FAKKEL-FLITSE

Weeklikse nuusflitse vir 'n ingeligte Framesby-familie!

Hoërskool Framesby
HANDHAAF EN BOU

UITGAWE 365 · 28 FEBRUARIE 2025

Kontakbesonderhede: bemarking@framesby.co.za

TOEKOMSTIGE LEERDERS STROOM NA OPEDAG

Framesby se Opedag was 'n groot sukses en het op Dinsdag, 25 Februarie, 'n totaal van 334 opgewonde Graad 7-leerders en hul ouers verwelkom. Die leerders het die geleentheid gehad om verskeie interaktiewe stalletjies te besoek, waar hulle aan kultuur-, akademiese- en sportaktiwiteite kon deelneem.

Die formele verrigtinge in die saal het daarna afgeskop en is op 'n hoogtepunt afgesluit met 'n spesiale dansvertoning. Die Graad 7-leerders het die dans, wat hulle vroeër die dag aangeleer het, met entoesiasme vir hul ouers uitgevoer en die dag op 'n feestelike noot afgesluit.

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

FRAMESBY ONTVANG TOEKENNINGS

Hoërskool Framesby is vereer met die volgende toekennings. Die Skole-ondersteuningsvereniging het Hoërskool Framesby vereer vir sy uitmuntende prestasie met betrekking tot die gemiddelde aantal onderskeidings per matrikulant in 2024. Framesby is aangewys as die derde beste Afrikaanse skool in die Oos-Kaap en spog met ’n indrukwekkende gemiddeld van 0.91 onderskeidings per matrikulant.

Die Departement van Onderwys (Nelson Mandela Baai-distrik) het Framesby ook erken vir sy uitstaande prestasie, met ’n merkwaardige slaagsyfer van 99,1%.

ALLEGRETTO-TONEELSKOOL WERKSWINKEL

Juffrou Vosloo Potgieter was die naweek wat verby is by Helpmekaar Kollege om die Allegretto-toneelskool by te woon ter voorbereiding vir hierdie jaar se eenbedryf kompetisie toneelstukke.

Die Frukkers (Framesby se raad van uitvoerende kunste) sien daarna uit om te oudisie vir die twee toneeltekste wat later hierdie jaar aan verskeie tienertoneelkompetisies gaan deelneem.

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

TENNISUITSLAE

Alle wedstryde van 18 Februarie is uitgestel a.g.v. die reën

3de seuns wen 3-1 teen DP

5de seuns se wedstryd teen Westview is uitgestel.

Die top 7 seuns- en dogterstennis het die naweek aan die Tjaart Vorster tennistoernooi in Cradock deelgeneem. Dit was 'n moeilike toernooi, maar die spelers het hulle steeds goed van hulle taak gekwyt.

Seuns het gespeel teen Oakdale, Hoërskool Cradock, Duineveld en Marlow A.

Meisies het meegeding teen Oranje Meisieskool, Sentraal en Clarendon.

Ons meisies eindig 10de en die seuns eindig 12de.

Ons is baie trots op Eben Peens.
Hy ontvang die toekenning vir speler van die toernooi.

BUITESPORT

Ben Bekker het by die Judo Nasionale uitdunne die naweek in Johannesburg 'n brons medalje in sy gewigsklas van -50 kg en ouerdomsklas verower.

Ons is trots op sy deursettingsvermoë en uithouvermoë. Baie geluk met die pragtige prestasie.

KRIEKETUITSLAE

Framesby teen Outeniqua 0/15A @ Framesby 20 boulbeurte

Outeniqua wen die loot en kies om eerste te boul.

Framesby 79 vir 8 in 20 boulbeurte.
Beste kolwers:
- Dandre Henwick 18 (19)
- Dian Smit 16 (28)

Outeniqua 80 vir 3 in 11.2 boulbeurte.
Beste bouler:
- Dandre Henwick 3/0/16/2
- Corbin Fleetwood 4/0/25/1

Framesby verloor met 7 paaltjies.

