FAKKEL-FLITSE

Weeklikse nuusflitse vir 'n ingeligte Framesby-familie!

Hoërskool Framesby
HANDHAAF EN BOU

UITGAWE 363 · 14 FEBRUARIE 2025

Kontakbesonderhede: bemarking@framesby.co.za

SOMERSET COLLEGE T20 TOERNOOI

1STE KRIEKTSPAN WENNERS

KRIEKET
HOËRSKOOL FRAMESBY

2025

WEDSTRYD 1
VS DF MALAN
WEN
MET 158 LOPIES

WEDSTRYD 2
VS PAARL RPC
GELYKOP

WEDSTRYD 3
VS SOMERSET COLLEGE
WEN
MET 6 PAALTJIES

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

KRIEKETUITSLAE

5 Februarie 2025
Framesby U/15C vs Pearson U/15C
20 boulbeurte
Framesby wen loot en kies om te boul
Pearson teken 86 almal uit 18 boulbeurte
Beste boulers:
Juan 4 paaltjies Vir 6 lopies in 4 boulbeurte
Egon 3 paaltjies Vir 14 lopies in 4 boulbeurte
Framesby teken 87/2 na 13 boulbeurte
Beste kolwers:
Ben Notnagel teken 33 nie uit nie
Markus 18 lopies
Framesby wen met 8 paaltjies

5 Februarie 2025
Derdes vs Theodore Eerste
Theodore wen loot en kolf eerste.
Teken 130/10.
Beste bouler
Keagen Rheeder 2-0-11-3
Framesby 102/8.
Beste kolwer Morne Meiring 21 v 20balle.
Verloor met 28 lopies

Framesby 0/14B vs Westering 0/14A
50 boulbeurte
Westering wen loot en kies om eerste te kolf.
Westering teken 164 lopies aan in 35.3 boulbeurte.
Beste boulers:
- Monre Beer 8/0/21/4
- Bernard jv Rensburg 9.3/1/62/4

Framesby teken 90 lopies aan in 28 boulbeurte.
Beste kolwers:
- Eben Snyders 17 (27)
- Dylan Webber 16 (38)

Framesby Veloor met 74 lopies.

Framesby 0/15A teen Punt 0/15A @ Punt
T20 boulbeurte
Framesby wen loot en kies om eerste te kolf.
Framesby teken 150 lopies aan in 19.1 boulbeurte.
Beste kolwers:
- Dandre Henwick 52 (26)
- Corbin Fleetwood 33 (23)

Punt teken 68 lopies almal uit in 15.2 boulbeurte.
Beste boulers:
- Corbin Fleetwood 4/1/11/4
- Stiaan Raubenheimer 3/0/14/2

Framesby wen met 82 lopies.

Framesby 0/15A teen Boland Landbou 0/15A
35 boulbeurte
Framesby wen loot en kies om eerste te boul.
Boland Landbou teken 155 lopies vir 9 in hulle 35 boulbeurte.
Beste boulers:
- Christo Landman 5/1/25/3
- Corbin Fleetwood 7/1/11/2

Framesby teken 123 lopies almal uit in 34.2 boulbeurte.
Beste Kolwers:

SUNRIDGE VILLAGE
Centre Managment:
041 360 9442
SUNRIDGE VILLAGE
Kragga Kamma Road,
Sunridge Park
SUNRIDGE VILLAGE
GENERATED POWER 24/7

• Corbin Fleetwood 26 (38)
• Karlu Oosthuizen 20 (48)
Framesby verloor met 32 lopies.

Framesby 0/15A teen Somerset College 0/15A @ Somerset College
50 boulbeurte
Framesby wen loot en kies om eerste te kolf.
Framesby teken 190 lopies aan almal uit in 34.5 boulbeurte.
Beste kolwers:
• Corbin Fleetwood 112 (79)
• Dandre Henwick 15 (16)
Somerset College teken 191 lopies aan vir 1 in 42.1 boulbeurte.
Beste boulers:
• Corbin Fleetwood 10/3/14/1
Framesby verloor met 9 paaltjies.

Framesby 0/15A teen Paul Roos 0/15B @ Paul Roos
50 boulbeurte
Paul Roos wen die loot en kies om eerste te kolf.
Paul Roos teken 168 lopies aan almal uit in 27.4 boulbeurte.
Beste boulers:
• Corbin Fleetwood 7/1/34/4
• Kian Marais 4.4/0/21/4
Framesby teken 76 lopies almal uit in 29.3 boulbeurte.
Beste Kolwers:
• Corbin Fleetwood 26 (25)
• Karlu Oosthuizen 12 (25)
Framesby verloor met 92 lopies.

Corbin Fleetwood wat uitstekend vertoon het tydens die span se Wes-Kaap toer

Donderdag 6 Februarie 2025
Framesby 1ste Seuns vs Punt Hoërskool 1ste Seuns
40 boulbeurte
Punt wen loot en kies om te kolf.
Punt teken 68 almal uit aan in 26 boulbeurte.
Beste boulers:
• Miles Feltham neem 4 paaltjies vir 15 lopies afgestaan in 8 boulbeurte
• Malan Meiring neem 3 paaltjies vir 18 lopies afgestaan in 8 boulbeurte.
Framesby teken 69 aan vir geen verlies in 6.1 boulbeurte.
Beste kolwers:
• Dewan Wessels teken 37 lopies aan van 26 balle, nie uit nie.
• JJ de Lange teken 23 lopies aan van 11 balle, nie uit nie.
Framesby wen met 10 paaltjies.

