FAKKEL-FLITSE

Weeklikse nuusflitse vir 'n ingeligte Framesby-familie!

Hoërskool Framesby
HANDHAAF EN BOU

UITGAWE 364 · 21 FEBRUARIE 2025

Kontakbesonderhede: bemarking@framesby.co.za

FRAMESBY-KRIEKET SKITTER TEEN NICO MALAN

O/14A WEN	O/15A WEN	2DES WEN	1STES WEN
MET 108 LOPIES	MET 132 LOPIES	MET 5 PAALTJIES	MET 4 PAALTJIES

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

KRIEKETUITSLAE

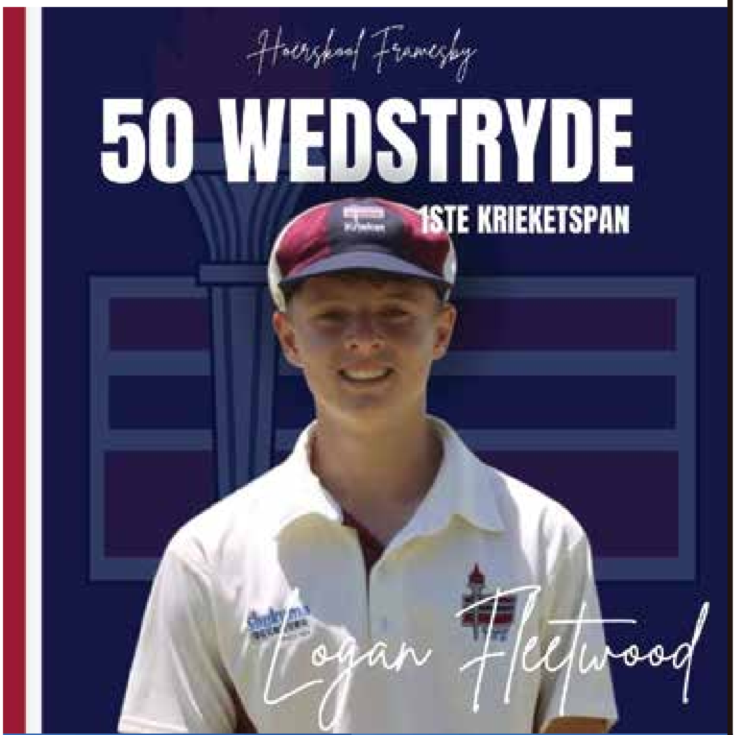
Framesby 0/14A teen Nico - Malan 0/14A
50 boulbeurte
Nico-Malan wen loot en kies om eerste te boul.
Framesby teken 183 lopies aan almal uit in 34.3 boulbeurte.
Beste kolwers:
• JT de Lange 39 (27)
• Karlu Oosthuizen 27(37)
Nico-Malan teken 79 lopies aan almal uit in 21.4 boulbeurte.
Beste boulers:
• Kiaan Marais 5.4/0/10/3
• JT de Lange 5/0/28/3
Framesby wen met 108 lopies.

Framesby 0/15A teen Nico - Malan 0/15A
50 boulbeurte
Framesby wen loot en kies om eerste te kolf.
Framesby teken 261 lopies aan almal uit in 48.1 boulbeurte.
Beste kolwers:
• Chano Fouche 89 (101)
• Dandre Henwick 33(33)
Nico - Malan teken 129 lopies aan almal uit in 34.4 boulbeurte.
Beste bowlers:
• Jan - Hendrick Terblanch 10/2/19/3
• Dandre Henwick 6/1/13/2
Framesby wen met 132 lopies.

