

FAKKEL-FLITSE

Weeklikse nuusflitse vir 'n ingeligte Framesby-familie!



UITGawe 260 · 11 Maart 2022

Kontakbesonderhede: mediasentrum@framesby.co.za

12 ATLETE IN OOS-KAAPSPAN

Framesby is baie trots op die 12-atlete wat in die Oos-Kaapspan opgeneem is. Hierdie atlete neem deel aan die SA Skolekampioenskappe wat op 15-18 Maart in Germiston plaasvind.

Dit het ure se oefening en bloedsweet gevverg. Dikwels moes die atlete onder die wanordelikste omstandighede deelneem. Mag jul die Framesby-vaandel in Germiston hoog laat brand! Ons bedank elke afrigter wat 'n rol in hierdie atlete se prestasie gespeel het.

- Zanri Black - dogters 0/17 - 400m H
- Charnleigh Kotze - dogters 0/17 - Gewigstoot
- Ruzanne du Randt - dogters 0/17 - Hoogspring
- Jana Terblanche - dogters 0/17 - Hamergooi
- Thriscka Stapelberg - dogters 0/19 - 100m Hekkies
- Anel Strauss - dogters 0/17 - 2000m hindernis
- Annree van Zyl - dogters 0/15 - Paalspring
- Jade de Jager - dogters 0/15 - Paalspring
- Anri van Zyl - dogters 0/17 - 100M Hekkies, 100m
- Alexia Meiring - dogters 0/15 - Paalspring
- Zander van Eyk - seuns 0/19 - Paalspring
- Damien Witbooi - seuns 0/15 - Verspring, driesprong



VERJAARSDAE DIE WEEK

SATERDAG · 12 MAART

Alonso Faustino
Ayla Nienaber
Justin Terblanche
Anrich Vermaak

SONDAG · 13 MAART

Juffrou C. Loftus
Ané Human
Clayton La Cock

MAANDAG · 14 MAART

Juffrou Y. van Rooyen
Juffrou M. Snetler
Laché Venter
Anke Rossouw
Nina Bezuidenhout

DINSDAG · 15 MAART

Anzell Ferreira
Alta Nortje

WOENSDAG · 16 MAART

Mieke Smit
Zurika Dutton
Ilani Greeff
Bea-Né Schoeman

DONDERDAG · 17 MAART

Devan Hansen
Natasha Sonnekus
Nadia van Niekerk

VRYDAG · 18 MAART

Jayden Davisson
Carla Landman

GEBEDSGROEPIE VIR OUERS



DONDERDAE, HALF 8
BY TENNISHUISIE

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

ATLETIEKUITSLAE VAN OOS-KAAP

Nege en twintig leerders neem deel aan die Oos-Kaapkampioenskappe. Ons behaal 20 eerste plekke.

• Vier leerders behaal TWEE eerste plekke:

- Damien Witbooi (seuns 0/15) behaal 'n eerste plek in die driesprong en vespring, asook 'n derde plek in 100m hekkies.
- Nico Barkhuizen (seuns 0/15) behaal eerste plekke in diskus en gewigstoot en 'n tweede plek in die hamergooi.
- Esri le Grange (dogters 0/14) behaal 'n eerste plek in die gewigstoot en hamergooi.
- Leolin Petersen (dogters 0/16) behaal 'n eerste plek in die verspring en driesprong.

• Twaalf ander leerders behalwe ook eerste plekke

- Anri van Zyl (dogters 0/17) behaal 'n eerste plek in die 100m hekkies en 'n tweede plek in die dogters 0/17-afdeling.
- Anel Strauss (dogters 0/17) behaal 'n eerste plek in die 2 000m hindernis en 'n derde plek in die 1 500m.
- Zanri Black (dogters 0/17) behaal 'n eerste plek in die 400m hekkies en 'n tweede plek in die 400m.
- Jaco Pretorius (seuns 0/17) behaal 'n eerste plek in die diskus.
- Ruzanne du Randt (dogters 0/17) behaal 'n eerste plek in die hoogspring.
- Charnleigh Kotze (dogters 0/19) behaal 'n eerste plek in die gewigstoot.
- Wian Holthauzen (seuns 0/14) behaal 'n eerste plek in die paalspring.
- JJ de Lange (seuns 0/15) behaal 'n eerste plek in die paalspring.
- Anree van Zyl (dogters 0/14) behaal 'n eerste plek in die paalspring.
- Zander van Eyk (seuns 0/19) behaal 'n eerste plek in die paalspring.
- Stefan de Bruyn (seuns 0/14) behaal 'n eerste plek in die hamergooi.
- Jade de Jager (dogters 0/15) behaal 'n eerste plek in die paalspring