Vrydag 7 Februarie 2025
Framesby 1ste Seuns vs Boland Landbou
1ste Seuns @ Boland Landbou
40 boulbeurte
Boland Landbou wen loot en kies om te kolf.
Boland Landbou teken 304/6 aan in 40 boulbeurte.
Beste boulers:
• Logan Fleetwood neem 2 paaltjies vir 60 lopies afgestaan in 8 boulbeurte.

SUNRIDGE VILLAGE
Centre Managment:
041 360 9442
SUNRIDGE VILLAGE
Kragga Kamma Road,
Sunridge Park
SUNRIDGE VILLAGE
GENERATED POWER 24/7

• Renquin Goliath neem 1 paaltjie vir 26 lopies afgestaan in 5 boulbeurte.
Framesby teken 225 almal uit aan in 39.5 boulbeurte.
Beste kolwers:
• JJ de Lange teken 69 lopies van 64 balle aan.
• Dewan Wessels teken 60 lopies van 73 balle.

Boland Landbou wen met 79 lopies.

Saterdag 8 Februarie 2025
Framesby 1ste Seuns vs Somerset College 1ste Seuns @ Somerset College
50 boulbeurte
Somerset wen loot en kies om te boul.
Framesby teken 136 almal uit aan in 46.4 boulbeurte.
Beste kolwers:
• Ethan Terblanche 25 lopies van 55 balle
• Miles Feltham 24 lopies van 48 balle.
Somerset teken 142/3 aan in 27.3 boulbeurte.
Beste boulers:
• Logan Fleetwood neem 2 paaltjies vir 24 lopies afgestaan in 6 boulbeurte.
• Renquin Goliath neem 1 paaltjie vir 14 lopies afgestaan in 5 boulbeurte.
Somerset College wen met 7 paaltjies.

9 Februarie 2025 Somerset College T20 Festival @ Somerset College.
HS Framesby, Somerset College, HS DF Malan en Paarl RPC neem deel.
Wedstryd 1
Framesby 1ste Seuns vs DF Malan 1ste Seuns
20 boulbeurte
DF Malan wen loot en kies om te boul.
Framesby teken 222/4 aan in 20 boulbeurte.
Beste kolwers:
• Miles Feltham teken 58 lopies aan van 34 balle, nie uit nie.
• Durandt Rootman teken 43 lopies van 28 balle.
DF Malan teken 64 almal uit aan in 11.4 boulbeurte.
Beste boulers:
• Dandré Henwick neem 3 paaltjies vir 6 lopies afgestaan in 2 boulbeurte.
• Renquin Goliath neem 2 paaltjies vir 13 lopies afgestaan in 2 boulbeurte.
• Ruan Matthee neem 2 paaltjies vir 5 lopies afgestaan in 1 boulbeurt.
Framesby wen met 158 lopies.

Wedstryd 2
Framesby 1ste Seuns vs Paarl RPC
20 boulbeurte
Paarl RPC wen loot en kies om te kolf.
Paarl RPC teken 132 almal uit aan in 19.1 boulbeurte.
Beste boulers:
• Logan Fleetwood neem 2 paaltjies vir 13 lopies afgestaan in 4 boulbeurte.
• Christo Prinsloo neem 2 paaltjies vir 10 lopies afgestaan in 2 boulbeurte.
Framesby teken 132/9 aan in 20 boulbeurte.
Beste kolwers:
• JJ de Lange teken 44 lopies aan van 18 balle.
• Ethan Terblanche teken 21 lopies aan van 33 balle.

SUNRIDGE VILLAGE
Centre Managment: 041 360 9442
SUNRIDGE VILLAGE
Kragga Kamma Road, Sunridge Park
SUNRIDGE VILLAGE
GENERATED POWER 24/7

Wedstryd eindig in 'n gelykop uitslag.

Wedstryd 3
Framesby 1ste Seuns vs Somerset College 1ste Seuns
20 boulbeurte
Somerset wen loot en kies om te kolf.
Somerset teken 59 almal uit aan in 10.1 boulbeurte.
Beste boulers:
- Renquin Goliath neem 3 paaltjies vir 10 lopies afgestaan in 3 boulbeurte.
- Miles Feltham neem 3 paaltjies vir 1 lopie afgestaan in 2.1 boulbeurte.
- Logan Fleetwood neem 3 paaltjies vir 29 lopies afgestaan in 3 boulbeurte.

Framesby teken 60/4 aan in 11.4 boulbeurte.
Beste kolwers:
- JJ de Lange teken 28 lopies aan van 25 balle.
- Dewan Wessels teken 13 lopies aan van 11 balle.

Framesby wen met 6 paaltjies.
JJ de Lange is as kolwers van die Festival aangewys.
Renquin Goliath is as bouler van die Festival aangewys.

HS Framesby 1ste Seuns is as wenners van die Festival aangewys.

OP-HOKKIE

Baie geluk aan mnr J. Drury wat as die OP 0/18B-dogtershokkie afrigter aangewys is.