Framesby 2des Vs Nico Malan 2des
35 boulbeurte
Framesby wen die loot en kies om eerste boul.
Nico Malan teken 53 aan almal uit na 15.1 boulbeurte.
Beste boulers:
Leander Terblanche 5/24 4.0 beurte
Aiden Dennis 3/4 4.0 beurte
Framesby behaal die telling in 6.3 beurte Vir die verlies van 5 paaltjies
Beste kolwers
Marco van Jaarsveld 17(9)
Le Roux Benn 13(11)
Framesby Wen met 5 paaltjies

Framesby 1ste Seuns vs HS Nico Malan
50 boulbeurte
Nico Malan wen die loot en kies om te kolf.
Nico Malan teken 177 almal uit aan in 49.3 boulbeurte.
Beste boulers:
• Logan Fleetwood neem 2 paaltjies vir 28 lopies afgestaan in 10 boulbeurte.
• Dewan Wessels neem 2 paaltjies vir 29 lopies afgestaan in 7.3 boulbeurte.
• Miles Feltham neem 2 paaltjies vir 39 lopies afgestaan in 10 boulbeurte.
Framesby teken 178/6 aan in 42.5 boulbeurte.
Beste kolwers:
• Ethan Terblanche teken 46 lopies aan van 41 balle, nie uit nie.
• Logan Fleetwood teken 38 lopies aan van 58 balle.
• Renquin Goliath teken 23 lopies aan van 36 balle, nie uit nie.
Framesby 1ste Seuns wen met 4 paaltjies.

Baie geluk aan die 1ste krieketspan kaptein, Logan Fleetwood, wat sy 50ste wedstryd gespeel het en ook sy 100ste paaltjie vir die skool geneem het!



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

KRIEKETUITSLAE

Framesby 1ste Dogters vs Woodridge 1ste Dogters @ Woodridge
20 boulbeurte wedstryd.

Framesby wen die loot en kies om te kolf.
Framesby teken 120/8 aan in 20 boulbeurte.

Beste kolwers:

- Janelle van Hall teken 28 lopies in 29 balle aan.
- Nikita Seaman teken 37 lopies in 42 balle aan, nie uit nie.

Woodridge teken 122/4 aan in 17.2 boulbeurte.

Beste boulers:

- Lise-Mari Kemp neem 1 paaltjie vir 23 lopies in 4 boulbeurte.
- Janelle van Hall neem 1 paaltjie vir 20 lopies in 3.2 boulbeurte.

Woodridge wen met 6 paaltjies.

SKAAKUITSLAE

Ruan Grigor, 'n graad 11-leerder het Saterdag 15 Februarie aan die Nelson Mandelabaai skaaktoernooi deelgeneem.

Ruan het vier van die ses wedstryde gewen.

Ruan eindig 5de in die O/18-ouderdoms-groep.

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

CSV-KAMP LEKKER BY MENTORSKRAAL

Die naweek het 96 leerders die VCSV met sak en Bybel in die hand op die bus na Mentors Country Estate in Jeffreysbaai vir die CSV-kamp vertrek. Nie net het hul heerlike aktiwiteite gehad en lekker kos geëet nie, maar daar is tyd gemaak om aan elkeen se hart te werk en geleentheid te gee vir kinders om nader aan God te beweeg en mekaar beter te leer ken. Die tema was "Met elke tree", en elke leerder is huis toe met iets om oor te dink en geestelike gereedskap om hul te help wanneer die lewe bietjie moeilik raak.

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

FILANTROPE

Op Valentynsdag 14 Februarie het die Filantrope saam met juff Schelbert en juff Loftus omgee vir ons omgewing gewys en langs Samanthaweg die buurt gaan skoonmaak. Ons nooi jou uit om deel te raak. Kom gee jou tyd en jou hart elke Vrydag 14:15-16:00.

