



FAKKEL-FLITSE

Weeklikse nuusflitse vir 'n ingeligte Framesby-familie!

Kontakbesonderhede: nuusbrief@framesby.co.za

Uitgawe 40: 21 MAART 2015

RESPEK VIR MY VERMOËNS

Baie van ons is soms geneig om te aanvaar dat die Here ons effens "oorgesien" het toe dit by die uitdeel van talente en vermoëns gekom het. Dikwels gebruik ons juis hierdie persepsie as regverdiging vir middelmatigheid.

Dat ons almal nie gelyk geskape is nie, en dat sommige baie harder moet werk en probeer as ander om net effens uit te styg, is ongelukkig waar, maar juis daarom moet ons genoeg respek vir onself hê om alles in ons vermoë te doen om die heel beste ek te wees wat ek kan wees. Al klink dit bietjie na 'n cliché, is dit tog baie waar.

Ons is tans besig met 'n toetsreeks. Volgende kwartaal word daar weer 'n Top 20 aangewys. Genoeg om baie van ons mismoenig te maak. Maar dis waar ons die fout maak. Ons werk beslis nie vir die "glamour" nie. Ons werk nie vir ander mense nie. Nee, ons doen ons uiterste bes net vir een mens, vir onself. Vir my en die EEN wat my gemaak het. DAARVOOR moet ek genoeg respek hê om nooit toe te laat dat middelmatigheid vir my aanvaarbaar is nie.

Uitnemendheid is nie iets wat meetbaar is nie. Uitnemendheid is om te weet ek kon nie beter nie, en as ek dit weer moet doen, sal ek dit weer dieselfde doen, en tevrede kan terugkyk. Want ek respekteer my vermoëns!

Baie sterkte aan ons Rugbyspanne met hul wedstryde hierdie naweek teen Paarl Boishaai in Porterville!

VERJAARDAE HIERDIE WEEK

Saterdag

Heike Claassen 11G
Ruan Groenewald 12C
Malan Marais 12D
Bianca Wasserman 11A
Vanessa Williams 10F

Sondag

Maandag

Michael du Plooy 11D
Björn Ferreira 8C
Danielle Ferreira 10B
Carla van Rensburg 8C

Dinsdag

Lizmari Hanekom 8A
Leandri Koortzen 10B
Belinda Potgieter 10C
Michael Steenkamp 10C
Marius Steyn 12A
Rashaad Visagie 12C

Woensdag

Shane Botha 12G
Chanté de Lange 10E

Donderdag

Jaco Smit 8C

Vrydag

Alto Appelman 9D
Juané Jonker 9E
Elandré le Roux 9E
Stephanie Oberholzer 9G
Bradley Smit 9D

Respek

'n **Respekvolle Persoon:**

- Erken individuele verskille
- Luister met aandag
- Het agting vir ander
- Los konflikte sonder geweld op
- Het goeie maniere
- Respekteer ander se regte

Character Transformation

Respek

Character Transformation

E-pos: louis.character@gmail.com / www.character-transformation.co.za

OMGEEPROJEK

Hierdie kwartaal se omgee-projek gaan aan behoeftige families in ons skool. Ons vra asb. dat almal 'n bydrae lewer. Elke graad is gevra om spesifieke goed te bring:

- Graad 8: Blikkies Baked Beans en blikkies "Bully Beef".
- Graad 9: Blikkies groente en pasta.
- Graad 10: Oats, Mielie-meel en Rys.
- Graad 11: Grondboontjebotter en pakkies jelly.
- Graad 12: Tee en suiker.

Die bydraes kan in die omgee-bokse in die onderwysers se klasse geplaas word.

MAART IS RESPEK-MAAND
FRAMESBY LÊEF RESPEK

UITSLAE VAN DIE WEEK

NETBALSPANNE BESIG

Ter voorbereiding vir die komende seisoen, neem ons netbalspanne tans deel aan die klubliga en het hulle onlangs tydens 'n Reserweliga-toernooi baie goed gedoen.

Ons O/16-span het briljant gevaar deur al hul rondomtalie-wedstryde te wen. In die finaal het hulle teen die B1-span van die Framesby-klub te staan gekom en hulle met 'n telling van 11 – 9 geklop. Hulle wen dus die toernooi.

