

FAKKEL-FLITSE

Weeklikse nuusflitse vir 'n ingeligte Framesby-familie!



UITGawe 245 · 27 AUGUSTUS 2021

Kontakbesonderhede: mediasentrum@framesby.co.za

HOOFLEIERS VIR 2021/2022

Veels geluk aan die volgende leerders wat tot hoofleiers vir 2021/2022 verkie is:

(hoofseun) Corné Scheepers, (onderhoofseun) Tiaan Nortje,
(hoofdogter) Anke Scheffer, (onderhoofdogter) Thriscka Stapelberg.



MONITORBESTUUR VIR 2021/2022

Veels geluk aan die volgende leerders wat tot monitorbestuur vir 2021/2022 verkie is.



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



Centre Management:
041 360 9442



Kragga Kamma Road,
Sunridge Park



GENERATED POWER 24/7

MONITORBESTUUR INHULDIGING



UIT DIE HOOF SE KANTOOR

Beste Ouers

Ek haal Matteus 16 vers 24 aan. "Toe sê Jesus vir sy dissipels: As iemand agter My aan wil kom, moet hy homself verloën, sy kruis dra en My volg," Mag dit in ons lewens sigbaar wees. Alle eer aan Hom!

A) DIVERSITEIT (INTERPERSOONLIKE VERHOUDINGE)

As personeel en leerders streef ons te alle tye daarna om goeie menseverhoudinge te handhaaf. Om hierdie gesindheid by ons leerders in te skerp, het ons die dienste van mev. Odette de Toit, 'n kenner op die gebied van interpersoonlike verhoudinge, bekom om tydens Lewensoriëntering met ons leerders hieroor te gesels.

Omdat interpersoonlike verhoudinge so belangrik in die volwasse lewe is, sal dit waardevol wees as u as ouer ons in hierdie oopsig tuis kan ondersteun.

B) GRAADHOOFDE

Ons doen 'n beroep op ons ouergemeenskap om wanneer daar 'n probleem met 'n leerder onstaan, of enige inligting deurgegee moet word, dit onmiddellik aan die graadhoofde te rapporteer.

Rapporteringswyse moet via e-pos geskied en beslis nie deur ander mediums nie.

Ons vra u samewerking in hierdie verband.

U kan die graadhoofde by die volgende e-posadresse hiervan in kennis stel:

Gr. 8: heidistrauss88@gmail.com

Gr. 9: fvdwalt@framesby.co.za

Gr. 10: jeanette.schoeman@yahoo.com

Gr. 11: lschelbert@framesby.co.za

Gr. 12: smit.pc@gmail.com

C) OUERAAND GRAAD 8 - 9: 26 AUGUSTUS [18:00 – 20:00]

As gevolg van die Covid-regulasies kan daar nooit meer as 'n 100 persone binne die saal wees nie. Die toegang tot die saal sal beheer word en mag dus noodgedwonge 'n wagtydperk tot gevolg hê. Ons graad 8- en 9- graadhoofde het egter ook uitnodigings aan ouers gerig wat die aand móét bywoon.

D) SOSIALE PLATVORMS

Dit wat leerders op sosiale media plaas, is 'n al groter wordende probleem. As ouer het u hier 'n gróót rol te speel. U moet u kind leer wat aanvaarbare gebruik van sosiale media platvorms is. Dit is nie die skool se verantwoordelikheid om probleme op te los wat ontstaan as gevolg van plasings op sosiale media platvorms nie.

E) TOETSROOSTER – SEPTEMBER 2021 [GRAAD 8 – 11]

Aangeheg die toetsrooster vir die September 2021 toetsreeks. Praktiese reëlings asook inhoud vir toetsreeks volg later.

F) EKSAMENREËLINGS RAKENDE COVID-19

In die gevalle waar leerders positief getoets het vir Covid-19, sal sodanige leerders nie toegelaat word om eksamen te skryf tydens die kwarentyn-periode nie. Die positiewe toetsuitslag sal dien as mediese sertifikaat en punte sal verwerk word vir die doeleindes van die skoolgebaseerde assessering.

In die gevalle waar leerders geïdentifiseer is as nabye kontak van 'n persoon wat positief getoets is, sal sodanige leerders wel toegelaat word om eksamen te skryf. Hierdie leerders sal in lokale weg van die res van die leerders geakkommodeer word.

'n Leerder wat in isolasie is, sal op die betrokke dag by Hek A ontvang word en na die isolasielokaal



vergesel word. Na afloop van die skryfsessie moet die betrokke leerder(s) die skoolterrein dadelik verlaat.

In albei gevalle moet die Graadhoof sonder versuim in kennis gestel word wanneer 'n leerder positief toets of in isolasie moet gaan. Die Graadhoof sal dan die nodige reëlings tref.

Ek dank u vir u volgehoue ondersteuning. Soos ek dikwels vir u sê: die toekoms van Hoërskool Framesby is blou en goud! Kom ons werk almal saam om dit so te hou.