• Die res van die span se uitslae:

- Lene Barnard (dogters 0/17) behaal 'n tweede plek in die 100m hekkies
- Thriscka Stapelberg (dogters 0/19) behaal 'n tweede plek in die 100m.
- Mieke de Vries (dogters 0/15) behaal 'n tweede plek in die 300m hekkies.
- Jana Terblanche (dogters 0/17) behaal 'n tweede plek in die hamergooi.
- Mieke Deysel (dogters 0/17) behaal 'n tweede plek in die spiesgooi.
- Schalk Stroebel (seuns 0/17) behaal 'n tweede plek in die paalspring.
- Aiden Gericke (seuns 0/17) behaal 'n tweede plek in die hamergooi.
- Christelle Stander (dogters 0/15) behaal 'n tweede plek in die spiesgooi.
- Alexia Meiring (dogters 0/15) behaal 'n tweede plek in die paalspring.
- Auston Beneke (seuns 0/15) behaal 'n tweede plek in driesprong.
- Barnard Swanepoel (seuns 0/19) behaal 'n vierde plek in die diskus
- Hugo Nothnagel (seuns 0/17) behaal 'n vierde plek in die 400m hekkies en 5de plek in die 110m hekkies.
- Zane Jubber (dogters 0/17) behaal 'n elfde plek in die 3000m.

Baie geluk aan die leerders!



KRIEKETUITSLAE:

Framesby 0/14A vs VP 0/14A

VP wen die loot en boul eerste.

Framesby behaal 154-10 na 32 boulbeurte.

Beste Kolwers:

Durandt Roodman 47

Lehan Barnard 36

VP behaal 132-9 na 40 boulbeurte.

Beste Boulers:

Christiano Ellis 4 - 14

Reuben Fourie 2 - 29

Framesby wen die wedstryd met 22 lopies.

Saterdag, 5 Maart

Framesby eerstespan vs Victoria Park

Framesby wen die loot en boul eerste.

Victoria Park behaal 65 almal uit in 23.5 beurte.

Beste boulers:

Corné Jordaan 13/3 in 8 beurte.

Juan Grigor 14/3 in 5.5 beurte.

Stefan Scholtz 16/3 in 6 beurte.

Framesby behaal 66/2 in 8.5 beurte

Beste kolwers:

Hanro van Jaarsveld 25* (28)

Stefan Scholtz 10* (19)

Framesby wen met 8 paaltjies.

Framesby o15A t. VP o15A

Framesby wen die loot en kolf eerste. 'n Paar goeie vennootskappe bring Framesby tot 269 - 7 in die beskikbare 40 boulbeurte.

Die beste kolwers was:

Logan Fleetwood 138(88)

Henre Steenekamp 44(37)

VP word uitgeboul vir 111 in 23.1 boulbeurte.

Die beste bouler was Dewan Wessels met 3-10 (6 boulbeurte).

Framesby wen die wedstryd met 158 lopies.

Framesby vs VP 2de span

VP wen loot en kolf eerste.

VP behaal 80 almal uit na 28 beurte.

Beste boulers:

Camron Hammond 13/3 in 7 beurte

Keenan Greeff 1/2 in 2 beurte

Luke Nell 5/1 in 1 beurt

Framesby kolf en behaal 81 vir 1 na 8 beurte.

Beste kolwers:

Rivaldo Du Plessis 45 nie uit nie

Marius Van der Merwe 16 nie uit nie

Robert Capes 18

Framesby wen met 9 paaltjies.