Framesby 1stes vs Outeniqua 1stes @ Framesby 20 boulbeurte

Framesby wen die loot en kies om eerste te boul.
Outeniqua teken 96/10 aan in 18.4 boulbeurte.
Beste boulers:
- Miles Feltham neem 3 paaltjies vir 11 lopies in 4 boulbeurte.
- Dewan Wessels neem 3 paaltjies vir 18 lopies in 4 boulbeurte.

Framesby teken 96/9 aan in 20 boulbeurte.
Beste kolwers:
- Dewan Wessels maak 27 lopies van 28 balle.
- Miles Feltham maak 23 lopies van 26 balle.

Wedstryd eindig in 'n gelykop uitslag

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

Woodridge Kriekettoernooi
21 Februarie - 23 Februarie 2025
Vrydag 21 Februarie 2025
Framesby 1ste Dogters vs Noordheuwel van Krugersdorp
40-boulbeurte wedstryd.
Noordheuwel wen die loot en kies om te kolf.
Noordheuwel teken 44/4 aan in 6.5 boulbeurte.
Wedstryd word afgestel a.g.v. die reën.

Saterdag 22 Februarie 2025
Framesby 1ste Dogters vs Jeppe girls High van Johannesburg
20-boulbeurte wedstryd.
Jeppe wen die loot en kies om te boul.
Framesby teken 102/8 aan in 20 boulbeurte.
Beste kolwers:
- Janelle van Hall teken 34 lopies van 42 balle aan.
- Reze van Rooyen teken 17 lopies van 21 balle aan, nie uit.
- Danika Marais teken 11 lopies van 13 balle aan.

Jeppe teken 103/3 aan in 16.1 boulbeurte.
Beste boulers:
- Lise-Mari Kemp neem 1 paaltjie vir 19 lopies in 4 boulbeurte.
- Danika Marais neem 1 paaltjie vir 27 lopies in 4 boulbeurte.
- Nikita Seaman neem 1 paaltjie vir 33 lopies in 4 boulbeurte.

Framesby verloor met 7 paaltjies.

Framesby 1ste Dogters vs Stirling High School
30 boulbeurte wedstryd.
Stirling wen die loot en kies om te kolf.
Stirling teken 86 almal uit aan in 21.2 boulbeurte.
Beste boulers:
- Janelle van Hall neem 4 paaltjies vir 21 lopies in 4.2 boubeurte.
- Danika Marais neem 3 paaltjies vir 29 lopies in 6 boulbeurte.
- Lise-Mari Kemp neem 2 paaltjies vir 9 lopies in 6 boulbeurte.

Framesby teken 33 aan in 13.1 boulbeurte.
Beste kolwer:
- Nikita Seaman teken 14 lopies van 17 balle aan.

Framesby verloor met 53 lopies.

Sondag 23 Februarie 2025
Framesby 1ste Dogters vs Cambridge Girls
20 boulbeurte wedstryd.
Stirling wen die loot en kies om te boul.
Framesby teken 148/8 aan in 20 boulbeurte.
Beste kolwers:
- Reze van Rooyen teken 42 lopies van 27 balle aan, nie uit.
- Nikita Seaman teken 35 lopies van 39 balle aan.
- Janelle vna Hall teken 35 lopies van 41 balle aan.

Cambridge teken 46 almal uit aan in 19.1 boulbeurte.
Beste boulers:
- Reze van Rooyen neem 3 paaltjies vir 13 lopies in 4 boulbeurte.
- Lise-Mari Kemp neem 3 paaltjies vir 13 lopies in 4 boubeurte.
- Nikita Seaman neem 2 paaltjies vir 8 lopies in 4 boubeurte

Framesby wen met 102 lopies.

