FAKKEL-FLITSE

Weeklikse nuusflitse vir 'n ingeligte Framesby-familie!

Hoërskool Framesby
HANDHAAF EN BOU

UITGAWE 366 · 7 MAART 2025

Kontakbesonderhede: bemarking@framesby.co.za

ATLETE SKITTER BY METRO SKOLEBYEENKOMS

Tydens die Metro Skolebyeenkoms wat op 28 Februarie- en 01 Maart 2025 plaasgevind het, het ons atlete uitstekend gevaar en ons spog graag met die volgende medalje getalle:

GOUD 39

SILWER 21

BRONS 20

Die OP-Hoërskolebyeenkoms vind van 13-15 Maart 2025 te Queens College te Komani (voormalig Queenstown) plaas.

Kayden Thoresson

OP-PAALSPRINGREKORD NA 40 JAAR GEBREEK!

Baie geluk aan Kayden Thoresson wat die vorige OP-paalspringrekord wat in 1985 deur Pierre van Huysteen opgestel is, met 5cm verbeter en dus die rekordboeke met 'n hoogte van 4,31cm herskryf.

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

BELANGRIKE DATUMS
vir volgende week

Maart

SONDAG	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRYDAG	SATERDAG
						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
9 **Bergfiets:** Skoleliga 1 **Swem:** Oopwater kampioenskappe	10 Dag 2 DH: DEJ **Toetsreeks [Begin van skooldag]:** Gr. 10-Gr. 12 GEO (1 uur)	11 Dag 3 **Toetsreeks [Begin van skooldag]:** Gr. 8-Gr. 9 GESK (1 uur) Gr. 10-Gr. 12 WISK (65 min) Gr. 10-Gr. 11 WISK G (1 uur) Gr. 12 WISK G (75 min) **Tennis:** Dogtersliga (Collegiate) **Netbal+Rugby+Hokkie:** 18:00 Laerskole afrigtersfunksie (Jan Stroebel)	12 Dag 4 **Toetsreeks [Begin van skooldag]:** Gr. 10 VBS (1 uur) Gr. 11 VBS (70 min) Gr. 12 VBS (90 min) Gr. 10-Gr. 11 MUSIEK (1 uur)	13 Dag 5 Skool sluit om 13:00 **Toetsreeks [Begin van skooldag]:** Gr. 8-Gr. 9 D.TEG (30 min) Gr. 10-Gr. 12 FW (2 uur) Gr. 12 GESKIEDENIS (2 uur) **Netbal+Rugby+Hokkie:** Laerskole Sportdag **Atletiek:** Oos-Kaap Kampioenskappe (Queenstown/Komani) Vertrek om 13:00 **Tennis:** Seunsliga **Wiskunde:** Olimpiade 1	14 Dag 6 **Atletiek:** Oos-Kaap Kampioenskappe (Queenstown/Komani) PA: ENG/EYK **Netbal:** 0/14B & C Alex-Toernooi (w) Vertrek om 08:00 **Hokkie:** 0/14 Seuns en Dogters (Alexfees) **Seunshokkie:** 0/16 Pearsonfees Vertrek om 13:00 **Swem:** SANJ **Gholf:** Port Alfred Toernooi (Leerders vertek 12:00) **Filantrope:** Huis Genot	15 **Rugby:** 0/19A & B Kirkwood Sportdag 0/14B+0/15B+0/16B teen Woodridge **Netbal:** 0/19B Kirkwood Sportdag 0/14B & C Alex-Toernooi (w) **Atletiek:** Oos-Kaap Kampioenskappe (Queenstown/Komani) **Dogtershokkie:** Volkskool (t) 0/14 Seuns en Dogters (Alexfees) **Gholf:** Nasionale Skole Streeksfinaal **Swem:** Level 1 Gala **Swem:** South African Nationals JNR **Gholf:** Port Alfred-Toernooi

Pierre de Ridder PHOTOGRAPHY

FRAMESBY HOU EERSTE AFSKOP-NETBALTOERNOOI

Die afgelope naweek het Framesby geskiedenis gemaak deur vir die eerste keer 'n voorseisoentoernooi, die Afskop-Toernooi, aan te bied. Verskeie skole het deelgeneem, insluitend Outeniqua, Ooskus Gimnasium, Victoria Park, Urban Academy en Riebeeck College. Die dag was 'n spoggeleentheid met 529 spelers en 67 beamptes wat betrokke was. In totaal is 59 spanne, 24 rondtes en 104 wedstryde gespeel – 'n ongelooflike prestasie! Met só 'n suksesvolle afskop, is hierdie toernooi reeds op die kalender vir 2026 gemerk.