NETBAL DESPATCH JUNIOR TOERNOOI:

0.14C:

Wen Humansdorp 15 - 1
Wen Brandwag 9 - 1
Wen Despatch 9 - 2

0.14 B:

Wen Brandwag 7-0
Wen Despatch 10-0
Wen Bonzai 0/14A 9-1

0.14 A:

Verloor Pearson 2-7
Wen Collegiate 5-3
Verloor Brandwag 6-9

0.15C:

Wen Brandwag 0/15 C 17-4
Wen Despatch 7-1
Wen Brandwag 0/16C 13-3

0.15 B:

Wen Brandwag 7-4
Wen Humansdorp 12-5
Wen Despatch 16-1

0.15 A:

Wen Nico Malan 9-8
Wen Pearson 10-8
Verloor Despatch 9-10

0.16 C:

Wen Brandwag 16c 17 - 3
Wen Brandwag 15c 10-0
Wen Despatch 16c 8-2

0.16 B:

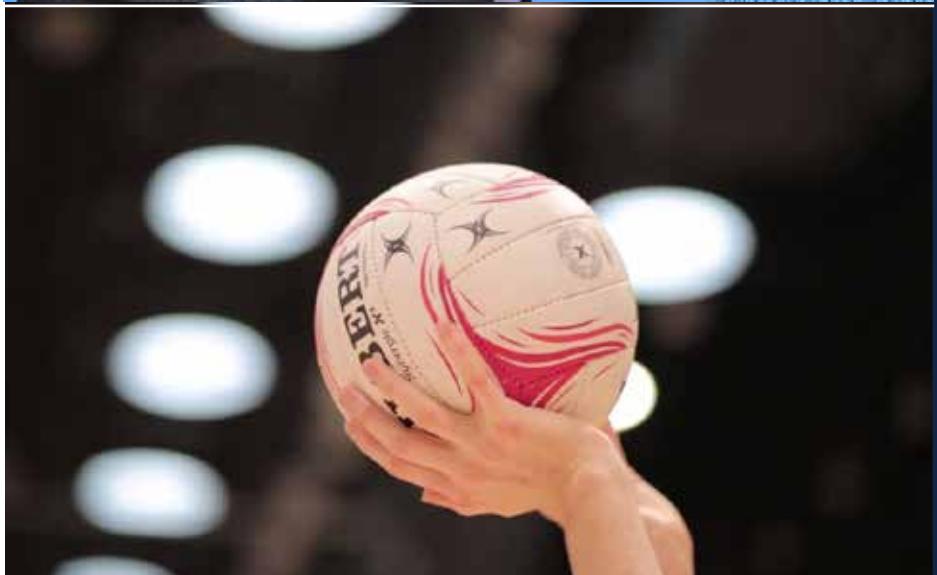
Wen DF Malherbe 18-1
Wen Brandwag 15-1
Wen Bonzai 0/16A 11-0

0.16 A:

Wen Nico Malan 17-5
Wen Brandwag 15-5
Verloor teen Pearson 4-6

0.19 C:

Wen Bonzai 0/19A 9 - 2
Wen Brandwag 7-1
Verloor Despatch 3- 6



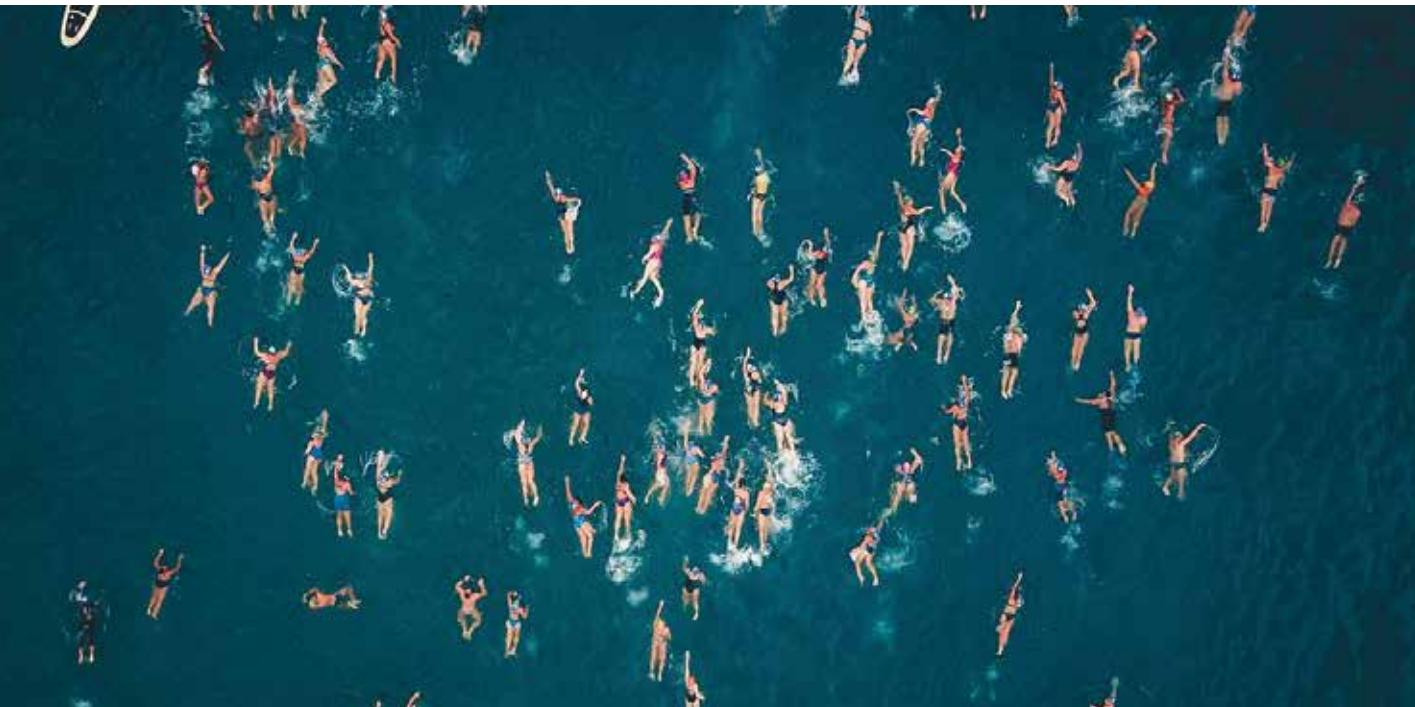
OOP WATER SWEM:

Framesby sport is besig om hoogtes op verskeie gebiede te bereik.
Dit is vir ons skool 'n groot voorreg om die volgende met u te deel.

Karla Myburgh het die naweek aan die 3km by die Open Water Nationals deelgeneem . Sy het 2de gekom in ouderdomsgroep 13-14 en het 7de uit 89 vroue van alle ouderdomme geëindig.

Katie Horne het gekwalifiseer vir FINA Junior Wêreldkampioenskappe by die SA's en goud verwerf vir die 3km in die ouderdomsgroep 14-15 en 'n silwer vir die 5km in dje ouderdomsgroep 14-16. Katie Horne gaan Suid-Afrika by die FINA Junior Wêreldkampioenskappe in Seychelles verteenwoordig.

Baie geluk, Katie en Karla. Framesby is ongelooflik trots op julle!!



ANKE BEHAAL SA-JUDOSPAN

Anke Niemand het aan die Nasionale Judo proewe in Pretoria deelgeneem. Sy het 'n goue medalje gewen.

Met hierdie prestasie kwalifiseer sy om later vanjaar die SA span in die Afrika Spele in Malawi te verteenwoordig.

Knap gedaan, Anke!!



TENNIS:

Meisies:

1ste Meisie verloor teen Collegiate 1-3
2de Meisies speel gelykop teen Pearson, maar wen volgense potte 22-20
3de meisies wen teen Westview 3-1

Seuns:

3de seuns speel gelykop teen Alex, maar wen volgens potte 23-17
4des seuns wen Pearson 3-1

Selborne/Clarendon tennistoernooi

Ses seuns en ses dogters het Donderdag, 3 Maart na Oos Londen vertrek. Dit het nie so goed gegaan nie, maar dit was definitief goeie ondervinding. Al het ons spelers swaargetrek, het hulle nog steeds hulle beste gegee.

Nelson Mandela Mini 1-toernooi

Drie van ons spelers het die naweek deelgeneem aan die Nelson Mandela Mini 1-toernooi. Hulle het Framesby se naam hoog gehou. Christian Viljoen eindig 2de in die mans-afdeling en Emil Viljoen eindig 3de. Eben Peens neem deel in die 0/14 afdeling en eindig 9de. Hy het 'n moeilike 1ste ronde wedstryd gehad waarin hy verloor het. Die res het hy alles gewen. Hy was ook in die semi-finaal vir die dubbels.



BERGFIETS

Sewe van ons fiersryers het Sondag aan die Bay by Bike 20km wedren deelgeneem. Die ses seuns was almal onder die Top 40 uit 157 ryers met Jeandre Oelofse wat die beste gedoen het met 'n 7e plek. Marie-Louise Strydom was eerste in haar ouderdomsgroep en 13e van die vrouens. Me. Mariska Basson het self 'n 10de plek in haar ouderdomsgroep behaal.



