

FAKKEL-FLITSE

Weeklikse nuusflitse vir 'n ingeligte Framesby - familie!



UITGAWE 356 • 18 OKTOBER 2024

Kontakbesonderhede: mediasentrum@framesby.co.za



ATLETE PRESTEER BY KWAGGA TOP-10

Framesby se A-span eindig 10de (8ste beste skool) in die gemengde skool kategorie met 'n gemiddelde APE-tabelpunt van 823.

Framesby A-span eindig algeheel 19e uit 122 spanne en Lincoln Kunneke is as die gesamentlike beste o/15 seuns atleet, sowel as die gesamentlike beste algehele seuns veldatleet aangewys.

Lincoln verbeter die Kwagga Top 10 seuns o.15 hamergooi rekord met meer as 10m en 'n uitstekende afstand van oor die 63m.

Medaljes: 4 Goud, 1 silwer, 2 brons.

**HIERDIE WEEK SE FAKKEL-FLITSE WORD MET TROTS GEBORG DEUR:
SUNRIDGE VILLAGE**

KRIEKET TEEN DANIËL PIENAAR

1ste KRIEKETSPAN

Framesby wen loot en kies om te kolf.

Framesby teken 284 almal uit aan in 49.3 boulbeurte.

Beste kolwers:

Durandt Rootman 46 (76)

Ethan Terblanche 39 (45)

DP teken 104 almal uit aan in 26.3 boulbeurte.

Beste boulers:

Dewan Wessels 6/0/14/3

Juan Grigor 7.3/0/32/3

Framesby wen met 180 lopies.



o.15 A-SPAN

DP wen loot en kies om te boul.

Framesby teken 173 aan almal uit in 35.4 boulbeurte.

Beste kolwers:

Corbin Fleetwood 47 (50)

Migael van Rooyen 37 (60)

DP teken 174/4 aan in 23.3 boulbeurte.

Beste boulers:

Dandre Henwick 9/0/74/2.

DP wen met 6 paaltjies.

PLUIMBAL

Kampioenskappe

Danél Pieterse (Graad 10), Mé-Jean du Preez (Graad 10), Tiaan Benade (Graad 9) en Kian Janse van Vuuren (Graad 8) het aan die S.A. onder 17 Pluimbalkampioenskappe in Durban vanaf 21 tot 28 September 2024 deelgeneem.

Dogters

Danél Pieterse - 6de plek.

Seuns

Tiaan Benade - 5de en

Kian Janse van Vuuren - 8ste

Danél Pieterse en Mé-Jean du Preez was ook gebruik tydens die finale as Court Technical Officials vir die toernooi.



OP-Dogterskrieket

Ankia Kapp en Danika Marais is gekies om OP-dogterskrieket te verteenwoordig. Ankia is in die o.19-span ingesluit en toer vanaf 12 tot 16 Desember na Durban. Danika is in die o.16-span ingesluit en toer vanaf 8 tot 12 Desember na Johannesburg.

Sterkte en hou ons naam hoog!



UIT DIE HOOF SE KANTOOR

Beste Ouers

A) ALGEMENE REËLINGS

Neem kennis dat die laaste akademiese dae as volg is:

GRAAD 10/11 – 23 Oktober 2024

GRAAD 8/9 – 1 November 2024

Die Graad 8/9 leerders se skooldag eindig 13:25 vanaf 24 Oktober 2024 tot en met 1 November 2024.

B) VOORKOMS VAN LEERDERS TYDENS EKSAMENTYD

Leerders se voorkoms tydens die eksamentyd moet volgens die skoolreëls wees.

C) BEOEFENING VAN MEER AS EEN SPORTSOORT TERGELYKERTYD – EFFEK VAN TIPES KONDISIONERING OP SPORT PRESTASIE IN KINDERS

Na verskeie navrae vanaf die ouergemeenskap rondom die beoefening van sportsoorte tergelylekertyd, het ons biokinetikusse die volgende inligting saamgestel om u bekommernisse eenkant toe te skuif:

Verskillende sportsoorte vereis van atlete om beide spieruithouvermoë- en spierkrag vaardighede toe te pas.