Die O/18-span het ook goed gevaar en twee wedstryde naelskraap verloor, waarna hulle met 16 – 9 met Brandwag afgereken het. Hulle moes egter in die volgende rondte met 10 – 16 die knie buig teen NMMU. Baie geluk, meisies! Ons sien uit na 'n opwindende seisoen.



ONS SEËVIERENDE O/16'S

KRIEKETSPANNE SLUIT SEISOEN AF

Ons krieketspanne was almal verlede naweek vir die laaste keer tydens hierdie seisoen in aksie. Almal het teen Kingswood College van Grahamstad kragte gemeet en hulle goed van hul taak gekwyt. Ons O/14-, O/15- en 2de spanne moes ongelukkig die knie buig teen die manne van Grahamstad, maar ons eerstespan het baie goed gevaar deur hul wedstryd met 47 lopies te wen.

Die O/14A-span het hul wedstryd met 9 lopies verloor en hier het Tiaan Smith 33 en Juandré Liebenberg 28 lopies aangeteken. Justin Smit het 3 paaltjies vir 18 lopies geneem.

Ons O/15A's het met 8 paaltjies verloor, maar Kyle Gunn was skitterend op dreef deur 68 lopies aan te teken.

Die tweede span het ongelukkig sleg vasgeval na 'n baie suksesvolle seisoen en met 9 paaltjies verloor.

Die eerstespan het eerste gekolf en 145 lopies, almal uit, aangeteken. Brendon Bester het 'n pragtige 47 n.u.n. aangeteken. Kingswood het hierna gaan kolf en is almal uitgehaal vir 'n skamele 98 lopies. Tiaan Ferreira en Dewald van Niekerk het elk 3 paaltjies laat kantel. Framesby wen dus met 47 lopies.

Baie geluk aan ons eerstes, maar ook al ons ander spanne. Julle moes baie tyd opoffer tydens die kwartaal om ons skool te verteenwoordig en julle het dit deurgaans met onderskeiding gedoen. Framesby is werklik trots op julle!

TENNISPELERS VAAR GOED

Ons twee top-tennispeleers, Janré Viljoen en Wilanie van Zyl, het albei baie goed gedoen tydens die PE Mini 3- toernooi wat die afgelope naweek gespeel is. Albei het in die ope afdeling in die finale gespeel. Janré het die finaal met 7-6 6-1 gewen teen Dylan Smith van Oos Londen, en Wilanie was ongelukkig om in die finaal met 3 stelle teen Kaylin Boucher te verloor. Beide hierdie spelers vertrek eersdaags na Pretoria vir die SA Skole-toernooi. Baie sterkte aan julle!

Ons seuns-tennispanne het baie goed gevaar die afgelope week. Die 1A en 2B-spanne het beide Despatch geklop en daarna het die 1A- en 2A-spanne met Woodridge afgereken. Baie geluk!

UITSTEKEND DEWALD!

Dewald van Niekerk, Framesby se top-muurballspeler, het twee weke gelede aan die Bloemfontein Ope-toernooi deelgeneem en baie goed gevaar.

Hy het tweede geëindig in die O/19-afdeling, en sodoende sy aanspraak op 'n plek in die Suid-Afrikaanse span verstewig. Hierdie toernooi is bepalend vir die wie die SA-span sal haal vir 'n toer na Maleisië, asook vir die All African Games wat later vanjaar in Lesotho gehou sal word.

Baie geluk Dewald, en baie sterkte vir die toernooi in Gauteng komende naweek!

ONS LEERDERS PRESTEER

ONS ATLETE KOOK!

Die afgelope naweek het 19 van ons atlete aan die Oos-Kaap Atletiekkampioenskappe deelgeneem en uitstekend gevaar as in ag geneem word dat dit seker die sterkste kompetisie was wat hul tot dusver ervaar het. Die volgende atlete het 1ste plekke behaal:

MalanMarais en Anneke Kapp (Gewigstoot en Diskus), Leslie Sharp (400h), Nina Olivier (400m), Amorette Matthee (2000m H) Vicky Oelofse (1500m), Abigail Appelgryn (Hoogspring) en Tinita Gerber (Paalspring). Heelwat van hulle en ook ander atlete het 2de en 3de plekke behaal. Baie geluk aan al hierdie staatmakers!