AFSKOPNETBALTOERNOOI

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

KRIEKET SKITTER TEEN WOODRIDGE

Framesby 0/14A Seuns vs Woodridge 0/14A
50 boulbeurte
Woodridge wen die loot en kies om te boul.
Framesby teken 169 almal uit aan in 40.4 boulbeurte.
Beste kolwer:
- Kian Marais teken 38 lopies aan van 79 balle.

Woodridge teken 170/7 aan in 39.1 boulbeurte.
Beste boulers:
- Stean Raubenheimer 10/1/33/2
- Karlu Oosthuizen 7/1/15/2

Woodridge wen met 3 paaltjies.

Framesby 0/15A teen Woodridge 0/15A
50 boulbeurte
Framesby wen loot en kies om eerste te kolf.
Framesby teken 97 lopies almal uit, in 31.1 boulbeurte aan.
Beste kolwers:
- Chano Fouche 17 (29)
- Luan Classen 12 (17)

Woodridge teken 99 vir 2 in 24.5 boulbeurte aan.
Beste boulers:
- Dandre Henwick 7/1/29/2
- Corbin Fleetwood 8.5/3/17/0

Framesby verloor met 8 paaltjies.

Framesby 2des Vs Woodridge 2des
Framesby wen die loot en kies om 1ste te boul.
Woodridge teken 82 almal uit in 25 boulbeurte aan.
Beste boulers:
Ruan Matthee 3/11
Malan Meiring 2/9
Jadydon de Vos 2/2
Framesby behaal die telling (83) in 9.3 beurte
vir die verlies van 2 paaltjies
Beste kolwers:
Corne Matthee 27(22)
Ruan Matthee 28(27)
Framesby Wen met 8 paaltjies

Framesby 1ste Seuns vs Woodridge 1ste
50 boulbeurte
Framesby wen die loot en kies om te kolf.
Framesby teken 255 almal aan in 48.4 boulbeurte.
Beste kolwers:
- Ethan Terblanche teken 71 lopies aan van 86 balle.
- JJ de Lange teken 63 lopies aan van 48 balle.

Woodridge teken 79 almal uit aan in 24.5 boulbeurte.
Beste boulers:
- Christo Prinsloo neem 4 paaltjies vir 3 lopies afgestaan in 5 boulbeurte.
- Logan Fleetwood neem 3 paaltjies vir 25 lopies afgestaan in 5 boulbeurte.

Framesby wen met 176 lopies.

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

BERGFIETSUITSLAE

Bay By Bike
2 Maart 2025

40km
Marko Delport 2de algeheel
Anrico Kleyn 3de in ouderdomsgroep
Daniel Gilmer 9de in ouderdomsgroep
Michael Stander 8ste in ouderdomsgroep

20km
Tian Diedericks 3de algeheel
Ruben van der Watt 2de in ouderdomsgroep
Mia Janse van Rensburg 3de in ouderdomsgroep
Lara Hills 1ste in ouderdomsgroep

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

Filantrope

Op Vrydag, 28 Februarie het die Filantrope 'n besoek aan Laerskool Altona en die Sopkombuis gebring, waar hulle 'n dag van omgee en liefde gedeel het. Die leerders het die kinders met warmte en entoesiasme oorweldig – hulle gesiggies geverf, saam gespeel en heerlike sop bedien. Dit was 'n dag gevul met lag, vreugde en opregte gebare van liefde. Om Jesus se hande en voete te wees op 'n plek waar dit die meeste nodig is, was 'n voorreg. Soms is dit die kleinste dinge – 'n glimlag, 'n drukkie, 'n bietjie aandag – wat die wêreld vir iemand anders kan beteken.

Dramawerkswinkel

Die Dramatiese Kunste leerders en Frukkers het die naweek die wonderlike geleentheid gehad om 'n werkswinkel deur Frank Opperman by te woon! Ons het Vrydagaand aan sy lippe gehang toe ons sy eenmanvertoning, Reünie, gaan kyk het. Saterdagoggend was dit lekker om die man agter die onvergeetlike karakters soos Ouboet van 'Orkney snork nie' en Pa Lourens van 'Nêrens, Noord-Kaap' te ontmoet.

Frank het sy wysheid oor toneelspel en werkskepping in die bedryf met leerders gedeel en dié aangemoedig wat toekomsplanne in die bedryf koester. Dankie Impetus-teater en Frank Opperman vir 'n onvergeetlike naweek van toneel!