MARIUS GERMISHUYS
SKOOLHOOF

TOETSREEKSROOSTER: 15 - 23 SEPTEMBER 2021

	Sessie	Woensdag 15 Sept.	Donderdag 16 Sept.	Vrydag 17 Sept.	Maandag 20 Sept.	Dinsdag 21 Sept.	Woensdag 22 Sept.	Donderdag 23 Sept.
gr. 8	Sessie 07:30	ENG HL ENG FAL $\frac{1}{2}$ h	AFR $\frac{1}{2}$ h	EBW $\frac{1}{2}$ h	LW 35 min	WISK 1 h	GESK 1 h	FW 40 min
Leerders meld 07:30 by toetslokaal aan en skryf van 08:00 tot einde van toets. Leerders verdaag huis toe.								
gr. 9	Sessie 07:30	WISK 1 h	FW $\frac{1}{2}$ h	ENG HL ENG FAL $\frac{1}{2}$ h	GEO 55 min	AFR $\frac{1}{2}$ h	LW 40 min	EBW $\frac{1}{2}$ h
Leerders meld 07:30 by toetslokaal aan en skryf van 08:00 tot einde van toets. Leerders verdaag huis toe.								
gr. 10	Sessie 07:30	VBS 1 h	FW 2 h	BS MUS (T) $1\frac{1}{2}$ h	WISK 1 h WG 1 h	REK $1\frac{1}{2}$ h	AFR $1\frac{1}{2}$ h	TOER 70 min
Leerders meld 07:30 by toetslokaal aan en skryf van 08:00 tot einde van toets. Leerders wat nie sessie 2 skryf nie verdaag huis toe.								
gr. 10	Sessie 11:30	RTT (T) $\frac{1}{2}$ h		GEO 1 h			LW 50 min	
Leerders meld 11:30 by toetslokaal aan en skryf van 12:00 tot einde van toets. Leerders verdaag huis toe								
gr. 11	Sessie 07:30	TOER 70 min MUS (T) $1\frac{1}{2}$ h	AFR $1\frac{1}{2}$ h	REK $1\frac{1}{2}$ h	FW 2 h	VBS 1 h	BS $1\frac{1}{2}$ h	WISK 1 h WG 1 h
Leerders meld 07:30 by toetslokaal aan en skryf van 08:00 tot einde van toets. Leerders wat nie sessie 2 skryf nie verdaag huis toe.								
gr. 11	Sessie 11:30		LW 50 min	RTT (T) $\frac{1}{2}$ h		GEO 1 h		
Leerders meld 11:30 by toetslokaal aan en skryf van 12:00 tot einde van toets. Leerders verdaag huis toe								

SGA-assesserings in klastyd en na skool

1. Musiek gr. 10 en 11 V2: Musiekbegrip (30 minute)
Musiek Prakties 13 September
6 September 18:00

2. IT

GRAAD	TOETS	DATUM	PUNT	TYD	PERIODE
11	I.T. (Teorie)	6 Sept 2021 (Dag 9)	50	1 hr	5 + pause
11	I.T. (Prakties)	8 Sept 2021 (Dag 1)	50	1 hr	6 & 7 (Dubbel Periode)
10	I.T. (Prakties)	10 Sept 2021 (Dag 3)	50	1 hr	5 & 6 (Dubbel Periode)
10	I.T. (Teorie)	13 Sept 2021 (Dag 4)	50	1 hr	7 & na skool

3. LW

- Gr 10 - Prakties, Woensdag 8 September, 14:15 - 14:45.
Gr 11 - Prakties, Donderdag 9 September, 14:15 - 14:45.

Toesig LW personeel

Toesig LW personeel

4. RTT (CAT) Prakties

- Gr. 10 Prakties 2 September
Gr. 11 Prakties 1 September



D
O
L

OUERSKAP KURSUS

LEER HOE OM AL DIE EMOSIES IN JOU HUIS TE HANTEER

vir ouers met kinders van alle ouderdomme

IS HIERDIE KURSUS VIR JOU? KOM BELEEF SESSIE EEN GRATIS
EN VIND UIT!

Om 'n ouer te wees, is nie 'n natuurlike vermoë waarmee 'n mens gebore word nie en ongelukkig word 'n kind sonder 'n handleiding gebore.

Doeltreffende Ouerskap Leiding (D.O.L.) kan jou help om kommunikasie in jou gesin te verbeter. Dit is 'n agt sessie kursus wat deur die bekroonde sielkundige Dr. Thomas Gordon ontwerp is en leer ouers kernvaardighede soos aktief luister, ek-boodskappe en wen-wen konflikoplossings.

WANNEER

Vanaf Di. 7 September OF Do. 9 September

18:00 - 21:00

09:00 -12:00 OF 15:00 -18:00

WAAR

NG Kerk Kraggakamma, 2 Gazania Ave, Fernglen

KONTAK

Odette Wessels

odi.wessels@gmail.com | 074 966 8871 | www.parents.co.za

NETBAL

Hoërskool Framesby het op 26 Augustus teen Hoërskool Pearson tydens die Metro Kampioenskappe te Pearson gespeel.

Ons drie spanne het baie goed gevaar en die uitslae is as volg:

0.14 verloor 15-18
0.15 wen 20-12
0.16 wen 23-16

Baie geluk aan al ons dogters met die mooi prestasie!



SPORT DIE WEEK

Vrydag, 27 Augustus:

1ste Seunshokkie
vs Alexander Road @ Framesby
15:00

Saterdag, 28 Augustus:

0/14 Dogtershokkie
vs Alexander Road @ Framesby
08:30

0/16 Dogtershokkie
vs Alexander Road @ Framesby
09:30

1ste dogtershokkie
vs Alexander Road @ Framesby
10:30

TENNIS

Chrisstian Viljoen het die afgelope naweek aan die EC Nelson Mandela Bay ProKennex tennistoernooi deelgeneem. Hy wen die afdeling vir seuns 0/16. Baie geluk Chrisstian. Ons is trots op jou.