KULTUURUITSLAE

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

						22 **Atletiek:** EPA Liga 4 (NMU) **Seunskrieket:** 1ste & 0/15A vs Outeniqua (t) **Tennis:** Tjaart Vorstertoernooi Top 7 Seuns en dogters Cradock **Dogterskrieket:** Woodridgetoernooi T20 (w) **Swem:** Oos Kaap Kampioenskappe **Fruk:** Proscenium Opleiding Framesby
23 **Tennis:** Tjaart Vorstertoernooi Cradock (Leerders keer terug) **Tweekamp:** OP Kampioenskappe **Gholf:** Streeksfinale Oostelike Provinsie	24 Dag 6 DH: BOS **Toetsreeks** **[Begin van skooldag]:** Gr. 10-Gr.11 Besigheidstudies (90 min) **Boekkontrole begin** Notule 2 na AH **Rugby:** 16:00 O/16 Proewe **Akademia:** 07:30 Besoek aan Gr. 11+Gr. 12 graadgroepe	25 Dag 7 **Toetsreeks [Begin van skooldag]:** Gr. 8-Gr. 9 EBW(BS) (1 uur) Gr. 10-Gr. 12 WISK (1 uur) Gr. 10-Gr. 12 WISK G (1 uur) **Skool sluit 12:00** Graad 7-OPEDAG **Boekkontrole** **Tennis:** Dogtersliga (t) **Dogterskrieket:** vs Collegiate (w)	26 Dag 1 **Toetsreeks [Begin van skooldag]:** Gr. 10-Gr. 12 ENG (1 uur) **Boekkontrole** **Rugby:** 16:00 O/15 Proewe **Dogterskrieket:** vs Zwide (t) Seunskrieket: 3des Woolhope (t) **Beheerliggaam:** 18:00 Vergadering	27 Dag 2 **Toetsreeks [Begin van skooldag]:** Gr. 8-Gr. 9 FW (65 min) Gr. 10 IGO (90 min) Gr. 11-Gr. 12 IGO (2 uur) **Boekkontrole** **Netbal:** 14:30 NPL-wedstryde **Tennis:** Seunsliga **Seunskrieket:** 1ste en 0/15A vs Grey T20 (w) 2de en 0/14A vs Grey T20 (t) **Rugby:** 16:00 O/14 Proewe **FOT:** 18:00 Vergadering	28 Dag 3 **Boekkontrole eindig** **Netbal:** 14:30 NPL-wedstryde **Swem:** O.P Hoërskole Kampioenskappe **Tennis:** Seuns en Dogters vs Kingswood (t) **Atletiek:** Metro Kampioenskappe (Framesby) **Filantrope:** LS Altona Sopkombuis	

KNAPGEDAAN

Baie geluk aan juffrou Kim McGear wat onlangs haar Vlak 1 netbalafrigterskursus voltooi het.

TENNISUITSLAE

Drie van ons spelers het die afgelope naweek aan die Synergy Cup in Bloemfontein deelgeneem.
Dit is 'n interprovinsiale tennistoernooi teen Vrystaat, Noord-Wes en Oos-Kaap Aloes. Elke speler speel 9 wedstryde.

Eben Peens het op die nommer 1 posisie vir sy span gespeel en was onoorwonne in sy enkels en dubbels. Hy het slegs 1 wedstryd in die gemengde dubbels verloor.

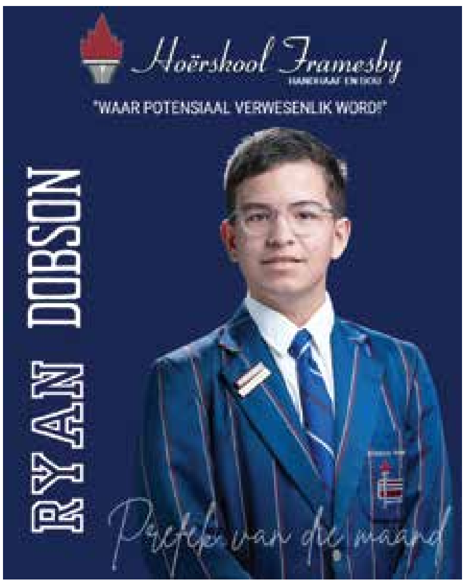
Duvan Esterhuizen wen al sy enkelwedstryde, Wen 1 dubbel en 1 gemengde dubbels.

Kaley Schellingerhout wen 3 van haar wedstryde.

Baie geluk aan hierdie spelers wat Framesby se naam hoog hou.

MEDIASENTRUMPREFEKTE

Die media wys kwartaalliks 'n hoofprefek en maandeliks prefek vir die maand aan. Baie geluk aan die volgende leerders. Hoofprefek: Taluschka Boshoff. Prefek van die maand: Ryan Dobson.