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

FOTOGRAFIEKLUB

OPEDAG 2025 | FOTO'S GENEEM DEUR: MIA HARMSE

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

TENNIS *uitslae*

2de seuns wen 4-0 teen Harvest
5de speel gelykop teen McLachlan

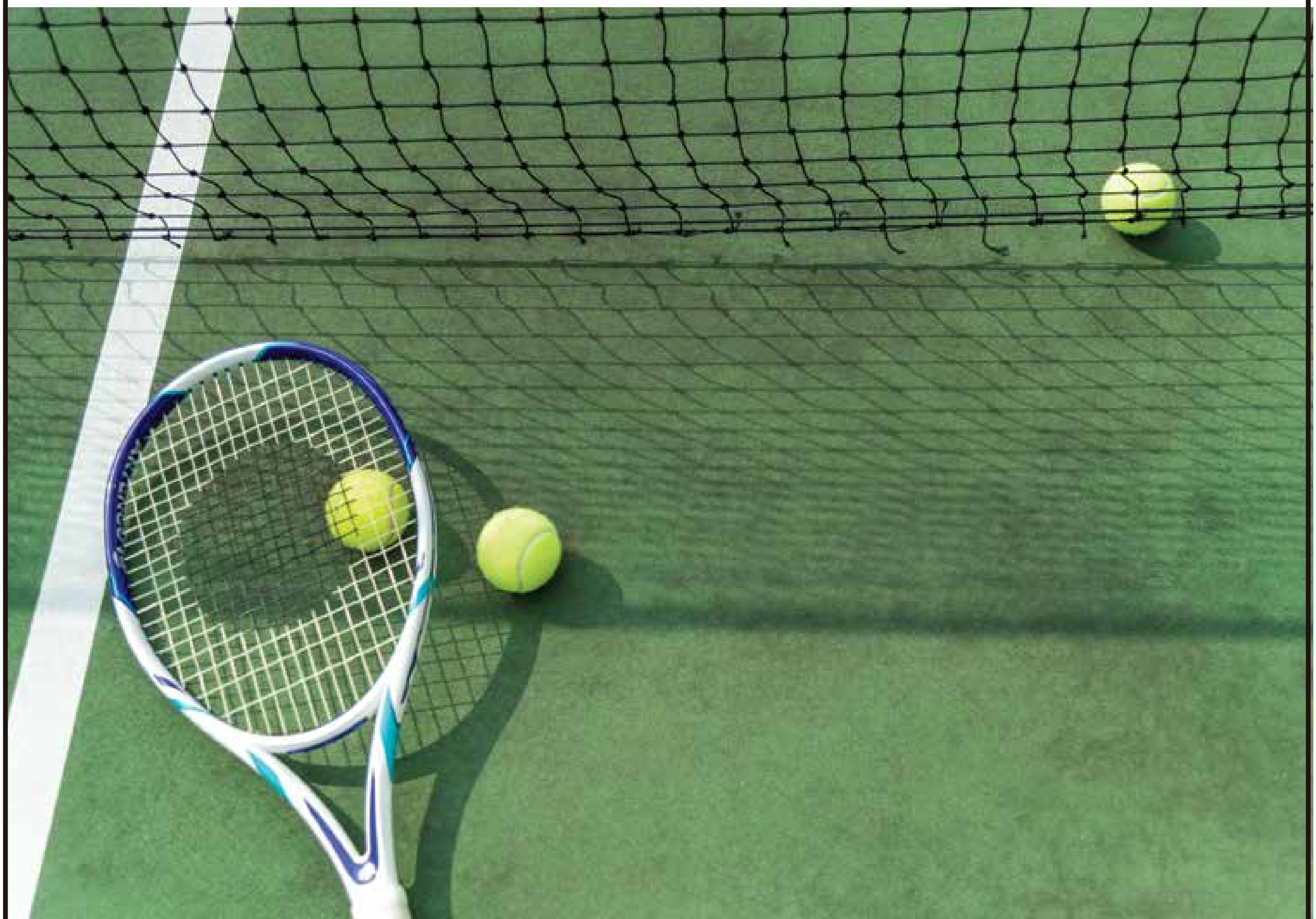
Die top 6 seuns- en dogterstennis het Vrydag teen Kingswood gespeel.
Uitslae is as volg:

Seuns (dubbels)
Eben en Malcolm wen 6-3
Hano en Kayden wen 6-3
Wian en Steven wen 6-3
Totaal 18-9

Meisies (dubbels)
Kaley en Zandri verloor 4-5
Shantal en Kiana wen 7-2
Silke en Enye verloor 3-6
Totaal 14-13

Gemengde dubbels
Eben en Kaley verloor 3-6
Hano en Zandri verloor 3-6
Kayden en Shantal wen 5-4
Malcolm en Kiana wen 5-4
Wian en Silke verloor 4-5
Steven en Enye verloor 3-6
Totaal 23-31

Framesby wen 55-53



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

SWEMUITSLAE

Framesby Swemmers Skitter by Pearson Prestige Gala en Ocean Series

Pearson Prestige Gala

Op Maandag, 3 Maart 2025, het nege van ons leerders met trots aan die Pearson Prestige Gala deelgeneem. Dit was 'n wonderlike ervaring, en ons swemmers het dit vreeslik geniet!