Keaton Holm het aan die George TSA toernooi (0/16) deegeneem en 'n 6de plek behaal. Tydens Saterdag se TSA in Port-Elizabeth (mans ope) het hy 'n 9de plek behaal. Keaton neem September weer in 'n TSA toernooi (mans ope) deel.

Drie van ons tennisspelers is genooi om aan 'n High-Performance kliniek deel te neem. Die kliniek onder leiding van André de Beer, word vanaf 17-18 September 2021 gehou. Hulle is: Leila Nel (meisies 0/16), Keaton Holm (seuns 0/16) en Chrisstian Viljoen (seuns 0/14).

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



DERDE PLEK IN SAICE BRUGBOUKOMPETISIE

Twee Framesby spanne het Saterdag 21 Augustus aan SAICE brugboukompetisie deelgeneem. Die spanne het 3 ure gekry om 'n brug te ontwerp en te bou met 15 dennehoutstokkies van 60 cm elk. Hul projek is daarna deur 'n span ingenieurs bepunt. Die wenspan is bepaal deur die brug wat die meeste las kan dra asook hoe min boumateriaal gebruik word en hoe mooi die brug ontwerp en gebou is.

Baie geluk aan Herman Fourie en Udo Ferreira wat derde gekom het.



PROVINSIALE ARTISTIESE GIMNASTIEK

Ischke Kotze (Gr. 12) en Simonique Grobler (Gr. 8) het die naweek aan die Provinciale artistiese gimnastiek-kompetisie deelgeneem. Hulle het baie goed gevaar en vir Provinciale kleure vir artistiese gimnastiek gekwalifiseer. Ischke het 1ste plek vlak 7 (13-17 jaar) en Simonique 2de plek vlak 7 (13-17jaar) behaal. Hulle albei gaan aan die SA-Gimnasiumspele 2021 in Johannesburg deelneem. Dit vind vanaf 1 - 8 Oktober plaas.



GHOLF

Framesby het met drie gholfspanne aan die jaarlikse Eersterivier Gholftoernooi deelgeneem. Framesby se A-span het 'n derde plek behaal.

KRIEKET - VOORBEREIDING

Krieketoeferinge begin amptelik vanaf Maandag, 30 Augustus vir alle seuns krieketspelers.

Program:

Maandae en Dinsdae: 0/14 en 0/15 14:30 – 16:00

Woensdae en Donderdae: Seniors 14:30 – 16:00

Afrigters:

o.14 en o.15: Mnre. Ellis, van der Berg , Nell, I Strauss

Alle Seniors: Mnre. De Villiers, van der Walt, Aspeling, van Niekerk

Belangrike Datums 2021:

2 Oktober: o.14 A en o.15 A vs Paarl Gimnasium @ Framesby

6 tot 9 Oktober o.14 A en o.15 A na Outeniqua se T20 Toernooi @ George

29 September – 6 Oktober 1ste span na Paarl / Wellington vir wedstryde en toernooi

Ander bepalings 2021:

16 Oktober 14 A, 15 A, 2de, 1ste teen Muir

23 Oktober 14 A, 15 A, 2de, 1ste teen NM

30 Oktober 14 A, 15 A, 2de, 1ste teen DP (TBC)

Week wedstryde:

OP Liga stel bepalings op: 14 B, 15 B, 3de

2022 Datums:

13 – 16 Januarie 1ste span Toernooi Union / Grey PE (TBC)

21 Januarie 1ste en o.15 A Union T20 @ Union

22 Januarie 1ste en o.15 A vs Union @ Union

2de vs Union @ Framesby

14 A vs TBC (OP Liga)

29 Januarie 14 A, 15 A, 2de, 1ste vs Kingswood College

5 Februarie 14 A, 15 A, 2de, 1ste vs Brandwag

11 Februarie 1ste en 15 A T20 Outeniqua @ George

12 Februarie 1ste en 15 A vs Outeniqua @ George

2de en 14 A vs Outeniqua @ Framesby

19 Februarie 14 A, 15 A, 2de, 1ste vs Nico Malan

25 Februarie 1ste en 15 A T20 HTS Drostdy @ Worcester

26 Februarie 1ste en 15 A vs HTS Drostdy @ Worcester

2de en 14 A Liga bepalings @ Framesby

5 Maart TBC

Week wedstryde:

OP Liga stel bepalings op: 14 B, 15 B, 3de en 4de



Centre Management:
041 360 9442



Kragga Kamma Road,
Sunridge Park



GENERATED POWER 24/7

GETUIGSKRIFTE - GR 12-LEERDERS



Die skool gee nie outomaties vir jou 'n getuigskrif nie, jy MOET aansoek doen.

Prosedure om aansoek te doen vir 'n getuigskrif aan die einde van Graad 12:

1. Kry 'n aansoekvorm by die **Graadhoof**.
2. Voltooи die vorm **VOLLEDIG**.
3. Jou onderwysers / afrigters **MOET** by inskrywings teken.
4. Afdeling C word deur jou voog ingevul.
5. Handig die volledig, voltooide aansoekvorm by jou **VOOG** in.
6. Die skool is nie verplig om vir jou 'n getuigskrif te gee nie – as jou gedrag nie 'n getuigskrif regverdig nie, sal slegs 'n verklaring uitgereik word dat jy 'n ingeskreve leerder van die skool was.
7. Die laaste getuigskrifaansoeke sal die **eerste week** in die **vierde kwartaal** aanvaar word.
8. Moenie dink jy gaan nie 'n getuigskrif nodig kry nie – DOEN AANSOEK!