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*

Maart

SONDAG	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRYDAG	SATERDAG
						1 **Seunskrieket** vs Woodridge 1ste & 0/15 A (t) 2de & 0/14 A (w) **Netbal:** Afskop-toernooi A-D Spanne (t) **Atletiek:** Metro Kampioenskappe (Oval) **Swem:** ECA Provinsiale proewe
2	3 Dag 4 DH: DEV **Toetsreeks [Begin van skooldag]:** Gr. 10 - Gr. 12 IT (1 uur) Gr. 11 VISUELE KUNS (1 uur) Gr. 12 LANDBOU (1 uur) Gr. 10 - Gr.11 Verbruikerstudie PAT Departementeel Boekkontrolevorms na AH **Rugby:** 14:30 – 16:00 O/14 Proewe **Swem:** Pearson Gala 17:30 (w)	4 Dag 5 **Toetsreeks [Begin van skooldag]:** Gr. 8-Gr. 9 GEO (1 uur) Gr. 10-Gr. 11 REK (1½ uur) Gr. 12 REK (2 ure) Gr. 11-Gr. 12 DRAMA (1 uur) **Tennis:** Dogtersliga (Collegiate) **Rugby:** 16:00 O/19 Proewe	5 Dag 6 **Toetsreeks [Begin van skooldag]:** Gr. 10-Gr. 11 CAT (1 uur) Gr. 8 – Gr. 9 Wisk (35 min) Gr. 12 Besigheidstudies (1½ uur) **Netbal:** 18:00 1ste Span Inhuldiging (Jan Stroebel) **Dogtershokkie:** 0/16 O.P Proewe (Collegiate) **Rugby:** 16:00 O/19 Proewe	6 Dag 7 **Toetsreeks [Begin van skooldag]:** Gr. 8-Gr. 9 EBW (REK)(1 uur) Gr. 10-Gr. 12 LW (1½ uur) **Tennis:** Seunsliga (Bergsig) **Dogterskrieket:** vs Collegiate 2 (t)	7 Dag 1 **Netbal:** 07:30 Vertrek Ooskus Gimnasium-Toernooi 0/14A tot 0/19A spanne (PA: NET/VRL) **Swem:** Oopwater kampioenskappe **Filantrope:** Buurtskoonmaak	8 **Rugby:** 04:00 Leerders vertrek na Hoërskool Punt (w) 0/14A & B 0/15A & B 0/16A & B **Netbal:** Ooskus Gimnasium-Toernooi 0/14A - 0/19A spanne **Atletiek:** EPA Kampioenskappe (NMU) **Dogtershokkie:** 0/14 en 0/18 OP-Proewe (0/18 Pearson) (0/14 Framesby) **Swem:** Oopwater kampioenskappe

Pierre de Ridder PHOTOGRAPHY

FRAMESBY STEL BUITE SWEMAFRIGTER AAN

Die skool se swemspan groei en Framesby kon nie anders as om 'n buite-afrigter aan te stel om me. M Snyders by te staan in die afrigting van ons leerders nie. Ons verwelkom "Coach" Athi van Bay Eagles Swimming Team in Port Elizabeth.

SWEMUITSLAE

22 Februarie 2025
14 van ons leerders het die afgelope naweek in die Oos-Kaap Swemkampioenskappe deelgeneem. Al ons swemmers het in een of meer items hul tye verbeter.

Framesby se swemspan verower die volgende medaljes:

GOUD	SILWER	BRONS
8	10	4

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

Die medaljewenners is as volg:

Carl Andrews (o/16 Seuns)

Goud

- 50m Rugslag
- 200m “Individual Medley”
- 100m Rugslag

Silwer

- 200m Vryslag
- 100m Vryslag
- 50m Vryslag

Brons

- 50m Vlinderslag

Lienke Els (o/16 Dogters)

Goud

- 50m Borsslag

Silwer

- 50m Vryslag

Brons

- 100m Vryslag

Minette van Zyl (o/15 Dogters)

Goud

- 50m Borsslag
- 200m Vryslag
- 100m Vlinderslag
- 100m Borsslag

Silwer

- 50m Rugslag
- 50m Vlinderslag
- 50m Vryslag
- 100m Vryslag

Mia Strydom (o/14 Dogters)

Silwer

- 50m Rugslag
- 400m Vryslag

Brons

- 200m Vryslag

Christiaan Theron (o/15 Seuns)

Brons

- 50m Vryslag

Baie geluk aan al ons swemmers. Ons is ongelooflik trots op julle en ook op julle uitsonderlike prestasies. SA-swem Skolekampioenskappe vind tydens die vakansie in Bloemfontein plaas. Ons wag vir bevestiging of van ons leerders in hierdie kampioenskappe gaan deelneem.

