde van die *finalé*: "This is me!"

Besoek gerus die skool se **webblad** vir meer inligting oor die groep se optredes. Baie geluk aan mnr. Andrew Mc Geer en sy bekwame span vir hulle bydraes. Menlo-revue kook!

KOOR

Afsluiting vir sommige; 'n nuwe begin vir ander

Na etlike jare op die koorbanke is die einde van die matrieks se koorloopbane vandeesweek met 'n afsluitingskonsert gevier. Die koor kon vir oulaas wys waarom hulle die titel van die beste gemengde koor in die land verdien, terwyl daar met swaar harte van die graad 12-steunpilare afskeid geneem is.

Die koor kan egter nie vir 'n oomblik stemloos gelaat word nie en daarom is die nuwe koorbestuur aangekondig om te verseker dat die koor die nuwe seisoen op dieselfde hoë noot begin as die een waarop hulle die 2022-seisoen afgesluit het.

Menlo-musiek wens die nuwe leiers geluk en sien saam met hulle na 'n harmonieuse 2023 uit.

Koorhoofdogter Barbara du Toit
Koorhoofseun Dannhauser van der Merwe
Kooronderhoofdogter Ennés Zietsman
Kooronderhoofseun Jubert Erwee

Bestuurskomitee Luani Visser, Mikal Venter, Reicke Venter & Gerhard Crous.

(Afwesig van foto: Dannhauser van der Merwe en Mikal Venter.)

GHOLF

Menlo maak stem dik op gholfbaan

Menlo se derdes, vierdes, vyfdes, sesdes en sewendes het verlede week hulle kragte teen verskeie skole gemeet. Baie geluk aan die spelers met uitstekende resultate – die harde werk onder mnr. Nico van Eeden se leiding, werp vrugte af.

Die uitslae is soos volg:

Menlo 3 vs. Pta-Noord 1	43-37	Menlo 5 vs. Pretoria-Noord 1	43-40
Menlo 3 vs. AHS 7	34-39	Menlo 5 vs. AHS 7	42-39
Menlo 4 vs. Oos-Moot 1	44-32	Menlo 6 vs. Oos-Moot 1	45-32
Menlo 7 vs. Oos-Moot 2	4-0		

MUURBAL

Verbreed jou horisonne by Menlo-muurbal

Alle graad 8's en alle ander leerders wat daarin belangstel om hulle muurbaltalent te ontgin, word versoek om me. Liz Mackenzie (082 421 1346) te kontak.

Die MMA staan gereed om almal te verwelkom.

Wees deel! Wees daar!

LANDLOOP

Landloop? Nee, landhardloop!

Die tweede en derde landloopligas is afgehandel en te oordeel aan Menlo se uitstekende vertoning by die byeenkomste twyfel die Insig of die atlete geloop het. Dit wil eerder voorkom asof hulle die roete afgeblits het en dit laat die volgende vraag ontstaan... Is landloop dan 'n nuwe vorm van naellope? Hier volg die uitslae:

Liga 2

Spankompetisie: Dogters
Juniors: Tweede, Seniors: Eerste, Algeheel: Eerste

Spankompetisie: Seuns
Juniors: Tweede , Seniors: Eerste, Algeheel: Eerste

Individuele prestasies
- o. 14 Kaitlyn van Rooyen (3) & Leon Stoltz (6).
- o. 15 Jasmen Pienaar (9), Ewan Lourens (6) & Dante Raath (9).
- o. 16 Liané Smit (3), Mart-Marie Jordaan (6), **Johann Roelofse (1)** & Henning Gouws (8).
- o. 17 Chloe Pienaar (3) & Charlene van Jaarsveld (9).
- o. 19 Hannes Louw (7) & Danie Cornelissen (8).

Liga 3

Spankompetisie: Dogters
Juniors: Derde, Seniors: Derde, Algeheel: Tweede

Spankompetisie: Seuns
Juniors: Tweede, Seniors: Eerste, Algeheel: Eerste

Individuele prestasies
- o. 14 Kaitlyn van Rooyen (2) & Leon Stoltz (6).
- o. 15 Jasmen Pienaar (6), Dante Raath (7) & Ewan Lourens (8).
- o. 16 Mart-Marie Jordaan (3), Liané Smit (5), **Johann Roelofse (1)** & Henning Gouws (9).
- o. 17 Chloe Pienaar (6).