*Indien jy 'n getuigskrif vir toelating aan 'n universiteit/kollege benodig:

1. Dui duidelik aan wanneer jy die getuigskrif benodig.
2. Jy moet ten minste **TWEE** weke voordat jy die getuigskrif benodig, jou aansoek indien.
(Kyk na die datum waarop inskrywings by universiteite, ens. sluit).

MEDIASENTRUM



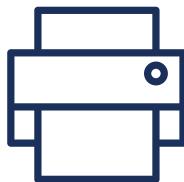
OU VRAESTELLE

Leerders kan ou vraestelle verniet op 'n USB -stokkie laai, 'n vraestel-cd koop of teen 50c per bladsy laat afrol.



BOEKЕ EN DVD'S

Leerders kan tydens pauzes en na skool boekе en dvd's kom uitneem.



NAVORSING EN DRUKWERK

Leerders kan tydens pauze en na skool verniet navorsing op die rekenaars kom doen. Take kan in kleur of swart en wit gedruk word.



ONS VERKOOP DIE VOLGENDE:

Skoon cd's, vraestel-cd's, A4-kleurkarton, A3-kleurkarton, flipfilesakkies, taakomslae, usb's en vele meer!



KAFETERIA REËLS:

- Tye van die Kafeteria
06:00 – 18:00
06:00 – 14:00 Slegs vir leerders en onderwysers.
14:00 – 18:00 Leerders, onderwysers en Framesby ouers.
- Die kafeteria is op 'n Saterdag oop soos deur die skool versoek (sportwedstryde en kultuurgeleenthede).
- Indien 'n personeellid afwesig is, moet leerders na die kafeteria gaan.
- Afwesige personeel verskaf klaslyste vir die kontrolering van leerders in kafeteria deur die toesighouer.
- Leerders gebruik hierdie periode om huiswerk/klaswerk te doen of om te leer.
- Produkte mag tydens toesigperiodes gekoop word.
- Leerders mag tydens toesigperiodes op geen ander plek as die kafeteria wees nie.
- Leerders wat sonder toestemming buite hulle klasse en in die kafeteria is, sal verdere toegang tot die kafeteria geweier word.
- Geen gekrap op die tafels en stoele nie.
- Moenie op die stoele ry nie.
- Geen rondhardlopery in die kafeteria nie.
- Staan in 'n netjiese ry by die bedieningspunte. Jy mag nie indruk of plekhou nie.
- Tasse kan slegs gedurende toesigperiodes en na skool in die kafeteria geneem word, andersins word dit buite gelaat. Hou jou kosbare besittings by jou.
- Behandel die personeel, perseel en toerusting met respek.
- Netheid – plaas jou rommel in die dromme.
- Verwyder jou kos en drankies na ete van jou tafel.
- Die aantal stoele by 'n tafel mag nie vermeerder/veminder word nie.
- Geen skuld mag aangegaan word nie.
- Slegs die musiek van Framesby Frekwensie mag gespeel word.
- Kaartfasiliteite (debit/kredietkaarte), Snapscan en kontant kan gebruik word.
- Rapporteer probleme rakende die kafeteria aan me. L. Smit.
- Whatsapp bestellings: **Duanne Human 071 571 3648.**

Plaas bestellings teen 8 vm vir middagete (Maandae - Vrydae).



VERKOPE VAN ITEMS IS AS VOLG:

- 06:00 - 18:00** - Snoepery items
- 06:30 - 08:30** - Ontbyt
- 06:30 - 17:30** - Toebroodjies en Tramezzini
- 10:00 - 17:30** - **Hamburgers, slaptjips, pasteie**
(Bestel deur Whatsapp teen 08:00 vir 1ste pouse en teen 10:00 vir tweede pouse)
- 12:00 - 15:00** - **Middagetes**
(Plaas bestelling teen 08:00 dieoggend vir tweede pouse en na skool)
- 14:00 - 17:30** - **Afhaal van tuisgemaakte etes**
(Slegs op bestelling 48 uur voor die tyd)
- 14:00 - 17:30** - **Afhaal van partytjie "platters"**
(Slegs op bestelling 48 uur voor die tyd)



FRAMESBY GEMEENSKAP EN OUDSKOLIERE:

Ons bedank die Framesby gemeenskap dat hulle so geduldig was tydens die bouproses van die studentesentrum. U samewerking en geduld word oopreg waardeer.

Die Kafeteria is vanaf 14:30 - 18:00 vir die Framesby-ouers, Framesby-gemeenskap sowel as oudskoliere oop. Vir enige navrae kontak **Duanne Human 071 571 3648**
wspe.framesbyhs@empactgroup.co.za

*Dankie
vir die geduld!*





Kontinentale ontbyt

Verskeidenheid van droë pap en melk	R15
Muesli en melk	R15
Joghurt en vrugte	R18
Muesli-en-joghurtkoppie	R18
Vars vrugtekoppie	R15
Heel vrugte kelk	R 5
Roosterbrood x2 (wit of volgraan) met margarien, konfyt, heuning of Bovril Ekstra Kaas	R10 R 5