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

SKAAKUITSLAE

Hoërskool Pearson Ope-skaaktoernooi
Die volgende leerders het aan die Hoërskool Pearson Ope Skaaktoernooi deelgeneem:

Reuben Holtzhausen	Graad 8
Keagan Coutts	Graad 8
Nathan Norris	Graad 8
Jaculene Bothma	Graad 9
Ruan Swart	Graad 10
Ruan van der Spuy	Graad 10
Chad Thompson	Graad 11

Altesaam 35 wedstryde is gespeel.

WEN	GELYKOP	VERLOOR
11	17	7

Nathan Norris verloor slegs 1 van sy 5 wedstryde

GHOLFUITSLAE

Framesby Gholfspan by Humewood met Streeksfinaal.

L.n.rL V Daniels, R Jansen, H Steenekamp en MJ Bonthuys. Ons eindig 3de. Reynard Jansen was ons beste speler met ñ baie goeie telling van 77.

Dit plaas hom 3de uit die top 16 spelers in die OP.

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

SPELLING BEE

On Friday the South African Council for English Education (SACEE) Eastern Cape division held its first annual Spelling Bee as the first part of their Public Speaking Challenge. The event was hosted by Framesby High School. Candidates were supplied with lists (jnr list and snr list) of 450 words each which they had to learn for the competition.

The event had two divisions:
Junior: grades 7 – 9
Senior: grades 10 – 12

Schools which entered included:
1. Framesby
2. Collegiate Senior
3. Alexander Road
4. Gamble Street
5. Paterson
6. Sanctor
7. Sunridge Primary
8. Charlo Primary

We allowed schools to enter a maximum of 4 students and had, in total 29 entrants.
We had 3 judges per division, which are SACEE members and included retired members given that the event took place during work hours. Judges included retired: English Professor at NMMU, Dean of Students at WITS University, Vice- Principal at Alexander Road High School, HOD of English Riebeeck College, and two HODs at Framesby. We had most candidates for the Junior Division and they all brought spectators with them resulting in a full classroom

The winners:
Junior Division: Henry Jeppe, Sunridge
Senior Division: Ruché Windvogel, Paterson High School
Feedback from schools: There was an overwhelmingly positive response from students and teachers and requests about the next speaking challenge.

SACEE's Public Speaking Challenge events for the rest of the year include:
Term 2: Dramatic reading or monologue
Term 3: Prepared and unprepared speeches
Term 4: Grande Finale – top 3 from each division will compete for top prizes.

BUITESPORT

Chanel Haasbroek Graad 9 en Kiara Hough Graad 11 het op 15 en 16 Februarie aan 'n dubbel Western Mounted Games qualifier by Brycedale Equestrian in Oos Londen deelgeneem. Hulle het albei uitstekend gevaar met 1ste plekke in hulle onderskeie afdelings. Ons wens hulle sterkte toe vir die volgende qualifier wat op 9 Maart by PE Polocrosse Club plaasvind.

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:

WAT SÊ DIE BYBEL OOR OUERSKAP

Ouerskap kan 'n baie moeilike taak wees, maar dit kan ook 'n baie bevredigende aspek wees. Daar is baie riglyne in die Bybel oor hoe ons ons kinders suksesvol moet grootmaak om sodoende kinders van God te word. Die eerste stap is om hulle te vertel van God se waarheid.