Weens die verskil in die vereistes van verskillende sportsoorte, is die verhouding tussen spierkrag en spieruithouvermoë verskillend. Daar is 'n onlangse studie deur Gao J, en Yu L (2023) wat bewys het dat dit belangrik is vir kinders om die proporsie van algemene atletiese- en sportspesifieke vaardighede-ontwikkelinge korrek te benader.

Fisiese aktiwiteit bevorder motoriese vaardighede in kinders. Jong atlete kan voordele geniet van deelname in beide spieruithouvermoë- en weerstands oefeninge. (Gäbler et al., 2018).

Volgens 'n studie deur Moritz Schumann et al. (2021) is daar bewerings dat 'n afname in eksplosiewe krag verbeter kan word wanneer spieruithouvermoë en kraggefokusde kondisionering in verskillende sessies benader word.

Seipp et al (2023) beveel aan dat daar ten minste ses ure se rus tussen krag- en uithouvermoë oefensessies is, om te verhoed dat die een die ander beïnvloed.

Die gevolgtrekking is dat deelname aan verskillende sportsoorte in dieselfde seisoen geen neweëffek sal hê op prestasie in krag- en/of spieruithouvermoë nie, maar dat dit wel belangrik is dat die kondisionering struktuur en duur van die oefen-seisoene goed beplan word.

Daarom beveel ek ten sterkste aan dat waar leerders sport gelykertyd beoefen, hulle 'n program saam met die biokinetikusse sal struktureer.

Verwysings:

Gao J and Yu, L (2023) Effects of concurrent training sequence on VO2max and lower limb strength performance: A systematic review and meta-analysis. *Front. Physiol.* 14:1072679. doi: 10.3389/fphys.2023.1072679. 2 & 16.

Schumann M, Feuerbacher J.F., Sünkeler M, Freitag N, Bent R. Rønnestad B.R., Doma K and Lundberg T.R. (2021). Compatibility of Concurrent Aerobic and Strength Training for Skeletal Muscle Size and Function: An Updated Systematic Review and Meta-Analysis. *Sports Medicine* (2022) 52:609.

Gäbler M, Prieske O, Hortonágyi T and Granacher U (2018). The Effects of Concurrent Strength and Endurance Training on Physical Fitness and Athletic Performance in Youth: A Systematic Review and Meta-Analysis. *Front. Physiol.* 9:1057. doi: 10.3389/fphys.2018.01057. 2 & 11.

Seipp D, Quittmann O.J., Fasold F and Klatt S (2023). Concurrent training in team sports: A systematic review. *International Journal of Sports Science & Coaching* 2023, Vol. 18(4). 1359.

D) KENNISGEWING VAN NOMINERING EN VERKIESING – TUSSENVERKIESING: EEN VAKANTE POSISIE

Aangeheg die kennisgewing.

E) OUERBEGROTINGSVERGADERING

Aangeheg Omsendbrief 1/2024. Hiermee stel ons u in kennis van die algemene ouervergadering op Dinsdag, 12 November 2024 om 19:00 in die skoolsaal vir die goedkeuring van die begroting vir 2025.

Die begroting kan vanaf Dinsdag, 5 November 2024, in die skoolhoof se kantoor besigtig word. Ouers moet vooraf skakel om 'n afspraak te maak indien u belangstel om na die genoemde dokumentasie te kyk.

F) NOVEMBER-EKSAMENROOSTER

Aangeheg die eksamenroosters vir grade 8 tot 11. Hierdie is dan die finale rooster. Neem kennis van veranderinge wat plaasgevind het.