Bay by Bike uitslae 6/3

157 ryers in die 20 km

Jeandré Oelofse algeheel 7e, ouderdom 2e met n tyd van 52:53, net 2 min agter die wenner

Wion Venter algeheel 11e, ouderdom 4e
Ethan Jonker algeheel 17e, ouderdom 4e
Dewald Beneder algeheel 22e, ouderdom 4e
Stephan Röth algeheel 26e, ouderdom 5e
Marko Delport algeheel 36e, ouderdom 7e
Marie-Louise Strydom algeheel 72e,

Vrouens 13e en ouderdom 1e
Mariska Basson algeheel 135e, ouderdom 10e

TIAAN BOUWER



Tiaan Bouwer, top graad 12-leerder van Framesby in die 2021 Nasionale Senior Sertifikaat eksamen, ontvang 'n spesiale toekenning van mnr. Germishuys tydens 'n saalbyeenkoms. Tiaan het 7 onderskeidings behaal. Hy was die top leerder in Nelson Mandelabaai en ontvang ook 'n Premierstoekenning, wat 'n studiebeurs insluit.

WISKUNDE OLIMPIADE

Van ons junior- en senior-leerders wat hard aan die stoei is met die eerste rondte van die Suid-Afrikaanse Wiskunde Olimpiade.



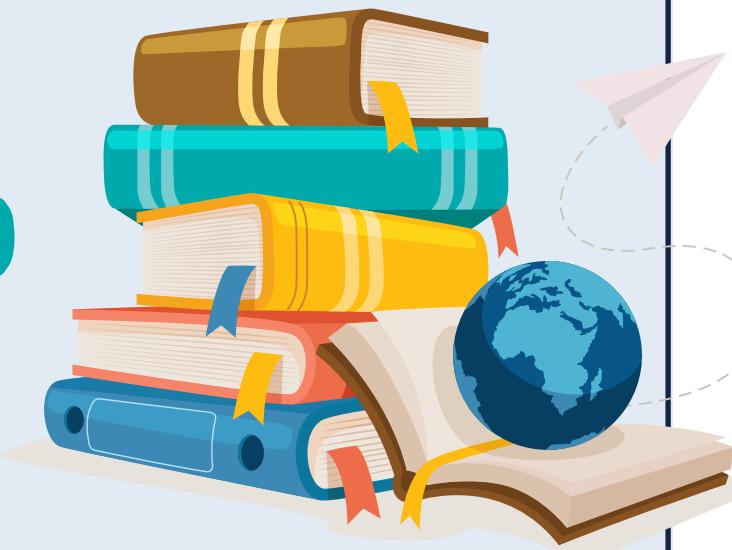
HOKKIE:

Hoërskool Framesby se eerste dogtershokkiespan het 'n vriendskaplike wedstryd teen St Dominic's Priory gespeel. Framesby het die wedstryd 2 - 1 gewen. Denise vd Spuy en Josie Strauss het elkeen 'n doel aangeteken.



MEDIASENTRUM

TYE TYDENS EKSAMEN
10:00 - 11:00
13:30 - 14:30



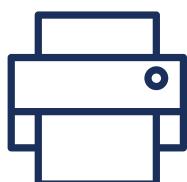
OU VRAESTELLE

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 pouses en na skool boekе en dvd's kom uitneem.



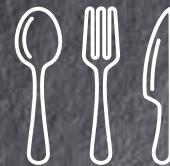
NAVORSING EN DRUKWERK

Leerders kan tydens pouse 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, flipfile-sakkies, taakomslae, usb's en vele meer!



DIE KOSBLIK

MIDDAGETES TEEN R25



Beskikbaar tweede pouse en na skool slegs op bestelling

Week 4

MAANDAG

Hoenderbredie, bedien met bruin rys en groen slaai

DINSDAG

Vark reep, bedien met kapokaartappels en gemengde groente

WOENSDAG

Spaghetti Bolognaisse, bedien met slaai

DONDERDAG

Russian en skyfie rol, bedien met koolslaai

VRYDAG

BBQ Hoender, bedien met pietersielie baba aartappels en appel/kersie slaai

VIR BESTELLINGS:

DUANNE: 071 571 3648

E-POS: WSPE.FRAMESBYHS@EMPACTGROUP.CO.ZA



Ramble Rugsak

R 650 BESKIKBAAR IN DIE HANGER.