Saam met ons liefde vir God en ons voorbeeld as gehoorsame ouers wat na God se gebooie en wil luister, moet ons ook ag slaan op Deuternomium 6:7-9 wat betref kinders grootmaak. Hierdie gedeelte verduidelik mooi dat dit 'n lewenswyse is, iets wat ons altyd doen – in die huis, tydens 'n rit, gedurende die nag of in die oggend. Die waarheid van die Bybel is iets wat die grondslag in ons huise moet wees. Deur hierdie opdrag te volg, leer ons ons kinders dat die verering van God iets is wat altyd gebeur in alles wat ons (en hulle) doen. Dit is nie net iets wat op 'n Sondag moet gebeur nie.

Alhoewel ons kinders ook direk baie van geloof leer, sal hulle baie meer leer wanneer hulle die ouer dophou. Dit is die rede hoekom die ouer 'n goeie voorbeeld moet wees in alles wat hy/sy doen. Ons moet eerstens ons Godgegewe rolle óf verantwoordelikheid vir hulle wys. Mans en vrouens moet wys dat hulle wedersydse respek vir mekaar het (Efesiërs 5:21). God het ook 'n lyn van outoriteit aan ons gegee: "Ek wil egter hê julle moet weet dat Christus die hoof is van elke man, en 'n man die hoof van sy vrou, en God die hoof van Christus" (1 Korintiers 11:3). Ons weet dat Jesus nie ondergeskik aan God was nie, net so is 'n vrou nie ondergeskik aan haar man nie. God vertel ons egter dat indien daar nie onderworpenheid aan gesag is nie, daar geen orde sal wees nie. Die man se verantwoordelikheid as hoof van die huis is om sy vrou lief te hê soos homself, net soos Christus sy kerk ook lief het (Efesiers 5:25-29).

Siende hierdie liefdevolle houding van die man is dit maklik vir die vrou om leiding van die man te neem (Efesiers 5:24; Kolossense 3:18). Haar primêre verantwoordelikheid is om haar man lief te hê en met respek te behandel, om met wysheid en reinheid (kuisheid) te lewe asook om na die huishouding om te sien (Titus 2:4-5). Vrouens is van nature meer bewus van opvoeding en die kweek van kinders as die man, daarom is hulle die primêre toesighouers (oppasser) van die kinders.

Dissipline en liefde vorm die basis van ouer-wees. Spreuke 13:24 vertel ons: "Wie sy seun nie straf nie, het hom nie lief nie; as hy hom liefhet, sal hy hom straf wanneer dit nodig is". Kinders wat grootword sonder dissipline voel afgeskeep en onwaardig. Hulle het nie rigting en selfbeheersing nie en soos hulle ouer word, rebelleer hulle teen gesag, wat ook God se gesag insluit. Maar ons moet onthou dat dissipline gebalanseerd moet wees met liefde anders sal hulle met 'n wrok groot word. Hulle sal ook ontmoedig wees en rebelleer (Kolossense 3:12). God weet dat dissipline seermaak terwyl dit gebeur (Hebreers 12:11), maar indien dit opgevolg word met liefdevolle riglyne sal dit altyd voordelig vir die kind wees. "En vaders, moenie julle kinders so behandel dat hulle opstandig word nie, maar maak hulle groot met tug en vermaning soos die Here dit wil" (Efesiërs 6:4).

Dit is belangrik om kinders betrokke te maak in die kerk terwyl hulle nog jonk is. Hulle moet gereeld 'n Bybelgerigte kerk bywoon (Hebreërs 10:25) en hulle moet sien die ouer doen Bybelstudie. Daar moet besprekings wees oor die wêreld, hoe hulle dit sien en hoe die Bybel die wêreld sien. "Gee leiding aan 'n jongmens oor hoe hy moet leef, en hy sal ook, as hy al oud is, nie daarvan afwyk nie" (Spreuke 22:6). 'n Goeie Christelike ouer sal altyd 'n voorbeeld vir sy kinders wees.