G) VERANDERING VAN BANK

Ons bankbesonderhede het vanaf April 2024 verander. Gebruik die Standard Bank-rekening vir alle betalings. Die Eerste Nasionale Bank-rekening word binnekort gesluit. Gebruik die Standard Bank-rekening en nie Eerste Nasionale Bank nie. Ons vra u samewerking in hierdie verband.

H) FAKKELFLITS

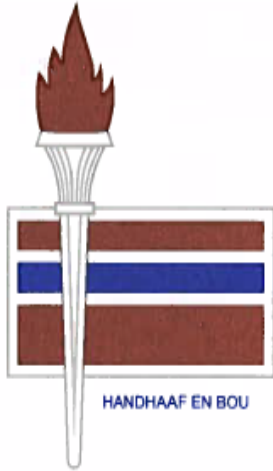
Ek moedig u aan om die Fakkelflits deeglik te bestudeer. Hier hou ons u op hoogte van alle gebeure en prestasies. Dit is op Framesby se Facebook-blad beskikbaar.

I) DIE HANGER

Sien weekliks die Fakkelflits vir inligting.

Ek dank u vir u volgehoue ondersteuning. Soos ek dikwels vir u sê: Die toekoms van Hoërskool Framesby is blou en goud! Kom ons werk almal saam om dit so te hou.





Hoërskool Framesby

Cornelialaan
Framesby, Port Elizabeth
Tel: (041) 360 1257

Skoolhoof: Mnr. M. Germishuys

Posbus 28065
Sunridgepark 6008
Faks: (041) 360 7787

E-pos: skoolhoof@framesby.co.za
Webwerf: www.framesby.co.za

Omsendbrief No. 1/2024

Geagte Ouer

ALGEMENE OUERVERGADERING: DINSDAG 12 NOVEMBER 2024 OM 19:00 IN SKOOLSAAL

Volgens Artikel 38 van SA-skolewet moet ouers van huidige leerders 30 dae voor bogenoemde vergadering skriftelik hiervan in kennis gestel word.

Die begroting kan vanaf Dinsdag, 5 November 2024 in die skoolhoof se kantoor besigtig word. Ouers moet vooraf skakel om 'n afspraak te maak, indien u belangstel om na die genoemde dokumentasie te kyk.

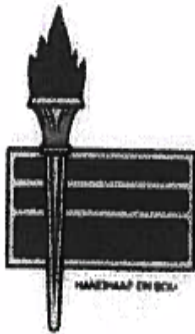
Tydens hierdie geleentheid word die skoolbegroting vir 2025 aan ouers, vir kennisname en goedkeuring, voorgelê.

Indien die begroting nie goedgekeur word nie, sal die volgende vergadering op Dinsdag, 19 November 2024, om 19:00 gehou word.

Die uwe

MARIUS GERMISHUYS
SKOOLHOOF

16 September 2024



Hoërskool Framesby

Cornelialeaan
Framesby Port Elizabeth
Tel: (041) 360 1257

Skoolhoof: Mnr. M. Germishuys

E-pos : skoolhoof@framesby.co.za
Webwerf : www.framesby.co.za

Posbus 28065
Sunridgepark 6008
Faks: (041) 360 7787

KENNISGEWING VAN NOMINERING EN VERKIESING

Kennis geskied hiermee van die **nominasieproses** wat gevolg word vir die **tussenverkiesing** van benoemdes vir (1) een **OUERLID** vir die beheerliggaam van Hoërskool Framesby. Nominasievorms is vanaf 2 Oktober 2024 by die Skoolhoof se kantoor beskikbaar en moet voor 10:00 op 18 Oktober 2024 by die Skoolhoof se kantoor ingehandig word. Vir ouerbenoemdes moet die benoemde, voorsteller en sekondant ouers van leerders van die skool wees. Benoemdes moet ouers wees wat nie in diens van die skool is nie.