MNR. J DRURY

OP 0/18B-DOGTERSHOKKIE AFRIGTER

SUNRIDGE VILLAGE Centre Managment: 041 360 9442 SUNRIDGE VILLAGE Kragga Kamma Road, Sunridge Park SUNRIDGE VILLAGE GENERATED POWER 24/7

BELANGRIKE DATUMS
vir volgende week
Februarie

						15 **Seunskrieket** vs Nico Malan 1ste & 0/15A (t) 2de & 0/14A (w) **CSV**: Kamp Jefferiesbaai. (Leerders vetrek 15:00) **Landsdiens:** Leiersberaad (Cradock)
16 **CSV**: Kamp Jeffreysbaai (Leerders keer terug-11:00 by Framesby)	17 Dag 1 DH: STH **Netbal:** 16:00 0/14 Proewe 18:00 Senior top 14 proewe (NMU) **Krieket:** 0/14B vs Grey (w) 0/14C vs Grey (w) **Beheerliggaam:** 18:00 SEK 18:30 GTT 19:00 FK	18 Dag 2 **Toetsreeks [Begin van skooldag]:** Gr. 8 AFR (1¾ uur) Gr. 9 AFR (2 uur) Gr. 11-Gr. 12 FW (1 uur) Gr. 10 AFR (1 uur) **Netbal:** 16:00 0/15 Proewe **Tennis:** Dogtersliga Dogterskrieket: Alexander Road (w)	19 Dag 3 **Toetsreeks [Begin van skooldag]:** Gr. 11-Gr. 12 AFR (1 uur) **Netbal:** 16:00 0/14 Proewe **Tennis:** Tjaart Vorster-toernooi Top 7 Seuns en dogters (Cradock) Vertrek 12:00 (PA: POT) **Seunskrieket:** 0/15B vs Grey (t) 3de vs Grey (t) 4de vs Grey (w) 0/15C vs Grey (w)	20 Dag 4 **Toetsreeks [Begin van skooldag]:** Gr. 8-Gr. 9 WISK (1 uur) Gr. 10-Gr. 12 REK (50 min) Gr. 11 MUSIEK (1 uur) **Pouse:** Vakhoofdevergadering **Netbal:** 16:00 0/14 Proewe **Tennis:** Seunsliga Tjaart Vorstertoernooi Top 7 Seuns en dogters (Cradock) (PA:POT) **Dogterskrieket:** Woodridge toernooi T20 (w) (PA: SIT) **Beheerliggaam:** 18:00 Vergadering	21 Dag 5 **Netbaloefenkamp:** 14:15-16:15 O/14+O/15 16:15-18:00 O/16+O/17+0/19 **Seunskrieket:** 1ste & 0/15A Outeniqua T20 (t) **Tennis:** Tjaart Vorstertoernooi Top 7 Seuns en dogters Cradock (PA: POT) **Dogterskrieket:** Woodridgetoernooi T20 (w) (PA: SIT) **Public Speaking** (t) **Swem:** Oos Kaap Kampioenskappe **Filantrope:** Lake Farm	22 **Atletiek:** EPA Liga 4 (NMU) **Seunskrieket:** 1ste & 0/15A vs Outeniqua (t) 0/14A vs Despatch (w) 2de vs Despatch (w) **Tennis:** Tjaart Vorstertoernooi Top 7 Seuns en dogters Cradock **Dogterskrieket:** Woodridgetoernooi T20 (w) **Swem:** Oos Kaap Kampioenskappe **Fruk:** Proscenium Opleiding Framesby

Pierre de Ridder PHOTOGRAPHY

SWEMUITSLAE

OOS-KAAP PROEWE LIGA

Daar het 20 swemmers aan die Oos-Kaap Proewe Liga-gala die afgelope naweek deelgeneem. Die volgende leerders het 'n persoonlike beste tyd in een of meer items geswem:

- Hanré Vermaak
- Christiaan Theron
- Jaco Strydom
- Luhann Sprong
- Jemima Oosthuizen
- Charl Geissler
- Ethan Els
- Karli de Beer
- Liam Cloete
- Mia Strydom
- Minette van Zyl
- Carl Andrews

Die volgende leerders behaal ook die volgende posisie in die onderskeide items en ouderdomsgroepe:

Mia Strydom
- 2de in die 200m vryslag
- 3de in 50m vlinderslag

Minette van Zyl
2de in die:
- 50m vlinderslag
- 50m rugslag
- 200m vryslag

3de in die:
- 100m vryslag
- 50m borsslag
- 50m vlinderslag
- Elmé Vermaak
- 2de in die 200m vryslag

Carl Andrews
- 1ste in die 200m vryslag
- 2de in 100m rugslag
- 3de in die 50m rugslag

OCEAN-REEKS

Carl Andrews het ook Sondag in die Ocean-Reeks deelgeneem. Hy swem 'n 1ste plek los in die 1km, in die ouderdomsgroep 14 – 39. Kaitlynne Horne het ook in hierdie Ocean-Reeks deelgeneem en is algeheel 1ste in die 3km resies. Baie geluk aan al ons swemmers met pragtige resultate. Ons waardeer julle tyd en opoffering.

OOS-KAAP SKOLE SWEM KAMPIOENSKAPPE

Die volgende leerders is gekies om aan die Oos-Kaap Skole swemkampioenskappe op 22 Februarie 2025 deel te neem.

- Karli De Beer
- Lienke Els
- Mia Strydom
- Minette van Zyl
- Elmé Vermaak

SUNRIDGE VILLAGE
Centre Managment:
041 360 9442
SUNRIDGE VILLAGE
Kragga Kamma Road,
Sunridge Park
SUNRIDGE VILLAGE
GENERATED POWER 24/7

- Jessica Chandler
- Jemima Oosthuizen
- Carl R Andrews
- Liam N Cloete
- Ethan Els
- Charl Geissler
- Luhann Sprong
- Jacob S Strydom
- Christiaan Theron
- Hanré Vermaak
- Berto Conradie
- Janco Meyer

Baie geluk aan hierdie leerders en sterkte met die kampioenskappe.