Deelnemers:

- Mia Strydom
- Karli de Beer
- Charl Geissler
- Carl Andrews
- Jaco Strydom
- Luhann Sprong
- Janco Meyer
- Liam Cloete
- Morgan Daniel

Uitstaande Prestasies:

- Carl Andrews – 2de plek in 100m Rugslag en 50m Vryslag
- Daniel Morgan– 3de plek in 50m Vlinderslag, Rugslag en Vryslag
- Luhann Sprong – 3de plek in 50m Rugslag

Seuns-aflosspan:

- 2de plek – 4x50m Vryslag Aflos
- 3de plek – 4x50m Medley Aflos

Oopwaterswem – Ocean Series:

Carl Andrews en Xander Botha het deelgeneem en beide 'n 1ste plek in hul onderskeie items en ouderdomsgroepe behaal!

Baie geluk aan al ons swemmers – ons is trots op julle

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

1STE NETBAL INHULDIGING

Die inhuldigingseremonie vir die 1ste netbalspan het Woensdagaand plaasgevind – 'n spesiale oomblik vir elke speler wat die eer ontvang het om deel van die span te wees. Baie geluk aan die dogters wat vir hierdie span gekies is! 'n Spesiale dank aan ons hoofborg, Henties, wat nou al drie jaar lank die 1ste span se netbaltoerusting met trots borg. Ons waardeer julle volgehoue ondersteuning en betrokkenheid by Framesby Netbal! Sterkte aan die span vir die seisoen wat voorlê – ons glo julle gaan ons trots maak! Geluk aan die volgende dogters; Nicole Botha, Zonica Neill, Brooklyn Elgar, Kaylee van Niekerk, Saskia Kleinhans, Meganley Muller, Chrishké van Zyl, Jaylee Momberg en Anika Botha.

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

KEN-MEKAAR-BRAAI

Framesby se 1ste hokkiespanne skop die seisoen met 'n gesellige braai af!

Donderdagaand het die 1ste seuns- en dogtershokkiespanne 'n informele ken-mekaar-braai saam met hul ouers geniet. Dit was 'n wonderlike geleentheid vir spelers en ouers om mekaar beter te leer ken en die nuwe seisoen saam af te skop.

Sterkte aan albei spanne vir die seisoen wat voorlê! Ons glo julle gaan Framesby met trots verteenwoordig!

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

KLUB1000/100

Ons unieke Klub 1000/100 hoedjies het amptelik gearriveer!

Mnr. K. du Preez het die eerste hoedjie met trots aan Mnr. M. Germishuys oorhandig. Alle huidige Klub 1000/100 lede sal hul hoedjies binne die volgende maand ontvang.

Hierdie eksklusiewe versamelstuk kan Saterdae tydens sportdae gedra word en dien as ‘n toegangskaartjie – wat beteken dat alle huidige lede gratis toegang tot sportgeleenthede sal hê. Dankie aan al ons lede vir jul ondersteuning!

OP-TWEEKAMPSPAN NA SA-KAMPIOENSKAPPE

Ons wil graag baie geluk sê aan die volgende Framesby Tweekamp-atlete wat opgeneem is in die OP-Tweekampspan. Hulle sal op 21-22 Maart 2025 in Oudtshoorn aan die SA-Kampioenskappe deelneem.

Seuns O/15:
- Ethan Els
- Charl Geissler
- Hanré Vermaak

Seuns O/17:
- Christian Theron
- Zack Slabbert

Seuns O/19:
- Jaco Strydom
- Janco Faber

Dogters O/17:
- Minette van Zyl
- Elmé Vermaak
- Lienke Els

Dogters O/19:
- Kylie Klaasen
- Teneal Els

Junior Dames:
- Zané Jubber

Baie geluk aan elk van hierdie 13 atlete met hul insluiting in die OP-span! Ons wens julle sterkte toe met julle finale voorbereiding vir die kampioenskappe – Framesby staan agter julle!

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:

Hier is twee eenvoudige maniere om jou kinders na God te lei.