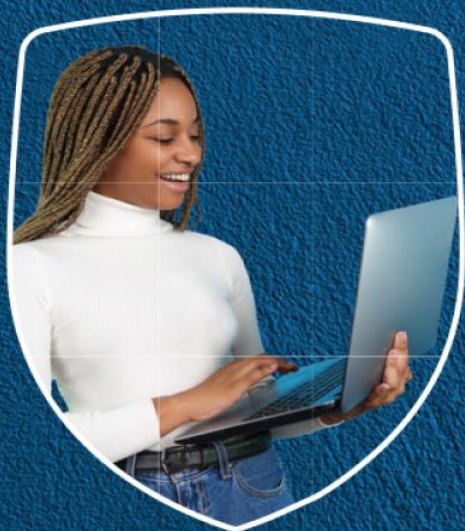
Nominasies sal dan sluit en gefinaliseer word vir die **vergadering** wat om 08:00 op 21 Oktober 2024 'n aanvang neem, met die verkiesing in die Kultuursentrum van Hoërskool Framesby. Geen kworum is noodsaaklik voordat met die stemming en tel van stemme voortgegaan kan word nie.

Die lys van genomineerde ouers met toepaslike inligting sal vanaf 07:00 op 21 Oktober 2024 in die Kultuursentrum vir ouers beskikbaar wees.

Dit is die verantwoordelikheid van die benoemde, voorsteller, sekondant en alle kiesers om te verseker dat hul name op die skool se kiesersrol, wat vanaf 08:00 tot 12:00 per afspraak by die skool besigtig kan word, verskyn, of alternatiewelik is die inligting by die skool beskikbaar. Neem asseblief kennis dat die name van alle ouers op die kiesersrol geplaas word, volgens ons administratiewe program, wat by die skool besigtig kan word. Die kiesersrol sluit op 18 Oktober 2024.

Enige onsekerhede of navrae kan met u Skoolhoof bespreek word.


MNR M. DE VRIES
KIESBEAMPTE
16 September 2024



ONS HET NUWE BANKBESONDERHEDE

Standard Bank is nou die hoofbankier vir
HOËRSKOOL FRAMESBY.

Ouers, leerders, diensverskaffers, lede van die publiek en verskeie belanghebbendes word dus ingelig oor die **HOËRSKOOL FRAMESBY** se nuwe bankvennoot.

Bankbesonderhede

Naam van Bank:

Standard Bank

Rekeningnaam:

Framesby High School

Rekeningtipe:

Besigheidstjekrekening

Rekeningnommer:

080344887

Tak:

Port Elizabeth

Takkode:

050017

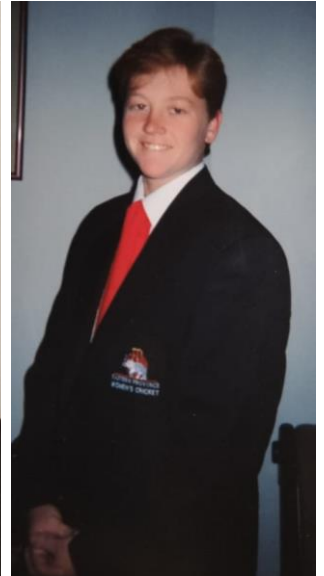
Verwysing: **Unieke verwysingsnommer**

Alle belanghebbendes word aangemoedig **om die nuwe bankbesonderhede van nou af te gebruik.**

FRAMESBY OUDSKOLIERE



ONS GESELS MET: LINDIE MAREE



Ek was in 1995 'n matrikulant. Skoolsport en die feit dat mnr Kritzinger al 1200 leerders se name geken het en belangstelling in almal getoon het, was beslis vir my 'n hoogtepunt . Ek mis my vriende en die blokdae tydens eksamen, wat ons steeds skool toe moes gaan. Ek en my twee vriendinne het altyd juffrou Gerry Smith se klas reggepak en leërs oorgetrek.

Ek was by die 1ste hokkiespan vanaf 1994 tot 1995 betrokke. Ek was ook deel van die 1ste tennisspan en 'n VCSV - kringleier in 1995 en in die Atletiek se Top 10 in 1993.