Warm ontbyt

Kaasomelet (2 eiers)	R15
Gevulde Omelet met 'n keuse van 2 vulsels (Kaas, ham, spek, tamatie,)	R20
Plaasontbyt 2 Gebraaide eiers, spek, gebraaide tamatie en 2 snye roosterbrood (wit of volgraan)	R20
Framesby grootbek ontbyt 2 Gebraaide eiers, spek, boereworsie, gebraaide tamatie en 2 snye roosterbrood (wit of volgraan)	R25
Ontbyt rolletjie 1 Gebraaide eier, spek, en mayonnaisesous	R18





Toebroodjies

Gewone of gerooster op Wit of Volgraan bruinbrood

Kaas	R10
Kaas en Tamatie	R12
Hoender Mayonaise	R15
Spek,eier en kaas	R15
Spek, Blaarslaai en Tamatie	R12
Ham, Kaas en Tamatie	R15
Ham en Kaas	R12



Tramezzini

Kaas en Tamacie	R20
Hoender Mayonaise en Kaas	R25
Spek, Eier en Kaas	R25
Ham, Kaas en Tamacie	R25
Ham en Kaas	R20



Tortilla wrap

Gekrummelde hoender, kaas, slaai en sous	R24
--	-----

Burgers

Biefburger	R25
Hoenderburger	R25
Hoender-en-Kaas Burger	R30
Ribburger	R30
Aartappelskyfies klein	R16
Aartappelskyfies groot	R20
Samoosa	R10
Pasteie	R18



Slaai

Gesond en vars

Hoenderslaai	R20
Griekse slaai	R18
Tuna - en-pastaslaai	R20

Eekstra



Tuisgebakte soetkoekies

R 5

Jumbo Muffin

R15

Sjokolade- of vanieljekoek per stuk

R12

Sjokolade kolwyntjes

R10

Vanielje kolwyntjes

R10

Brownie

R10



Skyfies en lekkers

Skyfies

R 7

Springmielies (Low GI)

R11

Fritos

R12

Grondboontjies en rosyne

R6



Sjokolades:

R11

5 Star Sjokolade, Aero, Bar One,

Crunchie, Kit Kat 4 vingers, PS,

Lunch Bar, Snackers, Tex

Lekkers:

Jelly babies, Jelly Jubes, Jelly Teddies

R11

Stokkielekkers

R 2

Loslekkers

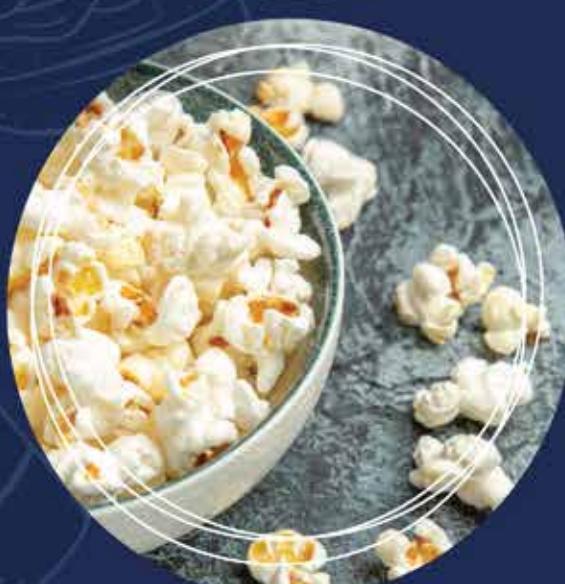
R0.50

Mini beskuitjies

R7

Peanut Brittle

R6



Koeldrankie



Gaskoeldrank (440ml)

R11

Powerade

R11

Vitamin Water

R15

Water 750ml

R10

Water 500ml

R8

Super M

R12

Yogi Sip

R12

Cappy vrugtesap

R11

Appletiser/Grapetiser

R12

Steri Stumpie

R12



Warm drankies

Koffie

R12

Espresso

R12

Cappuchino

R12

Café Mocha

R13

Hot Chocolate

R12

Tee

R10



Middagetes

TEEN R25



Beskikbaar tweede pouse en na skool slegs op bestelling

Maandag

Oondgeroosterde Hoenderfillet, Aartappelwiggies
en Griekse slaai



Dinsdag

Macaroni-en-Kaas met slaai



Woensdag

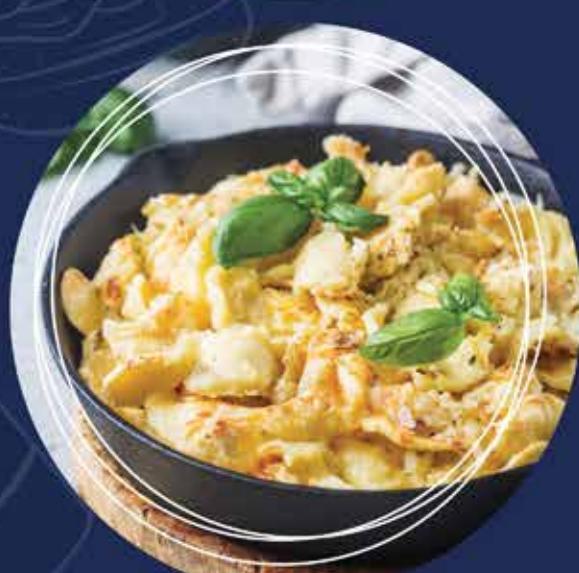
Gekrummelde Salsa Hoendervlerkies
Pastaslaai en Groenslaai