- o. 19 Hannes Louw (2), Danie Cornelissen (4) & Willie Louw (10).

Menlo spog met SA kampioen!

ASA se 10 km-kampioenskap het die afgelope naweek in Pretoria plaasgevind en talle Parkies het hiervoor aangetree. Baie geluk aan Niel van der Merwe wat as die nuwe SA kampioen in die afdeling vir junior mans gekroon is. Niel het die wenstreep skaars 30 minute nadat die skoot geklap het, bereik. *Absolut spoggerig*.

Loer gerus na die Parkies se uitstekende uitslae:

Junior vroue	Chloe Pienaar (2), Liane Smit (8) & Shalan Kruger (20).
Junior mans	Niel vd Merwe (1), Johann Roelofse (12) & Danie Cornelissen (18).

Baie geluk aan die Parkies en die afrigters, mnr. JJ Smith en me. Lelanie van Wyk met hulle landblits- en padblitssukses.

TENNIS

Op julle merke, gereed, tennis sonder perke!

Menlo-tennis verwelkom graag vir me. Elné Coertzen in ons midde. Me. Coertzen, 'n boorling van Potchefstroom, beskryf haarself as 'n tennisfanatikus en sy het een doelwit voor oë: Om 'n liefde vir die spel by spelers te kweek en om gesonde kompetisie te bevorder.

Hierdie borrelende juffrou se tennismantra is: "Praat met jou raket en speel met jou hart."

Die skool sien daarna uit om me. Coertzen beter te leer ken en sy nooi alle Menlo-tennisentoesiaste (van beginners tot veterane) uit om by een van die oefengroepe betrokke te raak. Klik gerus hier vir meer inligting.

Welkom by Menlo!

Top-Menlo-spelers dis puik spel by tennisfees op

Die tellings was gelyk, maar elke speler is deur deelname bevoordeel. Waardevolle lesse is geleer en nuwe herinnerings is bymekaargemaak.

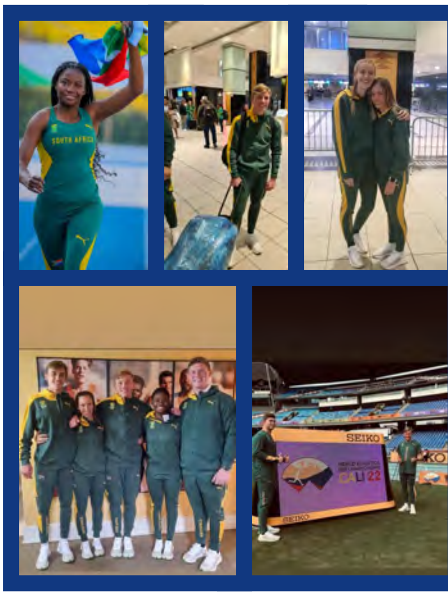
Bo en behalwe die punte wat Menlo se spelers by Pretoria Boys High se u. 15 Tennis Festival ingeoes het, het hulle met 'n stampvol herinneringsbank na die Menlo-bodem teruggekeer. Die manne in blou het hul kragte op die baan teen gedugte teenstanders soos Paul Roos, Grey Kollege en Affies gemeet, terwyl nuwe vriendskapsbande langs die baan gesmee is.

Die spelers wat die skool by die PBHS-toernooi verteenwoordig het, is Waldo du Plessis, Christiaan de Bruine, Stefan Jansen van Vuuren, Hilmar Jansen, Daniel Palmer, Rheuben Pieterse & Jaden van der Westhuizen.

Baie dankie aan me. Elné Coertzen vir haar ondersteuning langs die baan én die seuns vir hulle geesdrif en entoesiasme.