Daarna het ek onderwys by PE Technikon studeer met Wiskunde en Rekenaars as hoofvakke. Tans is ek in Bultfontein, in die Vrystaat, by Hoërskool Bultfontein as graad 10-graadhoof, RTT- en LO onderwyser. Ek is nou al 14 jaar hier betrokke en dien ook as die 1ste netbalspan afrigter.

Ek is in 2005 getroud met Johan Maree en het 3 kinders, Anri (14), Liné (12) en Liam (4). My man is die bankbestuurder by FNB op die dorp.

Hoërskool Framesby



GHOLFDAG 2024

HUMWOOD GOLFklub



4-BALL ALLIANCE

Scramble Drive

2 scores to count on 14 holes.
Par 3, no scramble drive
3 scores to count.

15 NOVEMBER 2024



R3 000

1 x 4 bal
Halfweghuis
Vingerhappies by
prysuitdeling

R5 000

PRESTIGE PA...

1 x 4 bal
2 x ...
...ppies by prysuitdeling

UITVERKOOP

R1 500

BOF- / SETPERKBORGSKAP

Vertoon u naambord by die
gekose putjie.
Advertensie sal tydens die
prysuitdeling vertoon word.



BESPREKINGS

Yolandi 083 438 3636 | fos@framesby.co.za



Standard Bank

FRAMESBY NETBAL

KEN-MEKAAR

OEFENKAMPE

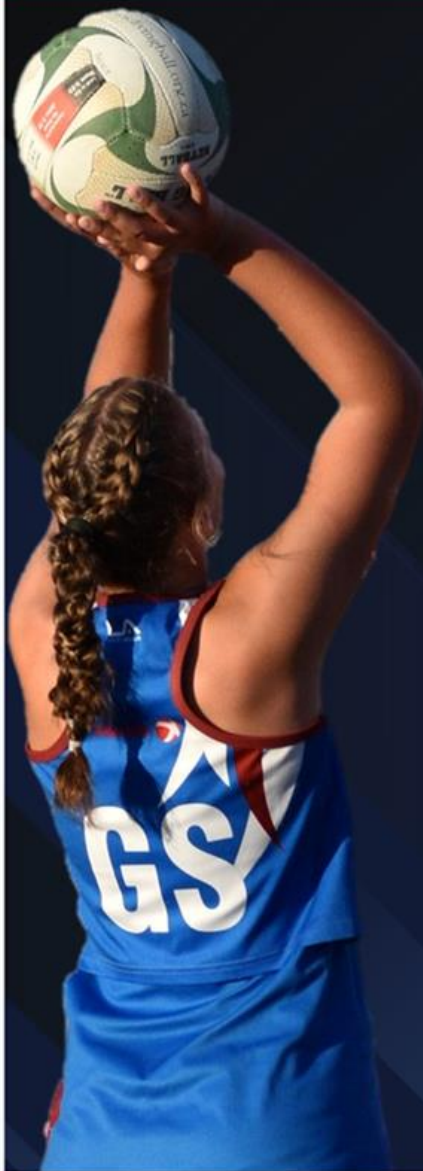
VIR VOORNEMENDE
GR. 8-LEERDERS VIND PLAAS OP

1 NOV	15:00 – 15:45	GIMNASIUMSESSIE
2 NOV	08:30 – 10:00	BAANSESSIE
8 NOV	15:00 – 15:45	GIMNASIUMSESSIE
9 NOV	08:30 – 10:00	BAANSESSIE
22 NOV	15:00 – 15:45	GIMNASIUMSESSIE
23 NOV	08:30 – 10:00	BAANSESSIE
29 NOV	15:00 – 15:45	GIMNASIUMSESSIE
30 NOV	08:30 – 10:00	BAANSESSIE

Alle gimnasiumsessies vind plaas by die Framesby-Gimnasium.
Alle baansessies vind plaas by die Framesby-netbalbane



Navrae:
Charmaine Beetge
079 885 5416



FRAMEBSY JUNIORRUGBY OUERVERGADERING

GRAAD 8 OUERS VAN 2025

DONDERDAG, 24 OKTOBER 2024

TYD: 18:00

PLEK: DIE KOSBLIK



NAVRAE:
RENIER DE VILLIERS
071 354 9150

Framesby Foto's

Skoolfoto's is nou oop vir bestelling- Hierdie foto's sluit rondte 1 en 2 in.