BID VIR EN SAAM MET JOU KINDERS
Elke dag. Aanhoudende gebed is noodsaaklik om ‘n fondament van geloof vir jou kinders te bou. Moet nooit ophou om vir jou kinders te bid nie. Moenie toelaat dat hulle huidige omstandighede God se krag oorskadu nie. Selfs al hardloop jou kind tans van God af weg, is Hy altyd net ‘n gebed van hulle af. Gebed kan alles verander.

MOENIE DIT ALLEEN DOEN NIE
Volgens die gesegde verg dit ‘n hele dorp om kinders groot te maak. Jy het mense in jou lewe nodig wat kan help om die regte rigting vir jou kinders aan te dui. Gaan as ‘n gesin saam kerk toe en dien saam in die kerk. Word deel van ‘n kleingroep met mense wat jou deur fases van ouerskap kan ondersteun. Ons het almal 'n gemeenskap nodig en dit is van uiterste belang vir jou en jou kinders om sterk, geloofgebaseerde verhoudings te hê. Dit is nooit te laat om in jou kinders se geloof te belê nie. Dit is ook nooit te vroeg om te begin nie. Stel die baan waarop jou kinders se geloof moet groei sodat dit na God wys.

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

A) SKOLE – ALKOHOLVRYESONES
Neem kennis dat skole alkoholvryesones is. Ons is per omsendbrief 3 van 2025 deur die Oos-Kaapse Onderwysdepartement hieroor ingelig. HS Framesby het alreeds begin om dit so toe te pas.

B) WAARSKUWING AAN DISTRIKTE EN SKOLE OOR DIE UITBREEK VAN HAND-, VOET- EN MONDSIEKTE
Ons is per memorandum deur die Oos-Kaapse Onderwysdepartement ingelig rondom die uitbreek hiervan in Kwazulu Natal (Ethekwine Distrik) en Oos-Kaap (Oos-London distrik).

Dit is ‘n aansteeklike virale infeksie wat veral by kinders onder 10 jaar voorkom.

Dit word gekenmerk deur koors, gebrek aan aptyt, mondsere en ‘n uitslag op die hande en voete. Simptome begin gewoonlik 3 tot 7 dae na infeksie. Hierdie simptome duur gewoonlik vir 7 tot 10 dae.

C) 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.

Mediese sertifikaat/Kliniekbrief moet op daardie dag aan die graadhoof ge-epos word.

D) VAKVERANDERINGS
Moontlike versoeke vir vakverandering(s) aan die einde van die kwartaal moet nou al per e-pos aan die graadhoofde gestuur word. Elke versoek sal op meriete hanteer word en indien daar genoeg spasie in die ander groep is.

E) WOLKSKOOL
Neem kennis dat Nuusbrief 4 alle inligting rondom Wolkskool bevat. Hierdie nuusbrief is weer die afgelope week aan u gestuur. Volg die skakels om u leerder(s) op hierdie platform aan die werk te kry.

F) “STRAPPING” VAN SPORTLEERDERS

Ons wil u in kennis stel dat ons biokenitici “strapping” aanbied aan Hoërskool Framesby se sportleerders teen geen ekstra fooi nie.Dit is dit elke leerder se verantwoordelikheid om sy of haar eie “strapping” saam te bring.

Die aanbevole “strapping” ten opsigte van ledemate is as volg:

KNIE
• Elastic adhesive band 50mm
• Elastic adhesive band 75mm

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

• Rigid strapping tape 38mm x 13.7mm

ENKEL
• Elastic adhesive band 50mm
• Rigid strapping tape 38mm x 13.7mm

SKOUER/ELMBOOG
• Kinesiology tape 5cm x 5m
• Elastic adhesive band 50mm
• Rigid strapping tape 38mm x 13.7mm

HAND
• Elastic adhesive band 50mm
• Rigid strapping tape 38mm x 13.7mm

VINGERS
• Elastic adhesive band 25mm x 3

Ons maak gebruik van "Leuokotape" wat deur professionele sportspersone gebruik word. Die leerders kan "strapping" deur ons bestel [e-pos – mizaan@kappas.co.za of 0614883911] maar dit bly elkeen se reg om hul eie verskaffer van "strapping" te gebruik.

