

NOODNOMMERS/ EMERGENCY NUMBERS**POLISIE/POLICE**

028 384 0201 ASOOK 10111

OVERSTRAND MUNISIPALITEIT/ MUNICIPALITY

028 384 8300

VERKEERSDEPARTEMENT/TRAFFIC DEPARTMENT**BRANDWEER/ FIRE BRIGADE****ELEKTRISITEIT/ ELECTRICITY****MEDIES/ MEDICAL****TANDARTS/DENTIST : DR. LAUBSCHER**

028 384 2213 / NOODNR : 076 270 8800

DOKTER SPREEKAMER/ CONSULTING ROOM

028 384 1165

DOKTER BOSMAN/ DOCTOR BOSMAN

028 384 3840 / NOODNR : 082 491 9995

DOKTER MF BARNARD/ DOCTOR MF BARNARD

028 384 3840 / NOODNR : 082 491 9995

APTEEK/CHEMIST

028 384 0637

ALGEMENE HOSPITAAL/ GENERAL HOSPITAL HERMANUS

028 312 1166

KLINIEK/ CLINIC

028 384 1917

MEDI CLINIC HERMANUS

028 313 0168

AMBULANS (ALGEMEEN)/ AMBULANCE (GENERAL)

10177

AMBULANS (PRIVAAT)/ AMBULANCE (PRIVATE)

028 313 0911

AMBULANS (AMBUMED)/ AMBULANCE (AMBUMED)

076 512 3459

OVERSTRAND MEDICAL RESPONSE

078 699 6995 / 083 881 3631

WINKEL/SHOP (UILENKRAALSMOND)

028 388 0139 OF/OR 082 550 3552

WASSERY/LABHORY (UILENKRAALSMOND)

028 384 2276 OF/OR 071 672 2379

MOTORWERKTUIGKUNDIGES/MOTOR MECHANICS**L&S MOTORS (INSLEEDIENS/TOW-IN BREAKDOWN)**

028 384 0118 / 082 784 2651

KLEINBAAI MOTORS

028 384 0029 / 072 672 0436

LOODGIETER/PLUMBER

028 384 0995

ELEKTRISIËN/ELECTRICIAN

084 554 0121

UILENKRAALSMOND KANTOOR-URE/OFFICE HOURS**KANTOORNUMMER/OFFICE NUMBER**

028 388 0200

BESTUURDER/MANAGER

082 499 0219

MAANDAE – DONDERDAE/ MONDAY-THURSDAY

08:00 – 16:30

VRIDAE/FRIDAYS

08:00 – 16:00

SATERDAE/SATURDAYS

08:00 – 12:00

SONDAE/SUNDAYS

08:00 – 12:00

KERSDAG EN NUWEJAARSDAG /CHRISTMAS & NEW YEARS DAY

GESLUIT

SEKURITEIT/SECURITY**HOODGEVALLE NA URE/EMERGENCY AFTER HOURS**

RAPPORTEER BY DIE HEK/REPORT AT GATE

HEKBEHEER/GATE CONTROL

24 UUR/HOURS

**UILHOEKIE:**

Almal kom gestres see toe, hopelik om te ontspan...

So 'n gestresde dikderm het ons mos maar almal, of hoe...?

Paar wenke sonder Pille:

Die beste raad is...ONTSPAN BY UILENKRAALSMOND!!

Dit is 'n NIE MEDIESE ARTIKEL nie, gaan sien jou dokter in erge gevalle.

Dikdermkos:Vars Pynappels, Taaipitperske (ook gedroog), Opgekookte Beet, Pruimedante (ook sap – safari maak), Dadels, Oatpap, Jungle Oats, BRAN, Muesli (ook muesli-lekkers). Liquories (lang swart drop).

VERMY "Windkos":kool, kornkommer, rosyne, gaskoel-drink.

LOOP! Stap ! LOOP! Stap ! LOOP! Stap LOOP! Stap !
Teen die mooi OOP Lagoon van UILENKRAALSMOND.

Eet kos wat rijk aan yster is soos vleis (veral beeslewer), eiers en heelgraan en ysterverrykte kosse; ertjies, bone, hawermeel, pruimedante en vye bevat ook yster.

Neem Vitamien C of 'n glas lemoensap saam met ysterryke kos om jou ystervlakke gesond te hou.

ONTHOU DIE SONBLOK, AL IS DIT BEWOLK BY UILENKRAALSMOND

Grappie van die dag:

Hoekom het die kannibaal die koorddanser geëet?

Omdat hy hou van 'n gebalanseerde maaltyd!

Geniet die samesyn & Feestyd.

Respekteer jou bure in die kamp.

Hou matigheid voor die oë.

Ry veilig terug na u verskeie bestemmings,

sien u DV Desember 2011.

Uilhoekie is geborg deur:

Promtik : 084 0121 999

Vir

Tikdienste en Promosie goedere.