Webtuiste: <https://dirkmoggee.co.za/client-galleries/>

Wagwoord: framesbyfotos2024

- Laaste dag vir bestellings is die 25ste Oktober- afgelewer by Die Hanger teen die 11de November.
- Sodra jou bestelling via die webtuiste geplaas is, sal jy 'n e-pos met betalingsbesonderhede ontvang.
- Geen bestelling sal gedruk of geprosesseer word voor betaling ontvang is nie.
- Vir enige navrae, kontak gerus ordersdmpv@gmail.com



MARGIT MEYER-RÖDENBECK

OUMA

IS OP PAD

MET COENRAAD RALL
OP KLAVIER

PE/GQEBERHA

HS FRAMESBY KULTUURSAAL

TEKS: JURG HUMAN

Datum **31 OKT, 1 NOV**

Venue **19:00**

Tyd

Kaartjies **COMPUTICKET**



KLUB 1000/100*lede**Oudskolier*

Mornay Heunis (*matriek 1986*)
 Chris Knoetze (*matriek 1988*)
 Rinaldo Lofthie-Eaton (*matriek 2000*)
 Keagan Tait (*matriek 2016*)
 Ernst Stapelberg (*matriek 2013*)
 Pienaar Agenbag (*matriek 1988*)
 Bernard McDonald (*matriek 2016*)
 Jacqueline van Heerden (*matriek 1997*)
 Louis Gerber (*matriek 1996*)
 Rudi Gerber (*matriek 1986*)
 Anelle Bailey (*matriek 1994*)
 Ryno Lingerfelder (*matriek 1999*)
 Tania Crouse (*matriek 1995*)
 Johathan Gardiner (*matriek 2000*)
 Mome Barnard (*matriek 1991*)
 Gerhard Meiring (*matriek 1998*)
 Konrad de Villiers (*matriek 2006*)
 Henry Claassen (*matriek 1991*)
 André Hough (*matriek 1988*)
 Hanlie Potgieter (*matriek 1988*)
 Charl De Lange (*matriek 2003*)
 Anoniem (*matriek 2009*)
 Anoniem (*matriek 1996*)
 Lourens Grundling (*matriek 2006*)
 Marieta Kemp (*matriek 1973*)
 Mariette Geldenhuys (*matriek 2000*)
 Konrad Wagener (*matriek 1995*)

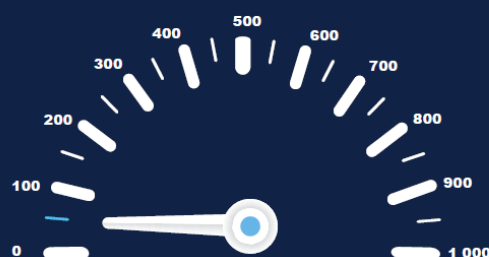
*Ouers, Oudouers /
Beheerliggaam*

Mariaan Botha (ouer)
 Karl du Preez (oudouer)
 Anél Ferreira (ouer)
 Niel Louw (ouer)
 Petra Gouws (ouer)
 Wynand Wessels (ouer)
 Sonia Gunn (ouer)
 Werner Edwin Olivier (ouer)
 Masunet Strydom (ouer)
 Dirk Kotze (ouer)
 Lynette Stumke (ouer)
 Hugo Maritz (ouer)
 Pietie Ferreira (ouer)
 Rayno vd Merwe (ouer)
 Eugene de Lange (oudouer)
 Henry Benn (ouer)
 Yolande Gouws
 Johan le Grange (ouer)
 Yolandi Fourie (ouer)
 André Grundling (ouer)
 Zanelda Grundling (ouer)
 Johannes Willem Muller (ouer)
 Abrie Myburg (ouer)

*Personeel /
Oudpersoneel*

Marius Gemishuys (*skoolhoof*)
 Annel Gemishuys (*personeel*)

Vorms op ons webtuiste beskikbaar!