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

FRAMESBY TROTS

Baie geluk aan oudskoliere Karla Scheffer en Megan Tait met hul toekennings. Julle maak Framesby verskriklik trots!

Karla Scheffer

Die top akademiese presteerder vir voortreflike akademiese prestasie toegeken deur die Fakulteit Geneeskunde en Gesondheidswetenskappe as die Top Akademiese Presteerder vir 2024 in BSc Fisioterapie

Megan Tait

Ek het onlangs aan die universiteit van Stellenbosch gegradueer en met baie genade van Bo (en BAIE slapelose nagte, lang ure se swot en ongelooflik hoeveelhede gebede van my ouers se kant af) het ek dit reggekry om hierdie graad, wat al van kleintyd af 'n groot groot droom is, cum laude met 10 onderskeidings te slaag. Ek kon toe gelukkig ook die vakpryse (beste prestasie vir hierdie twee dissiplines uit 'n klas van oor die 200 studente) vir beide Oftalmologie en Chirurgie verower.
Alles net genade. Ek leef die droom!

FRAMESBY FAMILIE

NUUS OOR JAYDEN:

Ons dink in besonder aan Jayden wat eersdaags ń operasie moet ondergaan ter voorbereiding vir sy laaste behandeling in die komende maand wat volg.

Ons, as skool en gemeenskap, bid vir jou en jou ouers en vertrou op ń spoedige en volkome herstel.

Ons mis jou!

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

OPKNAPPING VAN NETBALBANE

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

STEELBAND

Die steelband se nuwe lokaal is voltooi.

PRAATJIE MET LEERDERS

Advokaat Linda le Roux van die Nasionale Vervolgingsgesag het ons leerders kom inlig oor verskeie wetlike aspekte en ons bedank haar vir haar tyd.

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

FRAMESBY TYDLYN

Framesby se tydlyn is voltooi en spog nou teen Die Kosblik se mure. Ons kan nou elke dag met trots kyk na ‘n roemryke geskiedenis en ’n blink nuwe toekoms

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

VALENTYNS-SOKKIE

SWEMNUUS

Baie geluk aan Kaitlynne Horne wat gekies is om Oos-Kaap Aquatics by die SSA Nasionale Oopwater Swem Kampioenskappe te verteenwoordig. Dit word by Marina Martinique vanaf 07 – 09 Maart 2025 gehou.

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 met u:

OUERSKAP EN TYD: DIE VOORDELE VAN KWALITEIT TYD

Daar is ’n hand vol ooglopende voordele wat betekenisvolle saamwees vir ouers, kinders en hul onderlinge verhouding inhou. Dit sluit in: Kinders wil graag voel dat hulle “behoort”. Dat hulle waarde het vir hul ouers, hul gesin, en in die gemeenskap waar hulle woon. Betekenisvolle tyd saam met jou kinders, en behoorlike kommunikasie met hulle, bevestig aan hulle dat hulle waardig is om gehoor te word, dat hulle belangrik is, en dat jy hulle en hul menswees waardeer.

Die kind se verhouding met die ouers is daardie kind se eerste en belangrikste verhouding. Dit vorm die grondslag van hoe die kinders hulleself en hul wêreld ervaar. Die kontak tussen ouer en kind beïnvloed die vorming van die kind, en die kind se ‘self’ ontwikkel as ’n produk van hierdie verhouding.

Daarom is die kwaliteit van die tyd wat die ouer en kind saam deurbring belangrik vir die vorming van die kind se selfvertroue, selfwaarde en identiteit.

Die teendeel is ongelukkig ook waar.

Kinders wat nie betekenisvolle tyd saam met hul ouers deurbring nie, en wat nie aangehoor word nie, ontwikkel dikwels emosionele tekortkominge. En daar is verskeie negatiewe gevolge van onbevredigde behoeftes. Hierdie gevolge is nie noodwendig dadelik sigbaar nie, maar kan later problematies word.