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

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

I) 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

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

RUGBYAKTIWITEITE – 3 MAART 2025 TOT 15 MAART 2025

RUGBYAKTIWITEITE 2025 (3 MAART 2025 – 8 MAART 2025)

RUGBY (ALLE GROEPE)

Die 0.14-groep het hul proewe op Maandag 3 Maart gespeel. Die O.19-groep het hul proewe op onderskeidelik Dinsdag en Woensdag 3 en 4 Maart gespeel. Die 0/19-groep het verskeie veld- en gimnasiumsessies gehad. Die O.15-groep het drie veldsessies gehad. Geen gimnasiumsessies nie. Die O.16-groep het drie veldsessies gehad. Hulle het een gimnasiumsessie op Woensdag 5 Maart gehad. Die O.16A/B, O.15A/B en O.14A/B gaan hulle eerste voorseisoense wedstryde teen Hoërskool Punt in Mosselbaai op 8 Maart speel. Die bus vertrek Saterdagoggend om 04:00 vanaf parkeerterrein by Die Kosblik.

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 (10 MAART 2025 – 15 MAART 2025)

RUGBY (ALLE GROEPE)

Groepe gaan in spanverband met hulle onderskeie afrigters oefen.
O.14B, O.15B en O.16B speel Saterdag 15 Maart tuis teen Woodrige se A-spanne. Die eerste wedstryd begin om 09:00.
O.19A en B speel Saterdag 15 Maart by die Kirkwood Sportdag.
Die program vir die onderskeie groepe is as volg:

Maandag 10 Maart 2025	Dinsdag 11 Maart 2025	Woensdag 12 Maart 2025	Donderdag 13 Maart 2025	Saterdag 15 Maart 2025
O.14 - 14:45-16:15 [Veldsessie] O.15 - 14:30-16:00 [Veldsessie] O.16 - 14:30-16:00 [Veldsessie] O.19A/B – 15:30-16:15 [Veldsessie] O.19A/B - 16:30-17:30 [Gimnasium]	O.14 - 15:30-17:00 [Veldsessie] O.15 - 15:30-17:00 [Veldsessie] O.16 - 14:30-16:00 [Veldsessie] O.16 – 16:30-17:15 [Ginmasium] O.19A/B - 05:00-06:00 [Gimnasium] O.19A/B 15:00-17:00 [Veldsessie]	O.14 - 15:00-16:30 [Veldsessie] O.15 – 15:45-16:30 [Gimnasium] O.19C/D - 16:30-17:30 [Gimnasium]	O.14 – 16:30-17:15 [Gimnasium] O.15 - 14:30-16:00 [Veldsessie] O.16 – 06:00-06:45 [Gimnasium] O.16 - 15:30-17:00 [Veldsessie] O.19A/B - 05:00-06:00 [Gimnasium] O.19A/B - 15:00-17:00 [Veldsessie] O.19C/D - 15:00-16:30 [Veldsessie]	O.14B, O.15B, O.16B vs Woodridge A-spanne [Tuis] O.19 – A en B [Kirkwood Sportdag] 19A vs Bergsig 19B vs Westering

Kwagga Junior Rugbyweek – George	Jean de Villiers Rugbytoernooi – Paarl	Noord-Suid Rugbytoernooi – Stellenbosch
28 Maart tot 2 April 2025 O.14A en O.15A Vertrek: 28 Maart om 08:00 Keer terug op 2 April na afloop van laaste wedstryd. **Koste: R3 400.00 per seun** 14A vs Transvalia, 15A vs Transvalia	28 Maart tot 2 April 2025 O.16A Vertrek: 27 Maart om 14:30 Keer terug op 2 April na afloop van die laaste wedstryd. **Koste: R4 000 per seun** 16A vs Diamantveld/Affies/Durbanville	28 Maart tot 1 April 2025 O.19A en B Vertrek: 27 Maart om 22:00 Keer terug 1 April na afloop van die laaste wedstryd. **Koste: R5 000.00 per seun** 19A en B vs Duineveld/Diamantveld

NETBALAKTIWITEITE – 8 MAART 2025 TOT 14 MAART 2025

NETBALAKTIWITEITE [3Maart 2025 – 7 MAART 2025]

NETBALOEFENINGE (ALLE GROEPE): Die afgelope naweek het die afskoptoernooi by Framesby netbalbane plaasgevind en was 'n groot sukses. Hierdie week is verskillende oefeninge en vaardighede ingeoefen met die oog op Vrydag 7 Maart en Saterdag 8 Maart 2025 by Ooskus Gimnasium se fees te Oos Londen. Die 014B&C neem die 13&14 Maart deel aan die Alex Festival.

GIMNASIUMSESSIES – Die hooffokus is eksplosiwiteit en funksionele kondisionering. Gimnasiumsessies is 70-90% intensiteit ten opsigte van kardiovaskulêre kondisioneringsessies, en gebaseer op netbalspesifieke bewegings en versterking. Dogters het lae intensiteit oefeninge as gevolg van die komende naweek se toernooi gedoen.