SUNRIDGE VILLAGE
Centre Managment:
041 360 9442
SUNRIDGE VILLAGE
Kragga Kamma Road,
Sunridge Park
SUNRIDGE VILLAGE
GENERATED POWER 24/7

ATLETIEKUITSLAE

Atletiekuitslae - 10 Februarie 2025 - PE Hoërskole Byeenkoms
Tydens die PE Hoërskole Atletiekbyeenkoms, wat te NMU Madibaz Stadiom plaasgevind het, het ons atlete uitstekend gevaar.
Die omstandighede was moeilik weens hitte, en Saterdag se wind het dinge nie makliker gemaak nie, maar ons atlete het wel bo die struikelblokke uitgestyg

Ons is baie trots op ons atlete wat as volg, top 3 posisies verower het:

1STE PLEKKE	2DE PLEKKE	3DE PLEKKE
55	32	27

Rekords wat tydens die byeenkoms verbeter is, is in die proses om geverifieer te word. Sodra dit wel bevestig, is sal dit bekend gemaak word.

SUNRIDGE VILLAGE
Centre Managment: 041 360 9442
SUNRIDGE VILLAGE
Kragga Kamma Road, Sunridge Park
SUNRIDGE VILLAGE
GENERATED POWER 24/7

Fotografieklub

Op 12 Februarie het juffrou Schelbert vir Dewald Klaasen genooi om ons fotografieklub te leer hoe om sportfoto's te neem. Met kamera en lens in die hand is hulle geesdriftig sportveld toe en al wat jy gehoor het was die geluid van knoppies en die opwinding van mooi foto's wat na hul terug staar.

SUNRIDGE VILLAGE
Centre Managment:
041 360 9442
SUNRIDGE VILLAGE
Kragga Kamma Road,
Sunridge Park
SUNRIDGE VILLAGE
GENERATED POWER 24/7

BUITESPORT

Kayla Scheepers in Graad 10G het op 8 Februarie aan die eerste rondte van die AKMC 2025-klubkampioenskappe by Celso Scribante deelgeneem. Sy het 'n 2de plek in die MSR Junior klas verwerf.

Anri (graad 12) en **Karli** (graad 9) **de Beer** het Suid-Afrika verteenwoordig by die "Stars of the Universe" Internasionale virtuele kompetisie vir Uitvoerende Kunste, wat gedurende Januarie 2025 plaasgevind het. Deelnemers van Suid-Afrika, Frankryk, die Verenigde Koninkryk, Griekeland, Estonia, Bulgarye, Hongarye en Spanje het in verskeie kategorieë meegeding. Anri het in die kategorie Dans: Lyrical / Contemporary / Modern (15 - 17 jaar) deelgeneem en silwer ontvang. Karli het in die kategorie Dans: Lyrical / Contemporary / Modern (12 – 14 jaar) deelgeneem en silwer ontvang. Hulle het ook albei FPASA-nasionale kleure in Uitvoerende Kunste ontvang.

Simonique Grobler, Gr12, het Saterdag, 8 Februarie die volgende toekenings by die jaarlikse Oos-Kaap Gimnastiek Prysuitdeling ontvang.

1ste plek: ECGA Top Individuele Tellings by die SA Gym Spele 2024 DMT Vlak 10 - Vroue

1ste plek: ECGA Top TRA Syncro-tellings by die SA Gym Spele 2024 Vlak 9 - Vroue

SUNRIDGE VILLAGE Centre Managment: 041 360 9442 SUNRIDGE VILLAGE Kragga Kamma Road, Sunridge Park SUNRIDGE VILLAGE GENERATED POWER 24/7

BERGFIETSUITSLAE

Herald MTB by Addo op 9 Februarie gehou.

Seuns: 30km

o/14
Ruben van der Watt 2e in sy ouderdom, 20e algeheel

o/15
Anrico Kleyn 2e in sy ouderdom, 8ste algeheel
Logan van Wyk 4e in sy ouderdom, 13e algeheel
Daniel Gilmer 5e in sy ouderdom, 16e algeheel
Christiaan Bekker 6e in sy ouderdom, 18e algeheel
Christo Jooste 10e in sy ouderdom, 37e algeheel

o/16
Michael Stander 11e in sy ouderdom, 52ste algeheel

Dogters: 30km

o/18
Ciarah Santos 1e in haar ouderdom, 5e algeheel

Seuns: 60km

o/16
JES Santos 2de in sy ouderdom, 8e algeheel
Wiehan Viviers 8ste in sy ouderdom, 74e algeheel

o/18
Marko Delport 5de in sy ouderdom, 10de algeheel
Tian Diedericks 7e in sy ouderdom, 19de algeheel