Die volgende is hier moontlik: ’n gevoel van wantroue in die omgewing; onsekerheid, skaamte en selftwyfel; wangedrag, woede, skuldgevoelens. En ’n minderwaardigheidskompleks.

Op hul beurt kan dit tot ander probleme lei – angs, obsessiewe, kompulsiewe of opposisionele gedrag, en depressie.

Kinders wat beleef dat hulle behoeftes nie erken en bevredig word nie, voel dikwels geïsoleerd. En dan gaan soek hulle na alternatiewe. Laasgenoemde sluit dikwels minder gesonde moontlikhede in.

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

A) 28 FEBRUARIE 2025
Vanaf 28 Februarie 2025 sal elke nuusbrief inligting bevat oor RUGBY, NETBAL, HOKKIE EN ATLETIEK(INGESLUIT TWEEKAMP EN LANDLOOP). Hier sal inligting oor die afgelope week en die daaropvolgende week gedeel word. Dit sal die vorm van ‘n mini-nuusbrief vir genoemde sportsoorte aanneem.

Dit sal beslis help sodat ouers ingelig is oor wat by oefeninge, proewe en in die gimnasium gebeur. Beslis ‘n manier om ons kommunikasie met u op te knap.

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.

Hierdie nuusbrief sal weer in komende week aan u gestuur word.

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.

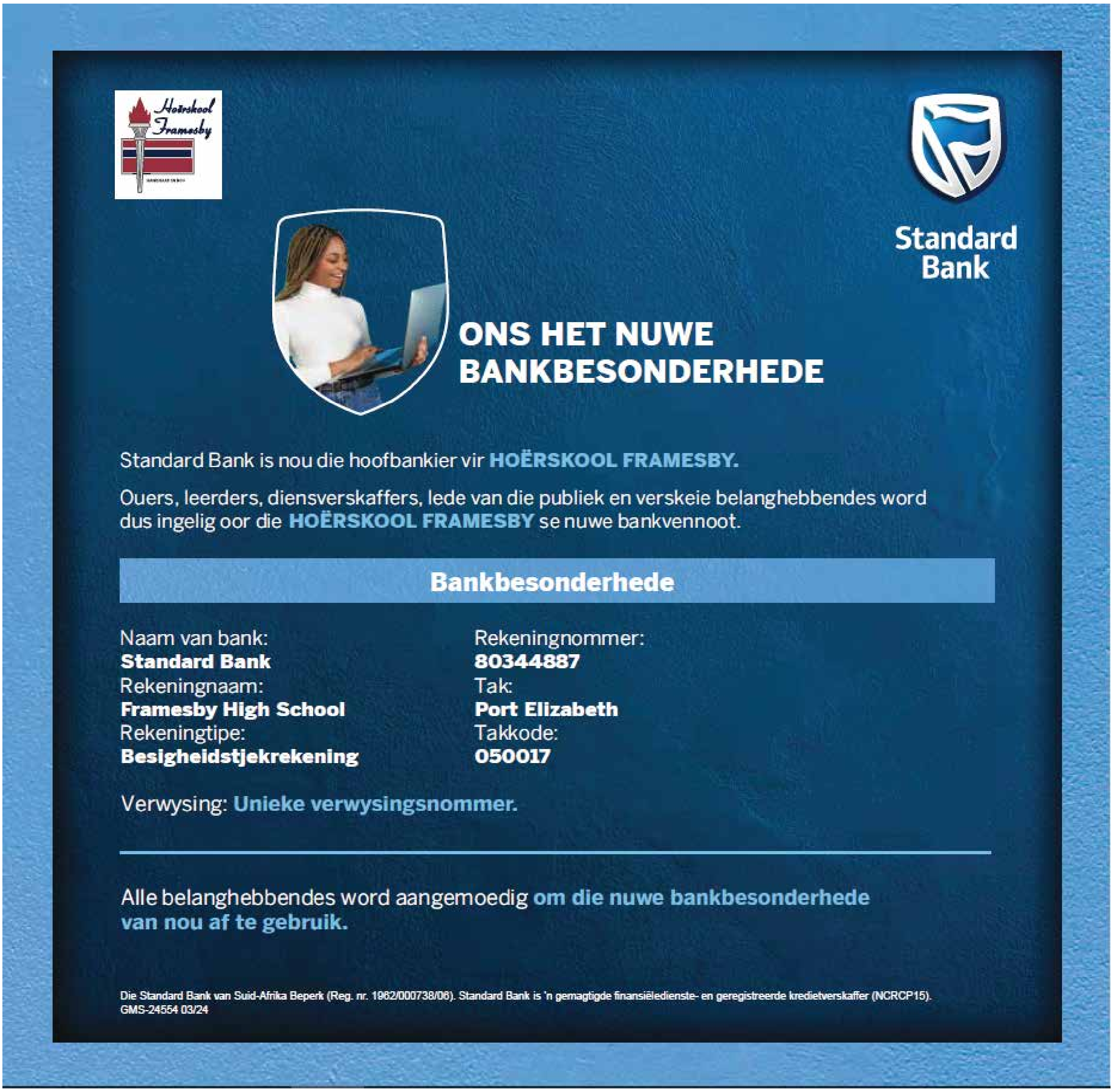
E) SBA-ASSESSERINGS
Ouers u moet kennis neem dat daar reeds begin is met van hierdie assesserings in klastyd en van die take is reeds uitgedeel om by die huis te voltooi. Aangeheg is die assesseringsprogram.