ATLETIEK

SA Atlete terug van Suid-Amerikaanse avontuur



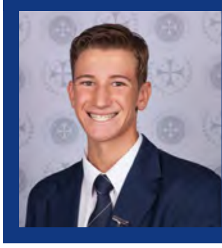
Die halfdosyn Parkies wat onlangs aan die o. 20-wêreldkampioenskap in Cali deelgeneem het, is terug op Menlo-bodem. Die Insig lewer graag verslag oor die welslae wat hulle oorsee behaal het:

Ruan Oosthuizen	400 m-hekkies	6de in sy uitdun.
Lesedi Khunou	Diskus	17de in haar uitdun.
Aiden Smith	Gewigstoot	14de in sy uitdun.
Niel van der Merwe	5 000 m	Hardloop in die finaal.
Colene Scheepers	4 x 400 m	4de in die uitdun (SA rekord).
	4 x 400 m (gemeng)	6de in die uitdun.
Mila Compaan (2021)	100 m-hekkies	Neem aan uitdun 4 deel.

Veiligheid eerste

Dit is 'n bekende feit dat Menloparkers allerhande spesiale talente het. Op die oog af lyk die Parkies soos gewone skoliere, maar na skool trek hulle dikwels 'n ander baadjie aan. Láne Fouche (gr. 8) en Antonie Pieterse (gr. 11) is twee van hierdie leerders en wanneer hulle 'n kans kry, verruil hulle die Menlo-bodem vir die strand. Die twee is onlangs gekies om Noordwes by die interprovinsiale lewensreddingskampioenskap te verteenwoordig. Baie geluk aan Menlo se eie twee lewensredders. Dit is gerusstellend om te weet dat die Menlo-bodem in veilige hande is.

SPOG



PERDRY

SANESA gee groen lig: Menlo-ruiters op pad na nasionale kampioenskap

Alexandra Steyn, Ansuné du Toit, Avril du Plessis, Connie du Plessis, Jana Fouche, Jemmah Court, Layla Viljoen, Marli van der Walt, Paige Durrant en Zianè van den Berg het uitstekend by SANESA se Gauteng-finaal gevaar en sodoende hulle plek by die nasionale kampioenskap bespreek. Hartlik geluk aan hierdie ruiters wat rondte na rondte staande gebly het om eindelik die hoogste sport te bereik. #menlotrots

Menlo-Proteas stewig in die saal

Mignon, Marion en Megan Schnebel het die land onlangs by die Saddle Seat International Competition in Amerika verteenwoordig waar hulle teen ruiters van o.a. Kanada, Amerika en Namibië in aksie was. Die trio het hulle uitstekend van hulle taak gekwyt en met verskeie toekennings na die Menlo-bodem teruggekeer.

Welgedaan!

KRIEKET

Skote Petoors!

Die onweerswolke het om die opponente saamgepak toe Menlo se A-spanne onlangs teen Zimbabwe kragte gemeet het. Menlo se spelers het die besoekers met puik boulwerk verniel, terwyl die honderdtalle uit Menlo se kolfkamp gestroom het. Nie minder nie as ses Menlo-manne het honderdtalle aangeteken. Dit was veral James Bronkhorst (160 nie uit nie) en Monré Koekemoer (178) wat met die kolf uitgeblink het. Monré het sy uitstekende kolfvertoning in die veld met puik boulwerk (2/6) opgevolg. Paul Lubbe (3/22), Gerrie Coetzee (3/29) en Jean le Roux het, met hulle puik boulontledings, 'n verdere aandeel in Menlo se sukses gehad.

Baie geluk aan mnre. Arno van Wyk en Petrus Coetzee wat week na week agter die skerms aan Menlo se krieketstrategie skaaf. Knap gedaan!

Menlopark 1ste XI teen Zimbabwe o. 19's
Menlo 427/4 (Lehan Kirchner 106, Corné Burger 116)
Zimbabwe 70 almal uit (Chris Koekemoer 5/10, Michael vd Westhuizen 2/9)
Menlo wen met 357 lopies.

Menlopark o. 16 A teen Zimbabwe o. 16's
Zimbabwe 167 almal uit (Paul Lubbe 3/22, Gerrie Coetzee 3/29)
Menlo 169/1 (Wian van Deventer 74, Pierré de Villiers 73)
Menlo wen met 9 paaltjies.