Na afloop van die byeenkoms is die Oos-Kaap Skolespan gekies wat vanaf 26 tot 28 Maart aan die SA Skole-byeenkoms in Rustenburg gaan deelneem. Nege Framesby-atlete is in hierdie span ingesluit. Dis 'n wonderlike prestasie, veral as in ag geneem word dat atlete van oor die hele Oos-Kaap aan die byeenkoms deelgeneem het, en dat atlete ook aan sekere kwalifiserende standaarde moes voldoen. Die nege is:

Malan Marais
Nina Olivier
Tinita Gerber
Anneke Kapp
Leslie Sharp
Monray Potgieter
Vicky Oelofse
Abigail Appelgryn
Lara de Bloe
BAIE STERKTE!!

**FRAMESBY IS
TROTS OP JULLE**

**BAIE
STERKTE**



**MET DIE
TOETSREEKS**

DANSERS NA SA'S

'n Groepie Framesby-dogters, wat aan moderne dans deelneem, het onlangs, tydens die OP-uitdunne, uitstekend gevaar deur te kwalifiseer om aan die nasionale kampioenskappe deel te neem wat van 25 tot 29 Maart in Roodepoort plaasvind.

Nicole Hills het die eerste plek verower vir haar modern kontemporêre solo en ook die hoogste punt van 86% behaal. Leah Nell, Keitlin Mitchell en Carissa Struwig het ook met hul puntetotale gekwalifiseer vir die nasionale kompetisie.

Nicole, Leah en Keitlin het ook in verskeie groepdansen vir die nasionale byeenkoms gekwalifiseer. Baie geluk julle! Framesby is baie trots op julle en ons vertrou dat julle briljant sal vaar in Roodepoort. Sterkte!

SPORTBEPALINGS VOLGENDE WEEK

DATUM	SPORT	SPAN	OPPONENTE	PLEK
Donderdag 26 Maart	Atletiek	Oos-Kaap Skole	SA Skole	Rustenburg
Vrydag 27 Maart	Atletiek	Oos-Kaap Skole	SA Skole	Rustenburg
	Netbal	1ste, 2de O/19C O/14A-C	Verskeie wedstryde	Despatch Fees
	Hokkie	1ste	Brandwag & Alex	Despatch Fees
Saterdag 28 Maart	Atletiek	Oos-Kaap Skole	SA Skole	Rustenburg
	Rugby	1ste 2de O/16A & O/14A O/15A	Waterkloof Marlow Cambridge PJ Olivier	PUKKE Skouspel Despatch Fees Greame College Grahamstad Despatch Fees
	Netbal	1ste, 2de O/19C O/14A-C O/16 B&C	Verskeie wedstryde	Westering O/16 Fees
	Hokkie	1ste O/16 O/16 Seuns	Hangklip & Gill Westering & Hudson Park Woodridge & Westering	Despatch Fees Westering O/16 Fees Westering O/16 Fees
Sondag 29 Maart	Netbal	O/16 B&C	Verskeie wedstryde	Westering O/16 Fees
	Hokkie	O/16 O/16 Seuns	Woodridge Pearson	Westering O/16 Fees