A) AFWESIGHEID VAN LEERDERS TYDENS TOETSREEKS
Ouers, daar kan géén uitsonderings vir énige leerder rakende die toetsreeks gemaak word nie. Leerders skryf op die dae en datums soos op die kwartaalprogram aangedui. Ons kan nie die integriteit van die toetsreeks in gedrang bring nie.

Ek bring dit net weer onder u aandag: indien 'n leerder tydens die skryf van die toetsreeks afwesig is, moet 'n mediese sertifikaat/kliniekbrief ingedien word. Indien dit nie gebeur nie, ontvang 'n leerder 0 vir die betrokke vak.

B) TOETSREEKSDATUMS
Is aangebring op kwartaalprogram. Maak asseblief seker wanneer u kind skryf.

C) MUSIEKLEERDERS
Ons wil ook vra dat indien u leerder nie sy/haar lestyd kan bywoon nie, u die betrokke musiekonderwyser 'n dag voor die tyd in kennis sal stel. Ons musiekonderwyser is nie voldag by die skool werksaam nie en beplan hul dag om u leerder se rooster.

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

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

E) 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.

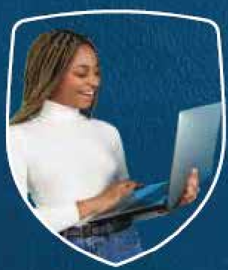
F) SBA-ASSESSERINGS
Ouers u moet kennis neem dat daar reeds begin is met van hierdie assesserings in klastyd en van die take is reeds uitgedeel om by die huis te voltooi. Aangeheg is die assesseringsprogram.

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 werk almal daaraan om dit so te hou.

MARIUS GERMISHUYS
SKOOLHOOF

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

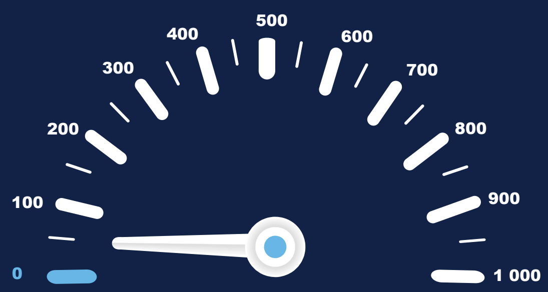
Personeel / Oudpersoneel

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

Hiermee die datums vir aflewering van Puma-klere by Die Hanger:

- Navy Puma shorts
  Maandag, 3 Maart

- Puma Sportsakke
  Maandag, 10 Maart

- Puma Sweetpakke (broeke & baadjies)
  Maandag, 17 Maart

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

DIE HOOFMEISIES

Die Kosklik

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

NETBALAKTIWITEITE - 24 FEBRUARIE 2025 TOT 8 MAART 2025

NETBALAKTIWITEITE [24 FEBRUARIE 2025 – 1 MAART 2025]

NETBALOEFENINGE(ALLE GROEPE): Gedurende die week is verskillende oefeninge en vaardighede ingeoefen met die oog op Saterdag 1 Maart 2025 se afskoptoernooi.

GIMNASIUM – Die hooffokus is eksplosiwiteit en funksionele kondisionering. Gimnasiumsessies is 70-90% intensiteit ten opsigte van kardiovaskulêre kondisioneringsessies, en is gebaseer op netbalspesifieke bewegings en versterking.

NETBALAKTIWITEITE [3 MAART 2025 – 8 MAART 2025]

OEFEN EN GIMNASIUM TYE:

MAANDAG 03/03/2025	DINSDAG 04/03/2025	WOENSDAG 05/03/2025	DONDERDAG 06/03/2025	VRYDAG 07/03/2025	SATERDAG 08/03/2025
06:00 Gimnasium 17/19A/B 14:30-16:00 Oefening 14/15 A-F 15:00 Gimnasium 16 A-D 16:00-17:30 Oefening 16A-D & 17-19A&B	14:30-16:00 Oefening 16A-D & 17/19 A-B 15:00-15:45 Gimnasium 14/15A-B 16:00-17:30 Oefening 14/15A-F	06:00 Gimnasium 17/19A&B 15:00 Gimnasium 14/15C-F	14:30-16:00 Oefening14/15 A-F 16:00-17:30 Oefening 16A-D & 17-19A&B	Slegs A-spanne vertrek na Ooskus Gimnasium om 07:30	Netbal toernooi by Ooskus Gimnasium en keer terug om 20:00

ALGEMEEN:

Toernooibriewe vir die Ooskus Gimnasium-toernooi van 7/8 Februarie 2025 en Waterkloof-toernooi vanaf 27 Maart tot 1 April 2025 is onder ouers versprei. Persoonlike inligtingvorms is aan dogters oorhandig vir voltooiing deur ouers en terughandiging moet voor 28 Februarie 2025 geskied.

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

RUGBYAKTIWITEITE – 24 FEBRUARIE 2025 TOT 8 MAART 2025

RUGBYAKTIWITEITE 2025 (24 FEBRUARIE 2025 – 1 MAART 2025)

RUGBY (ALLE GROEPE)

Die 0.14-groep het 'n veldsessie gehad.
Gedurende hierdie week het die O.15 groep proewe gespeel. Die 0.15 het ook 'n gimnasium- en veldsessie gehad.
Gedurende hierdie week het die O.16 groep proewe gespeel. Die 0.16 het ook 'n gimnasium- en veldsessie gehad.
Die 0/19 het verskeie veld- en gimnasium sessies gehad.

Die gimnasiumsessies het hoofsaaklik op die volgende gefokus:
Hooffokus was op eksplosiwiteit en funksionele kondisionering./Gimnasiumsessies is 70-90% intensiteit ten opsigte van kardiovaskulêre kondisionering./Sessies word gebaseer op sportspesifieke bewegings en versterking.

RUGBYAKIWITEITE 2025 (3 MAART 2025 – 8 MAART 2025)

RUGBY (ALLE GROEPE)

Tydens hierdie week sal die fokus verskuif word na ons eerste voorseisoenwedstryde.
Groepe gaan in spanverband begin oefen, saam met hulle onderskeie afrigters.
Op Saterdag 8 Maart 2025 speel ons teen Hoërskool Punt in Mosselbaai. [0.14 A/B,0.15 A/B, 0.16 A/B]
Busse vertrek Saterdagoggend om 04:00.

Die program vir die onderskeie groepe is as volg:

Maandag 3 Maart 2025	Dinsdag 4 Maart 2025	Woensdag 5 Maart 2025	Donderdag 6 Maart 2025	Saterdag 8 Maart 2025
O.14 - 14:30-16:00 [Proewe] O.15 - 14:30-16:00 [Veldsessie] O.16 - 14:30-16:00 [Veldsessie] O.19 - 16:30-18:00 [Gimnasium]	O.14 - 15:30-17:00 [Veldsessie] O.15 - 15:30-17:00 [Veldsessie] O.16 - 14:30-16:00 [Veldsessie] O.19 - 05:00-06:00 [Gimnasium] O.19 - 16:00-18:00 [Proewe]	O.16 – 15:45-16:30 [Gimnasium] O.19 - 16:30-17:30 [Gimnasium] O.19 - 16:00-18:00 [Proewe]	O.14 - 14:45-16:15 [Veldsessie] O.15 - 14:30-16:00 [Veldsessie] O.16 - 15:30-17:00 [Veldsessie] O.19 - 05:00-06:00 [Gimnasium] O.19 - 16:00-18:00 [Veldsessie]	O.19 – 08:00-16:00 [Oefenkamp – Gekose groep]

ATLETIEKAKTIWITEITE - 24 FEBRUARIE 2025 TOT 8 MAART 2025

FRAMESBY-ATLETIEK (24 FEBRUARIE – 28 FEBRUARIE 2025)

Die Metrobyeenkoms vind Vrydag 28 Februarie/Saterdag 1 Maart 2025 te Westbourne Oval plaas. Die items wat by Framesby Vrydag plaasvind, is die 3000m, 5000m asook paalspring. Hamergooi vind op Vrydag te NMU plaas.