80km

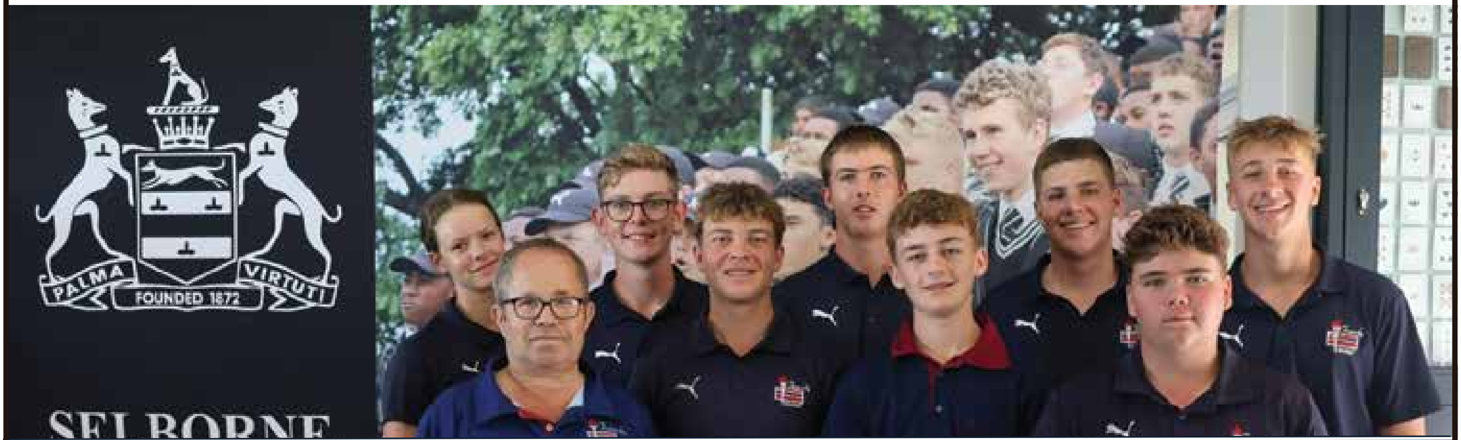
o/18
Stephan Röth 5de in sy ouderdom, 36ste algeheel

SUNRIDGE VILLAGE
Centre Managment:
041 360 9442
SUNRIDGE VILLAGE
Kragga Kamma Road,
Sunridge Park
SUNRIDGE VILLAGE
GENERATED POWER 24/7

GHOLFUITSLAE

Framesby A eindig 4de uit 10 skole in hul afdeling. Reynard Jansen kom 2de en Henre Steenekamp 8ste uit 40 spelers. Ons B-span het goed gevaar en vir beide Queens en Pearson geklop. Die beste speler in die B-span was Kyle Rossouw.

Ons sien uit na ons volgende toernooi in Port Alfred 14 - 16 Maart.



OP-RUGBY

Baie geluk aan mnre Bosch, De Villiers, Ittershagen-Strauss en Aspeling wat die volgende posisies in die verskeie OP-rugbyspanne gekies is.

MNR. P BOSCH

VOORSITTER OP-HOËRSKOLE

MNR. R DE VILLIERS

OP 0/17-AFRIGTER

MNR. E ITTERSHAGEN-STRAUSS

OP 0/18-AKADEMIESPAN
SPANBESTUURDER

MNR. K ASPELING

OP 0/18-AKADEMIESPAN
AGTERLYNAFRIGTER

SUNRIDGE VILLAGE
Centre Managment:
041 360 9442
SUNRIDGE VILLAGE
Kragga Kamma Road,
Sunridge Park
SUNRIDGE VILLAGE
GENERATED POWER 24/7

UIT DIE HOOF SE KANTOOR

Beste Ouers

Ek deel graag die volgende 15 POSITIEWE OUERSKAPWENKE met u:

1. MOENIE VERGEET OM VIR HULLE TE SÊ JY IS LIEF VIR HULLE NIE
Ons raak so dikwels vasgevang in die daaglikse roetine, dat ons vergeet om gereeld vir ons kinders te vertel dat ons vir hulle lief is. Jy loop geen risiko om jou kinders te bederf deur vir hulle te sê jy is lief vir hulle nie, aangesien bederf gewoonlik die gevolg is daarvan om vir kinders dinge in die plek van liefde te gee.

2. KRITISEER DIE GEDRAG NIE DIE KIND NIE
Ons weet dit is makliker gesê as gedaan, en dit kan ernstige selfbeheersing verg, maar probeer eerder op die gedrag fokus. Wanneer jou kind optree, eerder as om vir hulle te sê hulle is sleg, vertel hulle dat hul gedrag onaanvaarbaar is en stel alternatiewe voor.

3. MOENIE BANG WEES OM "NEE" TE SÊ NIE
Moenie bang wees om "Nee" te sê en dit te bedoel nie, selfs al lei dit tot ure se snik/kerm. Moenie terugdeins nie. Moenie dreig en dan nie optree nie. Deur 'n waarskuwing te herhaal, maar nie op te tree nie, gee die kind die boodskap dat hulle kan voortgaan. As 'n kind hom wangedra, moet daar 'n gevolg wees. Gee 'n waarskuwing en gee dan, as jou kind dit weer doen, 'n onmiddellike gevolg soos 'n time-out. As hulle voortgaan, verlaat die situasie.

4. PROBEER OM NIE TE VERGELYK NIE
Moeilik om dit nie te doen nie, maar probeer om nie jou kinders met hul maats te vergelyk nie, en nog belangriker hul broers en susters. Probeer om jouself nie met ander ouers te vergelyk nie.

5. VERMY OM HULLE TE PROBEER RED
Moenie te vinnig wees om hul kind van die resultate van hul eie optrede te red as die gevolge nie ernstig/gevaarlik is nie. Dis hoe hulle leer! Soms moet jy net terugstaan.

6. OMHELS HULLE
Ons is almal mal oor 'n drukkie, en selfs as jou kind ouer word, is dit belangrik om gereeld tyd te maak vir drukkies en knuffels!