OUDSKOLIERE BERIGTE

Indien jy iemand vir die Oudskoliere-berig wil nomineer of sommer self iets wil skryf, kontak ons gerus: fos@framesby.co.za

Ons wil graag berigte van al ons oudskoliere plaas, maar benodig hul selfoonnommer/e-pos om kontak te maak. Dis altyd lekker om te hoor waar ons oudskoliere hulself bevind sowel as om terug te kyk na almal se Framesby-herinneringe.



ADVERTEER BY FRAMESBY

Adverteer jou besigheid. Ons almal kan doen met goeie reklame.

Hoërskool Framesby bied verskillende advertensiespasie vir jou besigheid om meer voete te waarborg. Maak gebruik van hierdie unieke en effektiewe geleentheid om jou besigheid, produk of diens te bemark.

Dit sal vir Hoërskool Framesby 'n voorreg wees indien u maatskappy met die topskool in die Oos-Kaap wil assosieer.

Raak deel van ons Framesby-advertensiefamilie.

Kontak Hoërskool Framesby vandag!

Yolandi Fourie
Trustbeampte
fos@framesby.co.za
041 360 1257



KOM HANG UIT BY 'DIE HANGER'

Ons is baie opgewonde om die Graad 8's
van 2025 te ontmoet!

Die winkel staan reg om julle gereed te kry
vir julle Hoërskool Framesby-loopbaan!
Kom 'hang' by Die Hanger en kom kyk watter
oulike skoolitems ons vir julle het!

Ons tye is soos volg
Maandae - Donderdae 12:00 - 16:30
Vrydae 08:00 - 11:00

Ouers is meer as welkom om nou al klere te
kom bestel, aankope te doen en reëlings te
tref om die stormloop later die jaar te vermy!

Sien julle by Die Hanger

Charnelle

CHARNELLE 082 342 8113 - KATRIEN 072 407 0670

CHARNELLE@DIEHANGER.CO.ZA



DIE HANGER

AANDAG ALLE VOORNEMENDE GR.8-OUERS:

Ons is die volgende dae ook oop vir aankope:

Vanaf 09:00 - 12:00

- 24 Augustus 2024
- 31 Augustus 2024
- 14 September 2024
- 28 September 2024
- 5 Oktober 2024
- 19 Oktober 2024
- 26 Oktober 2024
- 2 November 2024
- 16 November 2024
- 30 November 2024
- 7 Desember 2024
- 14 Desember 2024
- 16 Desember 2024
- 17 Desember 2024

CHARNELLE 082 342 8113
KATRIEN 072 407 0670
CHARNELLE@DIEHANGER.CO.ZA



Kombers



1m x 1.5m
R190

DIE HANGER



Koppies
R60

Tumblers
R200



1.2L Tumbler
R390

FRAMESBY HOKKIE

Akademie

GRAAD 4 - 7

Oktober & November 2024

Donderdae, 16:00-17:30

GRAAD 1 - 3

Oktober & November 2024

Dinsdae, 16:00-17:30



sluit aan by die vlam!

Bespreek jou plek by Jordan Drury - jdrury@framesby.co.za

JOIN US AT

Café
Capellini

MEET YOU THERE

**COFFEE SHOP
FOR BREAKFAST
LUNCH &
AFTERNOON TEA**

**FIND US AT SUNRIDGE
VILLAGE SHOPPING CENTRE**