Donderdag

Twee boereworsrolle met tamatie -en -uiesmoor

Vrydag

Hoenderburger met skyfies



Maandag

Geroosterde Hoenderdye, aartappelgebak met slaai

Dinsdag

Ham-en-Kaas Pizza

Woensdag

Hong Kong Hoendervlerkies, Aartappelslaai
en Griekse slaai

Donderdag

Jumbo Steakrol met skyfies

Vrydag

Hoender Schnitzel, pastaslaai, wortel-en-pynappelslaai

Familiefees



Tuisgemaakte maaltye

Familiefees sluit in:

Bieflasagne

Suurlemoen en Basilliekruit Pesto Hoendergebak

Broccoli & Hoendergebak

Butter Chicken

Romerige Biefstroganoff

Macaroni & Kaas met Biltong, Grasui en Botterskorsie



2 Porsies (700g) - R70

E-posbestelling: wspe.framesbyhs@empactgroup.co.za

of WhatsApp Duanne - 071 5713648

Terug na skool

Snoeperye

Inhoud:

6 x Water 300ml

6 x Rhodes vrugtesap 200ml

6 x yoghurt 100ml

6 x Gedrooge vrugtestokkies 25g

6 x Mini Cheddars koekies 33g

R179 per bondel (30 items)

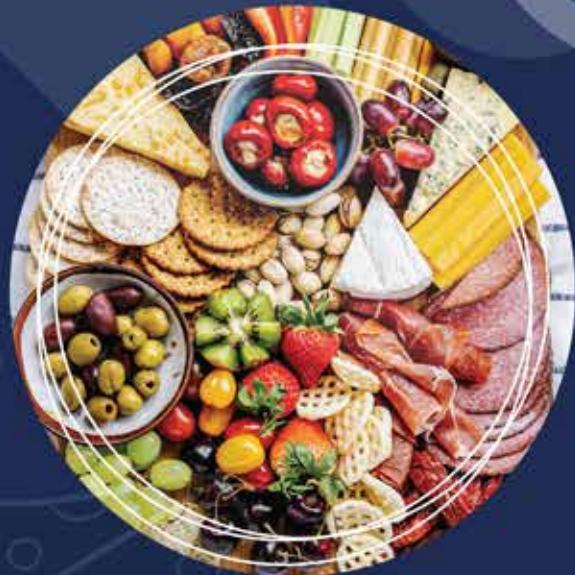


Partytjie "Platters"

genoeg vir 10 gaste

Opsie 1: R375/ platter

- Crumbed chicken strips
- Cocktail beef pies
- Creamy chicken rissoles
- Greek kofta with tzatziki
- Spinach and feta phyllo parcel
- Mini chicken mayo filled rolls



Opsie 2: R390/ platter

- Asian vegetable spring roll
- Spicy beef samosa
- BBQ beef frikkadel topped with a chive yoghurt
- Butter chicken kebab
- Crumbed mozzarella stick
- Cheesy chicken nuggets



Opsie 3: R410/ platter

- Jalapeno and cheddar halfmoons
- Mini sausage rolls
- Chicken phyllo parcels
- Chicken bites with mustard mayo
- Mini beef burgers with crunchy greens
- Cocktail chicken and salad wraps



Verjaarsdae

12 kolwyntjies R120

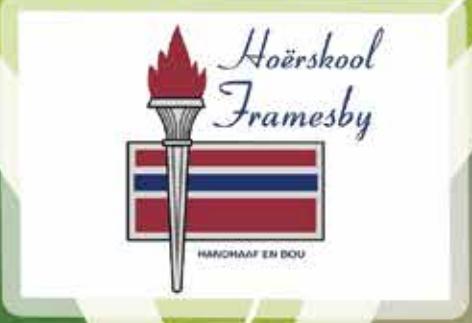
Plaas bestellings asseblief

48 uur voor die funksie

Optel tussen 2nm en 5.30nm

E-pos: wspe.framesbyhs@empactgroup.co.za

JOIN US
FOR A FUN DAY



FRAMESBY GOLF DAY

Sponsored by



HUMEWOOD
GOLF CLUB

19 NOV 2021

4BBB

R400 per person

Contact:

Christo: cscriven@framesby.co.za
Marine: mediasentrum@framesby.co.za

**CORPORATE PACKAGES
AVAILABLE**



HUMEWOOD
GOLF CLUB
SOUTH AFRICA

FRAMESBY OUDSKOLIERE



ONS GEELS MET: PIENAAR AGENBAG

Pienaar Agenbag

Ek het in 1988 gematrikuleer.

Ek was bevoorreg om in 1988 by Framesby te begin. Framesby was baie sterk op verskeie vlakke. Die 1ste Rubgyspan was fenominaal. Framesby se atletiek was baie goed met mnr. Piet Spies in beheer en die koor onder die leiding van Junita Lamprecht was wêreldbekend.

My hoogtepunt was beslis die geleentheid om die Bloktrui te kon dra. Ek het hierdie voorreg in 1987 en 1988 gehad. Ek het in matriek Cravenweek gespeel en was ook by die SA Junior Atletiek kampioenskappe in 1987-1988. In my matriekjaar het ons die eerste Interskole tussen Framesby en Andrew Rabie gewen (6-4). In 1988 was ek deel van Framesby se Sasol-Atletiekspan na die finale in Sasolburg.

My broer, André, was hoofseun in 1986 en hy het ook 1ste span gespeel. My jonger suster, Adele, was ook in Framesby. Ek het my vrou op skool by die jaarlikse atletiekkursus te Hoërskool Marlow in Cradock ontmoet. Ons twee oudste kinders was ook in Framesby en as alles goed gaan sal die jongste een in hulle voetspore volg. Duidelik vloei die Framesby-bloed sterk in die Agenbags se are.