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

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

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

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)

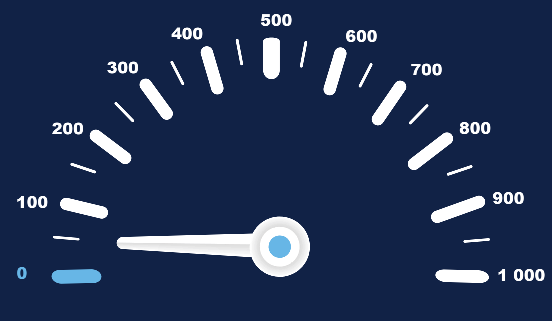
Personeel / Oudpersoneel

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

Krieketpette : R350
Krieket 'shield' cover : R100
Medium Framesby-sportsak : R395

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

DIE
HOOFMEISIES

Die Kosblik

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
14/02/2025	DSRAC Short Program 1	Gelvandale Stadium
22/02/2025	EPA Legacy League 4	NMU
1/03/2025	Metro Hoërskole Kampioenskappe	Westbourne Oval
8/03/2025	EPA Kampioenskappe	NMU
13-15/03/2025	Oos-Kaap Skole 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

MEAL 4 ONE

LUNCH DEAL
- LEG & SALADS 59.90

SNACK BOX
- LEG & CHIPS 54.90

DINNER BOX
- LEG, CHIPS & SALADS 74.90

LUNCH BOX
- 2 LEGS & CHIPS 84.90

BUFFALO WING BOX
- 6 BUFFALO WINGS & CHIPS 64.90
- 12 BUFFALO WINGS & CHIPS 99.90

HALF CHICKEN & CHIPS 99.90

200G STEAK WITH SALADS & CHIPS 89.90

300G RIB BOX 104.90

ASSORTED WRAPS
- BOERIE 54.90
- CHICKEN 44.90
- STEAK 54.90
- PULLED PORK 54.90

URBAN BRAAI
THE SOUTH AFRICAN WAY

SUNRIDGE VILLAGE
041-3600331
WHATSAPP 079 925 8261

CHICKEN CHEESE BURGER WITH CHIPS 59.90

DOUBLE CHICKEN CHEESE BURGER WITH CHIPS 74.90

BOERIE CHEESE BURGER WITH CHIPS 74.90

HOMEMADE TOPPINGS FOR BURGERS AND WRAPS:
- TROPICAL PINE 10.00
- STICKY ONIONS 10.00

NEW:
- CHEESE SAUCE 10.00
- JALAPENO'S 5.00