Menlopark o. 15 A teen Zimbabwe o. 15's
Menlo 340/3 (Dian van Zyl 122, James Bronkhorst 160*)
Zimbabwe 121 almal uit (Jean le Roux 5/10)
Menlo wen met 219 lopies.

Menlopark o. 14 A teen Zimbabwe o. 14's
Menlo 388/5 (Monré Koekemoer 178, Jacques de Villiers 119)
Zimbabwe 214 almal uit (Monré Koekemoer 2/6, Rudolph Thiart 2/24)
Menlo wen met 170 lopies.

ALUMNI

Hierdie haker speel nie tweede viool nie

Die nommer op sy rug is dalk 'n twee, maar hierdie oud-Menloparker se spel is eersteklas.

Die Insig het onlangs verneem dat Tiaan Lange (2020) met die volgende toekenning by die Bulle se jaarlikse prysuitdelingsfunksie vereer is: AFGRI Vodacom Bulls Junior Most Valuable Player (MVP) of the Year.

Daarby is Tiaan vir die toekenning van Vodacom Bulls Speler van die Jaar (o. 20) genomineer.

Knap gedaan!

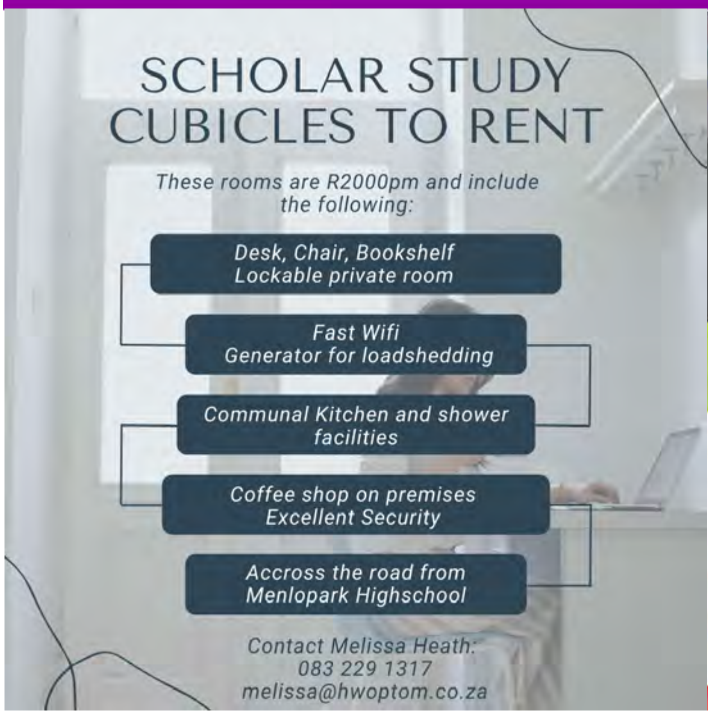
MARKPLEIN

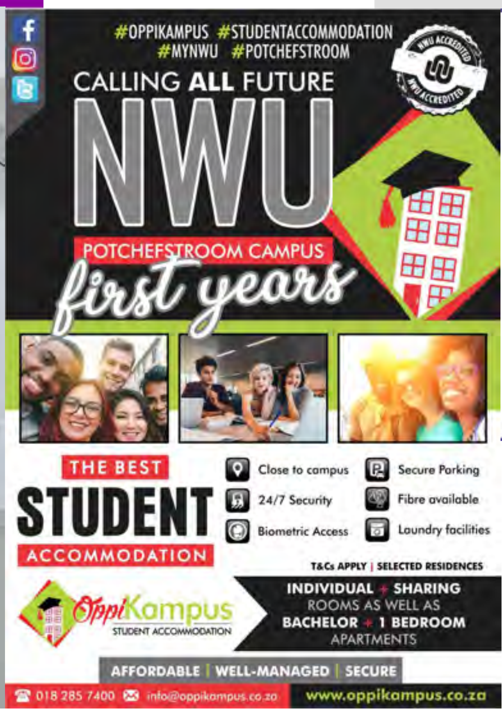
MENLOFEES
MENLOVARIA 2022
AUGUSTUS - SEPTEMBER
R20 PER PERSOON PER ITEM
DUITSE HUISIES
INSTRUMENTE
REDENAARS
GESIGVERF
SKRYFKUNS
ROKKIES
DRAMA
FOTO'S
KOEKE
POTTE
KUNS
SANG
DANS