7. HOU AAN LUISTER
In ons besige wêrelde, vol geraas en elektronika, moet ons onthou om aan te hou luister. Hulle vertel jou dalk iets baie belangrik! Moenie vermy om kwessies soos drank en dwelms en seks te bespreek nie. Maak dit duidelik aan hulle dat jy daar is om te luister wanneer hulle jou nodig het.

8. LEES SAAM MET HULLE
Moenie ophou lees saam met jou kind nie. Slaaptydstories kan afneem wanneer die kind self leer lees, maar saamlees gee tyd vir knuffels en jy kan oor die storie praat en dit om die beurt lees.

9. VERMY TE VEEL KEUSE
Probeer om hul keuses te beperk – veral belangrik met jonger kinders, want hulle vind dit te moeilik om een te kies.

10. GEE JOU KIND STRUKTUUR
Kinders baat by struktuur en roetine. Dit is belangrik om grense te stel oor skermtyd en slaaptyd en aandklokreël sodat kinders die beperkings ken.

11. SPANDEER TYD SAAM MET HULLE
Moenie vergeet om tyd individueel saam met jou kind deur te bring nie. Ons raak vasgevang in besige gesinslewe en om soms 'n uur saam met jou kind alleen te neem om iets lekker saam te doen is 'n goeie tonikum vir julle albei.

12. LAG SAAM
Moenie vergeet om saam te lag nie! Soms is dit moeilik om 'n ouer te wees, so maak seker dat julle nou en dan saam lag.

13. SÊ JY IS JAMMER
Moenie bang wees om jou kind om verskoning te vra as jy iets verkeerd doen nie. Dit is baie belangrik, want dit bepaal wat om te doen wanneer ons iets doen waarop ons nie trots is nie of iets waaroor ons spyt is.

14. MOENIE JOU KOEL VERLOOR NIE
Nog 'n moeilike een, ons weet, maar een waarna ons almal graag wil streef! Die meeste kinders reageer beter op 'n kalm, redelike versoek of opdrag. Spaar skree vir noodsituasies wanneer jy regtig jou kind se aandag moet trek.

SUNRIDGE VILLAGE
Centre Managment:
041 360 9442
SUNRIDGE VILLAGE
Kragga Kamma Road,
Sunridge Park
SUNRIDGE VILLAGE
GENERATED POWER 24/7

15. MOENIE TE HARD OP JOUSELF OF ANDER OUERS WEES NIE!
Dit is 'n moeilike, ondankbare werk - ons wil almal die perfekte ouer wees, maar almal maak foute. Wees geduldig met jouself en ander. Ons haas om ons en ander ouers se vaardighede te kritiseer, wanneer ons net ons tyd behoort te geniet, wanneer ons kinders ons regtig nodig het!

"DIE PROBLEEM MET KINDERS GROOTMAAK IS DAT JY WERKLOOS IS TEEN DIE TYD DAT JY ERVARE IS." – SKRYWER ONBEKEND.

Ouers, ek wil graag die volgende belangrike punte vir u uitlig:

A) VOORKOMS EN NETHEID VAN LEERDERS
Ons doen 'n beroep op u, as ouer om die personeel se hand te versterk ten opsigte van ons leerders se voorkoms en algemene netheid. Bestudeer asseblief die riglyne saam met u leerder soos in die jaarbeplanner vervat. Daar sal weeklikse inspeksie gehou word waar die netheid van ons leerders gekontroleer sal word. Dit vorm 'n belangrike deel van ons waardestelsel en stuur 'n positiewe beeld rondom ons leerders en skool die gemeenskap in.

B) WOLKSKOOL
Neem kennis dat Nuusbrief 4 alle inligting rondom Wolkskool bevat. Maak seker dat elke leerder op hierdie platform geregistreer is. Dit is tot elke leerder se voordeel.

C) KWARTAALPROGRAM

AANGEHEG DIE EERSTE KWARTAAL SE KWARTAALPROGRAM. NEEM KENNIS DAT DAAR VERANDERINGE IS.

D) SLUITING VAN FNB REKENING/VERANDERING VAN BANK
Die Beheerliggaam stel u dan in kennis dat ons FNB-rekening 28 Februarie 2025 sluit. Ons bankbesonderhede het alreeds vanaf April 2024 verander. Gebruik die Standard Bank-rekening vir alle betalings. Ons vra u samewerking in hierdie verband.

E) SBA-ASSESSERINGS
Ouers u moet kennis neem dat daar reeds begin is met van hierdie assesserings in klastyd en van die take is reeds uitgedeel om by die huis te voltooi. Aangeheg is die assesseringsprogram.

F) FAKKELFLITS
Die Fakkelflits sal voortaan, soos die nuusbrief, per sms na u toe uitgestuur word. Dit kan oopgemaak word deur net op die skakel te klik. Die bestudering van die weeklikse Fakkelflits word sterk aanbeveel. Dit hou u op hoogte van al die aktiwiteite by Framesby. Dit is ook op Framesby se Facebook-blad beskikbaar.

Ouers, ek sluit af deur u te bedank vir u ondersteuning. Soos ek dikwels vir u sê: die toekoms is blou en goud. Kom ons werk almal daaraan om dit so te hou.