NETBALAKTIWITEITE [10 MAART TOT 14 MAART 2025]

OEFEN- EN GIMNASIUMTYE:

MAANDAG 10/03	DINSDAG 11/03	WOENSDAG 12/03	VRYDAG 14/03
06:00 Gym 17/19A&B 14:30-16:00 Oefening14/15A-F 15:00 Gym 16 A-D 16:00-17:30 Oefening 16A-D & 17-19A&B	14:30-16:00 Oefening 16A-D&17/19A-B 15:00-15:45 Gym 14/15A-B 16:00-17:30 Oefening 14/15A	06:00 Gym 17/19A&B 15:00 Gym 14/15C-D	14:15 Gym 14/15E-F

ALGEMEEN:

Die ouerbriewe vir die Waterkloof-fees wat vanaf 27 Maart tot 1 April te Pretoria plaasvind, is onder ouers versprei.

ATLETIEKAKTIWITEITE – 3 MAART 2025 TOT 15 MAART 2025

FRAMESBY-ATLETIEK (3 MAART 2025 – 8 MAART 2025)

Oefeninge het gedurende hierdie week goed verloop, en atlete is goed vir byeenkomste wat gaan plaasvind voorberei.
Saterdag 8 Maart 2025, vind die EPA Atletiek Kampioenskappe te NMU Madibaz Stadium plaas. 36 atlete is hiervoor ingeskryf.

FRAMESBY ATLETIEK (10 MAART 2025 – 16 MAART 2025)
Oefeninge sal volgende week as volg geskied:

- Hoogspring – Maandag/Woensdag (10/12 Maart 14:30 – 15:30)
- Verspring – Dinsdag/Donderdag (11/13 Maart 14:30 – 16:00)
- Driesprong Dinsdag/Donderdag (11/13 Maart 14:30 –15:30)
- Spiesgooi – Maandag/Woensdag (10/12 Maart 14:30 – 16:00)
- Gewigstoot – Maandag/Woensdag/Vrydag (10/11/12 Maart 14:15 - 16:00)
- Diskus – Maandag/Woensdag/Vrydag (10/11/12 Maart 14:15 - 16:00)
- Hamergooi – Dinsdag/Donderdag (11/12 Maart 14:00 – 16:00)
- Paalspring – Maandag/Woensdag/Donderdag (10/11/12 Maart 16:00 - 17:30)
- Middelafstande/Landloop – Maandag/Dinsdag (10/11 Maart)
  Groep 1 (14:20 – 15:30)
  Groep 2 (15:30 –16:30)
  Woensdag 12 Maart (15:15 – 16:30)

TOEKOMSTIGE BYEENKOMSTE

Die volgende byeenkomste waarna ons baie uitsien lê ook vir ons atlete voor.

Die Oos-Kaap Kampioenskappe wat op **14/15/16 Maart te Queenstown** sal plaasvind. Die atlete wat verkies is om hieraan deel te neem, is reeds bekend gemaak. Daar was heelwat navrae en versoeke aangaande atlete wat nie in die span verkies is nie, asook items versoek om bygevoeg te word vir atlete. Die versoeke is aan die relevante persoon uitgestuur. Framesby atletiek tref reëlings vir akkommodasie en vervoer vir ons atlete vir hierdie byeenkoms, waarvan informasie rondom kostes en tye op 6 Maart bekend gemaak sal word.

ASA-Junior Nasionale Kampioenskappe (27 MAART 2025 – 29 MAART 2025)
Die ASA Junior kampioenskappe vind by die Groenpunt Stadion te Kaapstad op 27/28/29 Maart 2025 plaas.

SA-Skolekampioenskappe (2 April 2025 – 5 April 2025)
Die SA Skolekampioenskappe vind by die Vrystaat Stadion te Bloemfontein op 2/3/4/5 April 2025 plaas.

HOCKEY ACTIVITIES - 3 MARCH 2025 TO 15 MARCH 2025

HOCKEY ACTIVITIES: 3 MARCH 2025 - 9 MARCH 2025

The focus on training was that teams were working on positional play, structure of systems and out letting.
Teams are also working on set pieces, in preparations for the upcoming festivals and tours.

EP TRIALS
U16 boys (selected) 5th March @ Pearson (15:00-18:00)
U16 girls (selected) 6th March @ Collegiate (15:00-18:00)
1st boys – 7/8 March @ VP High
1st girls – 8 March @ Pearson
U14 girls (selected) 9th March @ Pearson

OTHER IMPORTANT DATES
U14A boys and girls - Alex festival & U16A boys – Pearson round robin – 14/15/16 March
Girls hockey (Home) Volkskool: 1st/2nd/U16A/16B - 15 March

Tour letters for 1st team boys and girls as well as U16A girls was sent out.