AKTIWITEIT	INSKRYWINGS	BELANGRIKE DATUMS
DANS	BT2 SLUIT 26 AUGUSTUS	29 AUGUSTUS 14:30 SAAL
SANG	H9/ MUSIEKSENTRUM SLUIT 22 AUGUSTUS	29 AUGUSTUS 14:30 OUDITORIUM
KUNS	F202 SLUIT 26 SEPTEMBER	HANDIG IN BY F202
POTTE	I4 SENIORS G5 JUNIORS SLUIT 25 AUGUSTUS	3 SEPTEMBER 11:00-16:00
KOEKE	D102 8 AUG.-2 SEPT.	3 SEPTEMBER
FOTO'S	A103 SLUIT 26 AUGUSTUS	3 SEPTEMBER RUGBYKLUBHUIS
DRAMA	BT1 SLUIT 26 AUGUSTUS	31 AUGUSTUS - 1 SEPTEMBER 14:30 BLOU TEATER
ROKKIES	G102/G1 SLUIT 26 AUGUSTUS	3 SEPTEMBER 8:00-15:00 MODEPARADE 17:00
SKRYFKUNS	A2 SLUIT 10 AUGUSTUS	10 AUGUSTUS INGEE DATUM
GESIGVERF	F202	29 AUGUSTUS
REDENAARS	G101 SLUIT 23 AUGUSTUS	30 AUGUSTUS
INSTRUMENTE	MUSIEKLOKAAL/B102 SLUIT 22 AUGUSTUS	30 AUGUSTUS
DUITSE HUISIES	A1 SLUIT 1 SEPTEMBER	3 SEPTEMBER

Menlo-klerewinkel sportsupplies@telkomsa.net

Menlo-klerebank lize.preston@menlopark.co.za





Power2Health

What we do at Power2Health

We believe that each individual should invest in their health, wellness & recovery

OXYGEN THERAPY - MHBOT

Breathe in pure oxygen in air pressure levels higher than average. Aim is to repair tissues & restore normal body function. MHBOT encourage the body's oxygen radical scavengers to seek the problem and allow healing to continue. Reduces swelling while flooding the tissues in the amount of oxygen in blood.

- Athlete Recovery
- Increase Stem Cells + Collagen
- Rest | Realx
- Burns Healing
- Circulation | Inflammation
- Autoimmune Diseases
- Cerebral Palsy | Autism |ADHD
- Stimulate New Blood Vessels
- Migraines | Pain Relief
- Ulcers
- Hepatitis
- Brain Injury
- Arthritis
- Allergies
- Stiffness
- Elevates oxygen levels
- Pre & Post Workout
- Pre & Post Surgery

- Wound Healing
- Post-Covid Recovery
- Injuries - Bone|Muscle
- Reduce Swelling
- Depression
- Improves Performance
- Improves Concentration
- Lactic Acid
- Trauma
- Asthma

FLOATATION THERAPY

Zero-gravity environment. Water is heated and nearly saturated with Epsom salts

- Insomnia
- Pain Relieve
- PTSD
- Recovery
- Relaxation
- Migraines
- Meditation
- Post Workout
- Post Racing
- Rejuvenate

OZONE THERAPY

- Boost immunity
- Pain relieve
- Antibacterial
- Joint mobility
- Detoxifying
- Wound healing
- Recovery
- Skin rejuvenate
- Antifungal
- Antiviral
- Post Injury|Surgery

072 394 9209| www.power2health.co.za| info@power2health.co.za | Menlopark

Versorger vir bejaardes

Verplegingskwalifikasie / Eerlik / Saggeaard / Betroubaar / Ervare / Bestuurslisensie
Op soek na enige beskikbare posisie as versorger (privaat, inwonend, nie -inwonend, of by aftreeoord).
Skakel 082 820 1945 vir 'n verwysing.