MARIUS GERMISHUYS
SKOOLHOOF

SUNRIDGE VILLAGE
Centre Managment:
041 360 9442
SUNRIDGE VILLAGE
Kragga Kamma Road,
Sunridge Park
SUNRIDGE VILLAGE
GENERATED POWER 24/7

Hoërskool Framesby

Standard Bank

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:	Rekeningnommer:
Standard Bank	**80344887**
Rekeningnaam:	Tak:
Framesby High School	**Port Elizabeth**
Rekeningtipe:	Takkode:
Besigheidstjekrekening	**050017**

Verwysing: **Unieke verwysingsnommer.**

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

Die Standard Bank van Suid-Afrika Beperk (Reg. nr. 1962/000738/06). Standard Bank is 'n gemagtigde finansiëledienste- en geregistreerde kredietverskaffer (NCRCP15).
GMS-24554 03/24

SUNRIDGE VILLAGE Centre Managment: 041 360 9442 SUNRIDGE VILLAGE Kragga Kamma Road, Sunridge Park SUNRIDGE VILLAGE GENERATED POWER 24/7

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.

Hoërskool Framesby se 2025-wedstryde sal oorheersend tuis plaasvind dus sal u maatskappy baie blootstelling kry.

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

FRAMESBY-OPVOEDKUNDIGE TRUST

KLUB 1000/100 *lede*

Oudskolier

Mornay Heunis *(matriek 1986)*
Chris Knoetze *(matriek 1988)*
Rinaldo Loftie-Eaton *(matriek 2000)*
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)*
Jonathan Gardiner *(matriek 2000)*
Morne Barnard *(matriek 1991)*
Gerhard Meiring *(matriek 1998)*
Konrad de Villiers *(matriek 2006)*
Henry Claassen *(matriek 1991)*
Andrè 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)
Conrad 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)
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)
Andrè Grundling (ouer)
Zanelda Grundling (ouer)
Johannes Willem Muller (ouer)
Abrie Myburg (ouer)
SP Engelbrecht (ouer)

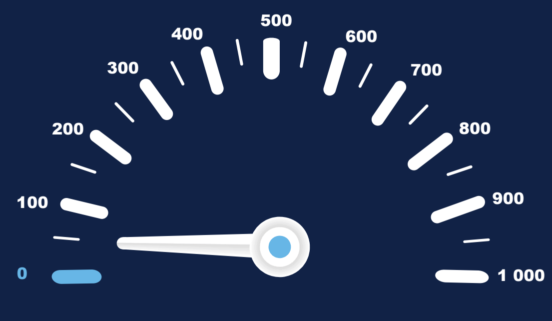
Personeel / Oudpersoneel

Marius Germishuys *(skoolhoof)*
Annel Germishuys *(personeel)*

Vorms op ons webtuiste beskikbaar!

FRAMESBY-OPVOEDKUNDIGE TRUST

KLUB 1000/100 *barometer*



FRAMESBY
OUDSKOLIERE (FOS)

Beste Oudskolier
Ons wil julle graag van gebeure rondom jul alma mater op hoogte hou. Om hierdie rede wil ons graag ons databasis op datum bring en vra dat alle oudskoliere asb. die volgende inligting na **fos@framesby.co.za** sal e-pos:

- ✓ NAAM EN VAN :
- ✓ NOOIENSVAN:
- ✓ ID-NOMMER:
- ○ JAARTAL GEMATRIKULEER:
- ○ ADRES:
- ○ PROVINSIE:
- ○ BEROEP:
- ○ TELEFOON:
- SELFOONNOMMER:
- E-POSADRES:

U inligting bly hoogs vertroulik.
Die rede hoekom ons u ID-nommer benodig, is om te verhoed dat ons duplikate op ons sisteem stoor.

FRAMESBY-OPVOEDKUNDIGE TRUST

KLUB 1000/100

Sluit aan by Framesby se Klub 1000/100 en word deel van 'n skool van uitnemendheid. Na vele navrae van ons alumni is die konsep van dié Klub gebore. Klub 1000/100 gee almal die kans om steeds betrokke te wees by die skool en die blink toekoms daarvan te verseker. Dit maak nie saak of jy nog in Suid-Afrika of oorkant die waters bevind nie. Jy kan 'n bydrae maak!

'n Maandelikse bydrae van R100 kan in die Framesby Opvoedkundige trust gedeponeer word. Hierdie trust word aangewend vir die welstand en vooruitgang van die skool. Die fondse sal deur die Trust bestuur word. Die aanwending van die befondsing sal bepaal word deur die skool en die Trust se komitee. Daar sal elke jaar 'n finansiële verslag deurgegee en geoudit word. Die proses is dus deursugtig en lede kan sien hoe hul skenkings aangewend word.

PROSES OM BY DIE KLUB 1000/100 BETROKKE TE RAAK

1) Laai aansoekvorm van Hoërskool Framesby se webtuiste af.
2) E-pos voltooide vorm na fos@framesby.co.za
3) U naam sal weekliks in die Fakkel-Flitse onder Klub 1000/100 lede verskyn.
4) Hou ons groeiende barometer dop. Dit sal op die voorblad van die Fakkel-Flitse verskyn.

Dankie aan oudleerders, ouers, onderwysers en passievolle ondersteuners vir u bydrae.

SUNRIDGE VILLAGE
Centre Managment:
041 360 9442
SUNRIDGE VILLAGE
Kragga Kamma Road,
Sunridge Park
SUNRIDGE VILLAGE
GENERATED POWER 24/7

DIE HANGER

Dogters Nuwe Sportklere Beskikbaar!
Ons splinternuwe sportklere vir netbal, hokkie, muurbal en tennis is vanaf 19 Februarie in alle groottes beskikbaar.

Bestel vandag nog om jou klere betyds te kry!

Kontak ons direk vir meer inligting of om jou bestelling te plaas. Moenie dit misloop nie!