Ons is trots om 90 atlete te hê wat tydens hierdie byeenkomste sal deelneem en opgewonde vir atletiekbyeenkomste wat nog voorlê. Ons atlete was hierdie week besig met voorbereiding vir die Metrobyeenkoms.

FRAMESBY ATLETIEK (3 MAART 2025 – 8 MAART 2025)

Oefeninge sal as volg geskied:

- Hoogspring – Maandag/Woensdag (03/05 Maart 14:30 – 15:30)
- Verspring – Dinsdag/Donderdag (04/06 Maart 14:30 – 16:00)
- Driesprong Dinsdag/Donderdag (04/06 Maart 14:30 –15:30)
- Spiesgooi – Maandag/Woensdag (03/05 Maart 14:30 – 16:00)
- Gewigstoot – Maandag/Woensdag/Vrydag (03/05/07 Maart 14:15 - 16:00)
- Diskus – Maandag/Woensdag/Vrydag (03/05/07 Maart 14:15 - 16:00)
- Hamergooi – Dinsdag/Donderdag (04/06 Maart 14:00 – 16:00)
- Paalspring – Maandag/Woensdag/Donderdag (03/05/06 Maart 16:00 - 17:30)
- Middelafstande/Landloop – Maandag/Dinsdag/Donderdag (03/04/06 Maart)
  Groep 1 (14:20 – 15:30)
  Groep 2 (15:30 –16:30)
  Woensdag 05 Maart (15:15 – 16:30)

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

HOCKEY ACTIVITIES - 24 FEBRUARY 2025 TOT 8 MARCH 2025

HOCKEY ACTIVITIES: 24 FEBRUARY 2025 - 28 FEBRUARY 2025

HOCKEY PRACTISES(ALL GROUPS):

The focus on training was the the teams to get to know coaches and each other. We begin to implement plan and strategy for season.

HOKKIE ACTIVITIES: 3 MARCH 2025 - 8 MARCH 2025

TIME	MONDAY	TUESDAY	WEDNESDAY	THURSDAY	FRIDAY
Gym	U/14 girls - 14:15-15:00 (MARAIS/VAN ZYL) All boys 15:45-16:30 (VD MERWE/BERGINS)	1st+U16A girls 14:15-15:00 (BESTER/OOSTHUIZEN)		2nd+3rd girls 14:15-15:00 (HAVENGA)	U16B/C Girls (FOURIE/BARKHUYSEN) 15:00-15:45
14:15-15:30	1st Girls/U16A Girls (DRURY/BESTER/OOSTHUIZEN)	U16C Girls/2nd Boys (BERGINS/BARKHUYSEN)		U14A Girls (DRURY/MARAIS) U14/U16 boys (V SITTERT)	
15:30-16:30	1st Girls/U16A Girls (DRURY/BESTER/OOSTHUIZEN)	1st Boys (VD MERWE) U14A Girls (MARIAS)	U14/U16 Boys (V SITTERT) U16C Girls (BARKHUYSEN)	1st Boys (VD MERWE) U16A girls (OOSTHUIZEN)	
16:30-17:30	2nd/U16B Girls (FOURIE/HAVENGA) 16:30-18:00	1st Boys/U14B Girls (VD MERWE/VAN ZYL)	1st Girls/2nd Girls (DRURY/BESTER/HAVENGA) 16:30-18:00	U16B/U14B Girls/2nd Boys (FOURIE/V ZYL/BERGINS)	

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

Capellini's UNREAL BREAKFAST

MONDAY - SUNDAY

8 am TILL 11 am

Bacon, 2 Eggs, Tomato & Toast
FOR ONLY R39.90

Café Capellini
MEET YOU THERE

Sunridge ONLY