IETSIE VIR DIE SIEL

Vyande van ons eie geluk

DIT lyk so voor die hand liggend om te aanvaar dat alle mense graag gelukkig wil wees. Waarskynlik is dit ook so. Die praktyk leer egter dat ons dikwels die vyande van ons eie geluk is deurdat ons dit saboteer en vernietig. Dit is baie keer nie ander mense wat ons ongelukkig maak nie, maar ons self. Soms lyk dit asof ons begeerte na geluk deur 'n innerlike perversie in ons hart deurkruis word sodat ons tegelykertyd na geluk en ongelukkigheid soek. Die daaglikse lewe bied talle voorbeelde hiervan. Miskien kan ons dit die maklikste by kinders opmerk. Soms speel ons met 'n kind 'n speletjie wat hy baie geniet. By 'n volgende geleentheid dring hy by ons daarop aan om dieselfde speletjie weer te speel. Maar die omstandighede is dan ander, en miskien het ons ook al vergeet hoe ons dit die vorige keer gedoen het. Gevolglik is dit net nie presies soos die kind dit in gedagte gehad het nie. So 'n kind kan dan uit teleurstelling in tranes uitbars en van frustrasie op die grond neerval. So 'n kind wil gelukkig gemaak word, maar net op een selfgekoose manier. Anders skop hy liever alles stukkend. Ons paai dan maar die kind omdat ons weet dat kinders tog maar kinderagtig is. Maar volwassenes kan presies dieselfde doen, deurdat hulle op 'n negatiewe en vitterige wyse altyd weer iets vind wat net nie presies is soos hulle dit wou gehad het nie en dan liever alles inmekaar skop. So kan die beste en mooiste geleentheid waarna hulle self en andere saam met hulle uitgesien het, vir almal versuur en verongeluk word net omdat alles nie presies verloop soos hulle dit graag sou wou hê of dit vooraf voor hul geestesoog gesien het nie. Maar dit bly nie beperk tot besondere geleentheid nie. 'n Mens kan elke dag redes genoeg vind om jouself ongelukkig te maak oor talle klein dingetjies wat nie tot die wesentlike van ons lewe behoort nie, maar waaraan jy 'n gewig toeken wat buite verhouding groot is. In plaas daarvan dat ons ons oë daarvoor open om te sien wat ook vir andere goed en aangenaam is en ons daarin verbly, kan 'n mens 'n selfsugtige en negatiewe lewensinstelling ontwikkel wat altyd rede vind om onvergenoeg te wees. Die Here Jesus het gesê dat die oog die lamp van die liggaam is. As jou oog goed is, sal jou hele liggaam lig hê. Maar as jou oog sleg is, sal die hele liggaam donker wees (Mt. 6:22-23). Die wyse waarop ons na die lewe kyk, het alles te make met die vraag of ons hart gesuiwer is van kinderagtige selfliefde wat eis dat almal net altyd na ons pype moet dans, anders skop ons alles aan flarde. Tog wil die Heilige Gees graag ons lewe met positiwiteit en vreugde vul. Hy doen dit deur ons uitkyk op die lewe te vernuwe.

Uit *Die Burger* 18 Mei 1989

Gun mekaar gelyke geleenthede!

Ons kan so maklik sê dat ons eensgesind is en dat ons harte een klop het. Die realiteit is nou maar eenmaal dat ons soveel verskille in ons rondra.

Die grootste verskille spruit dikwels uit die volgende probleme:

- Dat daar swak beplanning en bestuur is.
- Dat die kommunikasie nie reg is nie.
- Dat daar werklik partydigheid is.
- Dat daar bloot jaloesie bestaan.

As daar aktiwiteite is wat uitstaan en presteer sal 'n mens verwag dat die bestuur van die skool alles in hulle vermoë sal doen om dié aktiwiteite te ondersteun. 'n Skool is 'n plek waar akademiese eerste moet kom, so alle onderwysers is nie opgelei om leerlinge ook hulle drome buite die akademiese te laat bereik nie. Dit kan na middelmatige afrigting lei óf daar moet ten duurste spesialis-afrigters van buite aangestel word om elkeen sy volle potensiaal te laat bereik. Dié ondersteuning strek oor 'n wye spektrum. Hierdie sluit beide logistiese- sowel as finansiële ondersteuning in. Die kompleksiteit van die probleem vererger, aangesien hier met ander mense se geld gewerk word. Dit is 'n debat wat eerder vir die raadsaal gehou moet word.

Die bestuur van die skool moet alles wat moontlik is doen om ALLE aktiwiteite in die skool op dieselfde standaard te kry, Dit vereis egter nóg meer beplanning en finasies.

KONSENTREER JY TE VEEL OP ÉÉN AKTIWITEIT, SAL DIE ANDER AKTIWITEITE AFGESKEEP WORD.

Nuwe Beheerliggaam

Baie geluk aan die volgende persone wat tot die Beheerliggaam verkies is:

OUERS: Mev. Yvette Nell en Annelize Smit.

Mnre. Rudi Botha, Martin Janse van Rensburg, Ernst Pienaar, Hugo Ras, Francois van Jaarsveld, Johan Westraadt en Ds. Johan van Zyl

PERSONEEL: Mnre. Anton Gerber, JP du Preez en Clint Garbers, asook Mev. Ronel Hamilton.

LEERDERS: André Lategan, Anel Gerber en Michael Landman.