Na skool het ek by PE Technikon studeer. Ek





het ook die geleentheid gehad om aan die SA Senior Atletiek Kampioenskappe deel te neem. Later het ek aan die Wêreld Weermagkampioenskappe in Rome, Italië deelgeneem. Sedert 1996 is ek in die Mediese verkoopsbedryf betrokke.

In 2011 is ek met Guillain-Barré sindroom gediagnoseer. Dit het my totaal en al verlam gelaat en ek moes weer van vooraf leer loop. GBS is 'n baie skaars siekte waar die immuunsisteem die senuweesstelsel aanval. Dit het maande geneem voor ek weer selfstandig kon funksioneer. Sport het my gehelp om hierdie struikelblok deur baie deursettingsvermoë, vasbyt en selfmotivering te oorwin. Tydens die drie maande van intense rehabilisatie in Aurora hospitaal, het ek ongelooflik baie ondersteuning van oud-Framesby vriende en onderwysers ontvang.

Die waterskilpad is die internasionale simbool vir Guillain-Barré sindroom - "Never discourage anyone who continually makes progress, no matter how slow".

Ek het hieruit geleer om elke dag voluit te leef en om niks as vanselfsprekend te aanvaar nie. Werk hard vir wat jy wil bereik en glo in jouself!

Pienaar Agenbag

KONTAK ONS GERUS

Framesby spog met soveel oudskoliere wat naskool presteer. Indien jy van iemand weet en graag die persoon vir volgende week se Oudskoliere-berig wil nomineer, kontak ons gerus: mediasentrum@framesby.co.za. Ons wil graag berigte plaas van al ons oudskoliere, maar benodig hul selffoonnommer/e-posadres om kontak te maak. Omdat die skool nie altyd in kennis gestel word van prestasies nie, is die skool nie bewus daarvan nie. Ons weet daar is maar min mense wat iets oor hulself sal instuur, dus vra ons dat indien u van iemand weet wat presteer het, u ons sal kontak. Framesby is trots op al hul oudleerders en wil graag spog met almal se prestasies.

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:

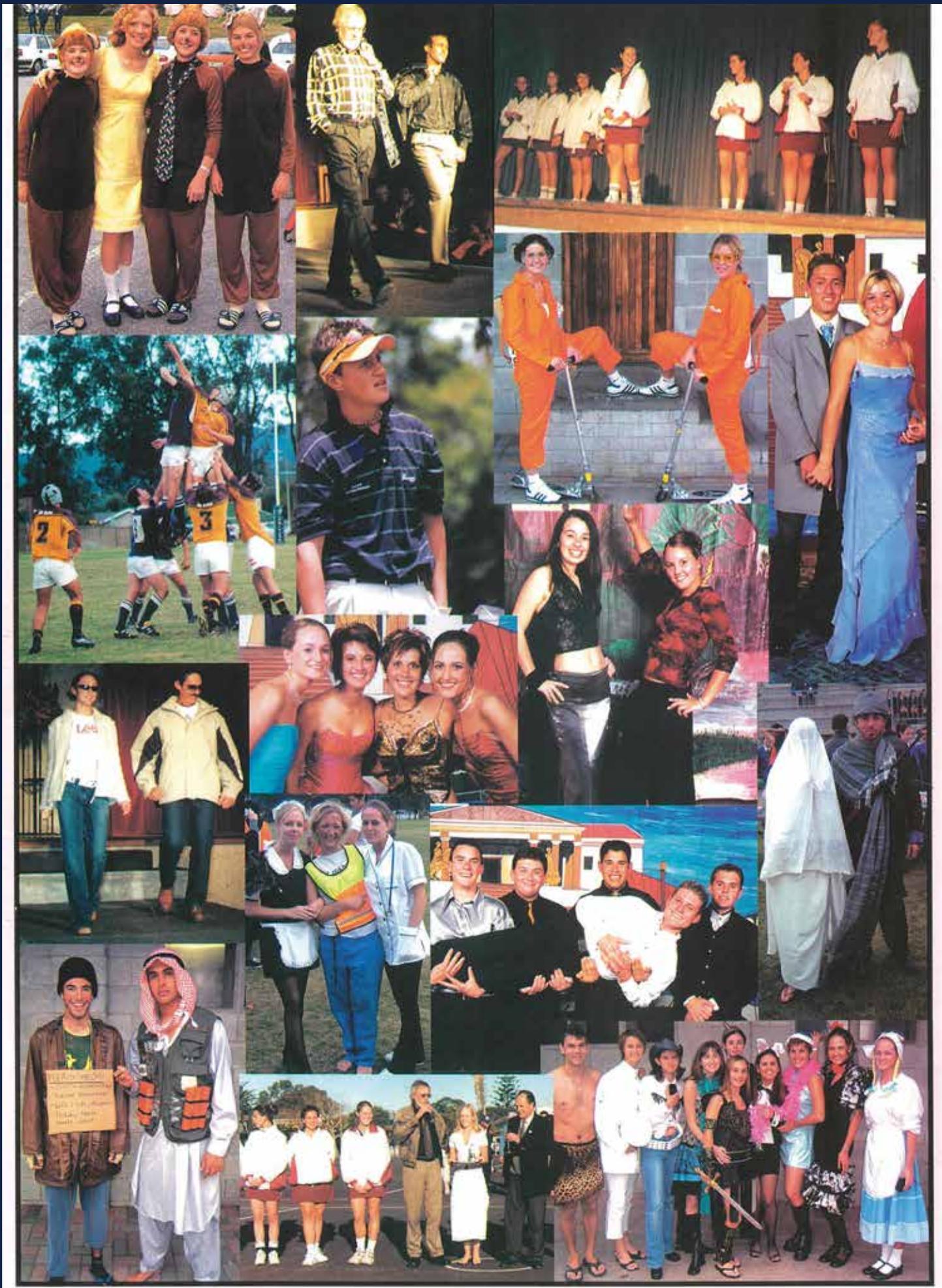


U inligting bly hoogs vertroulik.