NUWE TYE:

Maandag tot Donderdag
10:30 tot 16:30

Vrydag
09:00 - 12:00

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

DIE
HOOFMEISIES

Die Koskik

SARMIES

Hoender Mayo	R25
Kaas	R15
Ham & Kaas	R20
Spek, Eier & Kaas	R25

MAALTYE

Hoender Burger	R30
Bees Burger	R35
Hoender Wrap	R35
Ete Van Die dag	R55
Pasteie	R32
Hoender Slaai	R40
Ontbyt Bun	R25

BESTEL VIA
081 015 4535

VINNIGE KOS

Slap Tjips	R20
Hoender Strips	R30
Strips &Tjips	R30
Samosa Hoender or bees	R16
Chip rol	R15

SOETGOED

Cinnamon Bun	R22
Donut	R15
Brownie	R22
Cupcake	R20
Muffin	R15

SNOEPGOED

Koeldrank	R18
Chips	R12
Sjokolade	R16

FEBRUARY

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
3 Chicken A la King, Rice and Roasted Veg	4 Beef Burrito with Coleslaw	5 Quiche Loraine & Roasted Veg	6 Chicken and Butternut Pasta with Garlic Bread	7 Cheese Burgers with Potato wedges
10 Lasagne & Garlic bread	11 Butter Chicken Curry & Rice	12 Bobotie & Pumpkin Wedges	13 Chicken Schnitzel & Cauliflower Bake	14 Gourmet Boerie Rolls x 2 person
17 Shepherds Pie & Sweet Carrots	18 Pork Chop with Roasted Potatoes	19 Chicken & Mushroom Lasagne	20 Chicken Wrap with Broccoli Salad	21 Hake & Chips
24 Beef Stew & Rice	25 Chicken Pita & Coleslaw	26 Quesadilla with Chicken or Beef Mince with chips.	27 Fried Calamari & Rice	28 Kentucky style Chicken & Chips

RUGBY *toere* 2025

RUGBY
HOËRSKOOL FRAMESBY

KWAGGA JUNIOR RUGBY WEEK EST. 1995

28 Maart - 2 April 2025
Hoërskool Outeniqua, George
o.14A en o.15A-spanne

JEAN DE VILLIERS O.16 RUGBY FEES/FEST @ PAARL GIMNASIUM

28 Maart - 2 April 2025
Paarl Gimnasium , Paarl
o.16A-span

NOORDSUID RUGBYTOERNOOI

28 Maart - 1 April 2025
Paul Roos Gimnasium, Stellenbosch
o.19A en B-spanne

NETBAL*toere*
2025

7 - 8 Maart 2025
Ooskus Gimnasium-fees, Ooskus Gimnasium
o.14 - o.19A-spanne

27 Maart - 1 April 2025
Waterkloof Toernooi, HS Waterkloof
o.14 - o.19A-spanne

NETBAL
HOËRSKOOL FRAMESBY

HOKKIE*toere* 2025

22 - 23 Maart 2025
Gregg Beling-fees / Tony Godding-fees , Oos-London
1ste dogters en seuns

27 - 31 Maart 2025
Woodridge-fees , Woodridge
o.16A-dogters

28 - 31 Maart 2025
Union High-fees , Graaff-Reinet
1ste dogters

30 Maart - 3 April 2025
Paarl-fees , Paarl
1ste seuns

HOËRSKOOL FRAMESBY
HOKKIE

ATLETIEK 2025

HOËRSKOOL FRAMESBY ATLETIEK

DATUM	BYEENKOMS	PLEK
7-8/02/2025	PE Hoërskole Kampioenskappe / EPA Legacy League 3	NMU
14/02/2025	DSRAC Short Program 1	Gelvandale / Westbourne Oval
22/02/2025	EPA Legacy League 4	NMU
27/02/2025	ECSA Top Schools	Queens College (Queenstown)
1/03/2025	Metro Hoërskole Kampioenskappe	Westbourne Oval
8/03/2025	EPA Kampioenskappe	NMU
13-15/03/2025	Oos-Kaap Kampioenskappe	Queens College (Queenstown)
22/03/2025	DSRAC Short Program 2	Gelvandale / Westbourne Oval
27-30/03/2025	ASA Jeug en Junior Kampioenskappe	Groenpunt (Kaapstad)
2-5/04/2025	SA Skole Kampioenskappe	Bloemfontein
12/09/2025	Tuis Byeenkoms	Framesby
01/10/2025	Nico Malan Nights	Nico Malan
17-18/10/2025	Kwagga Top 10	George / Oudtshoorn
25/10/2025	Curro Podium Regional Qualifier	Dal Josephat (Paarl)

DIE KRAG VAN GEBED

1 Tessalonisense 5:17 DB

"Praat met die Here elke keer as julle die kans het.
Moet nooit moeg word om te bid nie. Hy hoor!"

Kom bid saam vir ons skool, kinders en personeel

Mammas wat Omgee, elke Donderdag
7:30 tot 8:00 in die Tennishuisie

Alle ouers is welkom!
Vir enige navrae kontak Ignet by 079 509 1241

SUNRIDGE VILLAGE
Centre Managment: 041 360 9442
SUNRIDGE VILLAGE
Kragga Kamma Road, Sunridge Park
SUNRIDGE VILLAGE
GENERATED POWER 24/7

2 Pair Deal

x2 **Single Vision**
R1190

x2 **Multifocal**
R3990

Includes eye test, frames & lenses

Ts & Cs apply

spec savers
For AFFORDABLE EYE CARE