HOKKIE ACTIVITIES: 10 MARCH 2025 – 15 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)	

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)

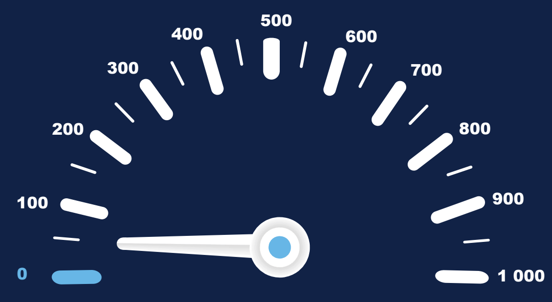
Personeel / Oudpersoneel

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

NUWE HOKKIEKOUSE

Plaas nou jou bestelling - beskikbaar teen einde Maart!

CHARNELLE 082 342 8113 - KATRIEN 072 407 0670

CHARNELLE@DIEHANGER.CO.ZA

DIE
HOOFMEISIES

Die Koskfik

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

MARCH

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri
3 Chicken & Bacon Pasta	4 Quiche and Chips	5 Butter Chicken Curry & rice	6 Beef Burrito & Coleslaw	7 Chicken & Cheese Burger with Chips
10 Pork chop with Mash & Gravy	11 Beef Lasagna & Garlic Roll	12 Chicken wrap & Broccoli Salad	13 Fishcakes with tartare sauce & Wedges	14 Beef, cheese & bacon burger with Wedges
17 Beef Stroganoff & Rice	18 Chicken Breyani & yellow Rice	19 Lamb pie with Mash	20 Meatballs & Spaghetti	HOLIDAY
23 Chicken a la King & Rice	25 Mince Quesadilla with Coleslaw	26 Chicken Schnitzel & Chips	27 Lamb Springrolls with Asian Salad	28 Gourmet Boerrie Rolls x 2

FRAMESBY OUDSKOLIERE

ONS GESELS MET: SHANLEIGH HAVENGA

My Framesby-loopbaan het in 2014 begin toe ek as ‘n senuweeagtige graad aggie by die groot hekke afgelaai is.

Die skool was groot en ons het die eerste week hopeloos verdwaal. Darem was die vriendelike MB’s daar om ons te help.Die jare wat daarna gevolg het, was heerlik. Ek het myself besig gehou met akademie, hokkie en Landsdiens. Ek was ook bedrywig in die mediasentrum as ‘n mediaprefek en Flinkdinker. Ek was self dapper genoeg om in my matriek jaar aan mnr en mej Framesby deel te neem. Dit is wel Landsdiens wat die hoogtepunt vir my was. Met drie nasionale kampe regoor die land, het ek heerlik gekamp.

Iewers tussen juf Cronje, juf Schoeman en juf Jordaan het my liefde vir tale ontstaan. Dit is hierdie wonderlike Afrikaanse onderwysers wat my keuse om onderwys te swot, beïnvloed het.

My studentejare was ‘n droom. Ek het my graad in Onderwys aan die Cape Peninsula University of Technology in Wellington (die Onderwyskollege) behaal. Dit is hier waar ek my beste vriendin ontmoet het en saam het ons die Kaap plat gery. Dit was heerlik om in die wynlande te studeer. Ek was bevoorreg om direk na universiteit by Framesby as ‘n juffrou aan te sluit. Dit is vir my ‘n eer om saam met die wonderlike onderwysers wat so groot impak op my lewe gemaak het, te werk. Hier is ek deel van die Afrikaansvakspan en ons het vet pret. Ek is ook betrokke by die hokkie en Landsdiens.

My lewe word deur liefde ingekleur. Ek en my wonderlike kêrel is nou al vir vier jaar saam. Ons het twee katte (Fritz en TJ) en een oulike Jack Russel (Bliksem), wat baie lief is vir balle wat in my klas agterbly. Jy kan by my kom aanklop in C3 (of langsaan by juf Louw – if you know, you know) vir al my staaltjies oor Framesby!

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

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)

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

Lady J's

BRIDAL & GIFTING STUDIO

Matrieks 2025

Vir enige navrae oor jou Droom Rok Besoek ons Facebook Blad of kom loer gerus in

Kontak ons vandag nog op 0832587914

083 258 7914 ladyjbridalstudio@gmail.com Lady j's bridal studio

Shop 23, Sunridge Village Shopping Centre, 48 Kragga Kamma Road Sunridge, Port Elizabeth

www.ladyjsbridalstudio.co.za