Die rede hoekom ons u ID-nommer benodig, is om te verhoed dat ons duplike op ons sisteem stoor.



UIT DIE ARGIEWE:



UIT DIE ARGIEWE:

FRAMESBY FORUM 2003

Kry uit die dansskoene...

Lindie Steyn

Opgewondenheid, senuweeagtigheid, en nuuskierigheid- die dansklubbal is uiteindelik hier!

Met opgedoende hare, blink hemde en seer duime (van duimwashou vir lekker weer) het die dansklublede uiteindelik die skoolsaal ingewals.

Die aand het afgeskop met 'n lyndans of twee net om die stywe litte van die sportmanne en-vroue wat



Lara Hayward en Pam Osborne



Kyk hoe deftig lyk, Zané



Almal lyk pragtig

van George teruggekom het, asook die ander dansers los te kry. Daarna het skaam by die agterdeur uit verdwyn en het die heupe begin swaai. Verskeie kompetisies is ook deur die loop van die aand gehou en prys vir die beste drie danspaartjies in elke kategorie is toegeken. Die vloer het behoorlik gebewe!

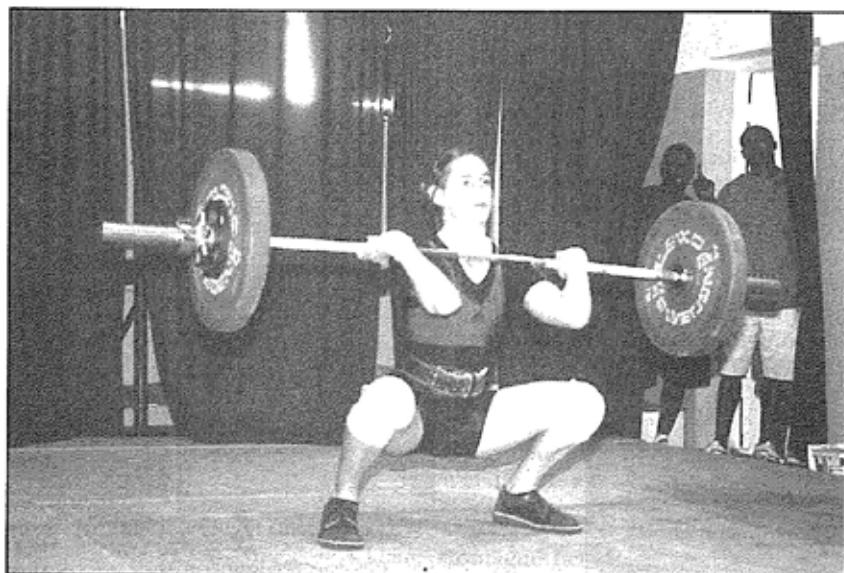
Die saal en tafels was pragtig versier met liggies wat soos sterretjies gelyk het. Swart en wit geklede kelnerinne het hulself goed van hul taak gekwyt en bygedra om die aand onvergetlik vir ons te maak. Die aand is afgesluit met 'n sirkeldans en almal is met 'n feestelike gemoed huis toe!

MONA, MEISIE MET SPIERKRAM

Cora van Niekerk

Twee jaar gelede het Mona Pretorius 'n "gewigtige-taak" aangepak. Tydens haar voorbereiding vir die Suid-Afrikaanse Karatekampioenskappe, het haar pa die idee gekry dat sy met gewigoptel moet begin. Aanvanklik was dit net om haar krag te verbeter, maar dit het daartoe gelei dat Mona 'n kampioen gewigopteller geword het.

Hierdie fyn meisie tel gewigte van 75 kg op, maar die naweek van 23 Augustus 2003 het sy haar spierkrag gewys toe sy 'n ongelooflike 125 kg opgetel het tydens die Suid-Afrikaanse senior gewigoptel-kompetisie. Haar Suid-Afrikaanse kleure wat sy verwerf het, is haar grootste prestasie tot dusver. Dit was ook vir haar baie spesiaal om in 2002 en 2003 aan die senior kompetisie deel te neem.



Mona in aksie

Mona sal die 20ste September aan die Suid-Afrikaanse juniorkompetisie deelneem en sy is ook gekies om die 26ste September aan die Afrika-spele

deel te neem. Sy hoop om daar haar beste prestasie tot hede te lewer. Forum wens haar alle sterkte toe.

TIDY TUCS TAILOR

Are you ready for the Farewell ?

We make custom made tailored suits according to your style specifications with unmatched perfection, desired fittings and trends at affordable prices!

*All kind of clothing alterations done
while you wait!*



Shop no. 14, Next to Woolworths, Sunridge Village

Kragga Kamma Road, Port Elizabeth

Contact: 062 626 0385