KUALITEIT

GEWAARBORGDE PRODUK



SKOOLWAPEN GEBORDUUR

DOUURSAAM

PLEK VIR NAAMPLAATJIE

VORDERING: KLASKAMERS



Centre Management:
041 360 9442



Kragga Kamma Road,
Sunridge Park



GENERATED POWER 24/7

FRAMESBY OUDSKOLIERE



ONS GESELS MET: CINDY LABUSCHAGNE



Cindy Labuschagne (Elsebeth)

Vandag is dit vir my lekker om terug te dink aan my wonderlike jare as 'n Framesby skolier. Al is dit heelwat jare terug, voel dit soos net die ander dag!

Ek het in 1999 gematrikuleer, en was deel van 'n wonderlike groep matrieks wat Framesby se naam hoog gehou het, nie net op die sportveld maar ook in die akademie. Dit was 'n opwindende tyd, en ek dink veral die "gees" en kameraadskap is wat ek die meeste mis van my tyd by Framesby. Ek dink terug aan die goeie tye op die sportveld veral, en elke afrigter wat 'n impak op my skool- en sportlewe gemaak het. Vandag is daar nog vele onderwysers wat vir my skool gegee het daar, en hulle gee nou vir altwee my pragtige kinders ook skool, so die blou en goue "bloed" van Framesby loop hoog in ons huishouding. Tye het baie verander van dat ek daar was, maar ek geniet dit om elke dag by hulle te hoor wat gebeur by Framesby en ek vertel gereeld vir hulle wat Mamma en haar maats alles by Framesby gedoen het.

My netbal is veral een ding wat vir my uitgestaan het. Ek het in 1999 SA 0/19 Netbal-kleure verwerf en het my skool en land in Singapoer as die hoofdoel verteenwoordig. Dit was 'n belewenis en ek het elke keer met trots op die baan uitgedraf. Van kleins af was netbal in my bloed, en was Irene van Dyk my rolmodel. Ek het van Graad 5 regdeur tot matriek OP-netbal verwerf en sal al die toere en my mede-netbalspelers nooit vergeet nie. Dit was goeie tye. Ek het vir die Framesby eerste netbalspan as hoofdoel gespeel met Juf Lalla as afrigter. Die gees was ongelooflik en ons het skoonskip gemaak onder die ander skole. Vandag speel van ons oudskoliere nog steeds saam netbal, en dink baie terug aan die ou dae op die Framesby bane. Ek speel ook elke jaar aksienetbal en verteenwoordig jaarliks Pearson Netbal Klub by die Mayoral Cup.

Ek sal nooit die trots vergeet van Saterdaeoggende uitdraf op die netbalbaan, saam feesvier aan die oorwinnings, daardie tawwe wedstryde van swoeg en sweet om elke bal te laat tel, die vriende wat gemaak is en die goeie gees. Soos ek ook aan my kinders elke dag sê, jy het net daardie paar jaar op hoërskool en maak seker jy maak dit die beste tye van jou lewe wat jy nog vir lank sal onthou.

Vandag is ek 'n suksesvolle Verband-konsultant by GetGo Home Loans. Ek geniet my werk vreeslik baie; ek maak immers mense se drome waar, deur hul droomhuis vir hul te help finansier. Ek is al 20 jaar in die bedryf en het al talle toekennings ontvang en reis gereeld oorsee as deel van ons jaarlike aansporingsreis vir die werk wat ons doen.

My familie beteken vir my alles. Ek, my man en die kinders geniet die buitelewe en hou van gereeld kamp om ons mooi land te sien. Dit is vir ons baie lekker om met trots langs die Framesby rugbyveld en netbalbaan te staan en ons kinders te ondersteun, en ons sien uit na die volgende paar jaar by Framesby.

Framesby sal altyd na aan my hart bly en ek koester die goeie tye.

Groete .

Cindy Labuschagne (Etsebeth)



UIT DIE ARGIEWE:



OUDSKOLIERE BERIGTE:

Indien jy iemand vir die Oudskoliere-berig wil nomineer,
kontak ons gerus : mediasentrum@framesby.co.za.

Ons wil graag berigte plaas van al ons oudskoliere, maar
benodig hul selfoonnombmer/e-pos om kontak te maak.

Dis altyd lekker om te hoor waar ons oudskoliere hulself
vandag bevind sowel as om terug te kyk na almal se
Framesby herinneringe.



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.





FOV

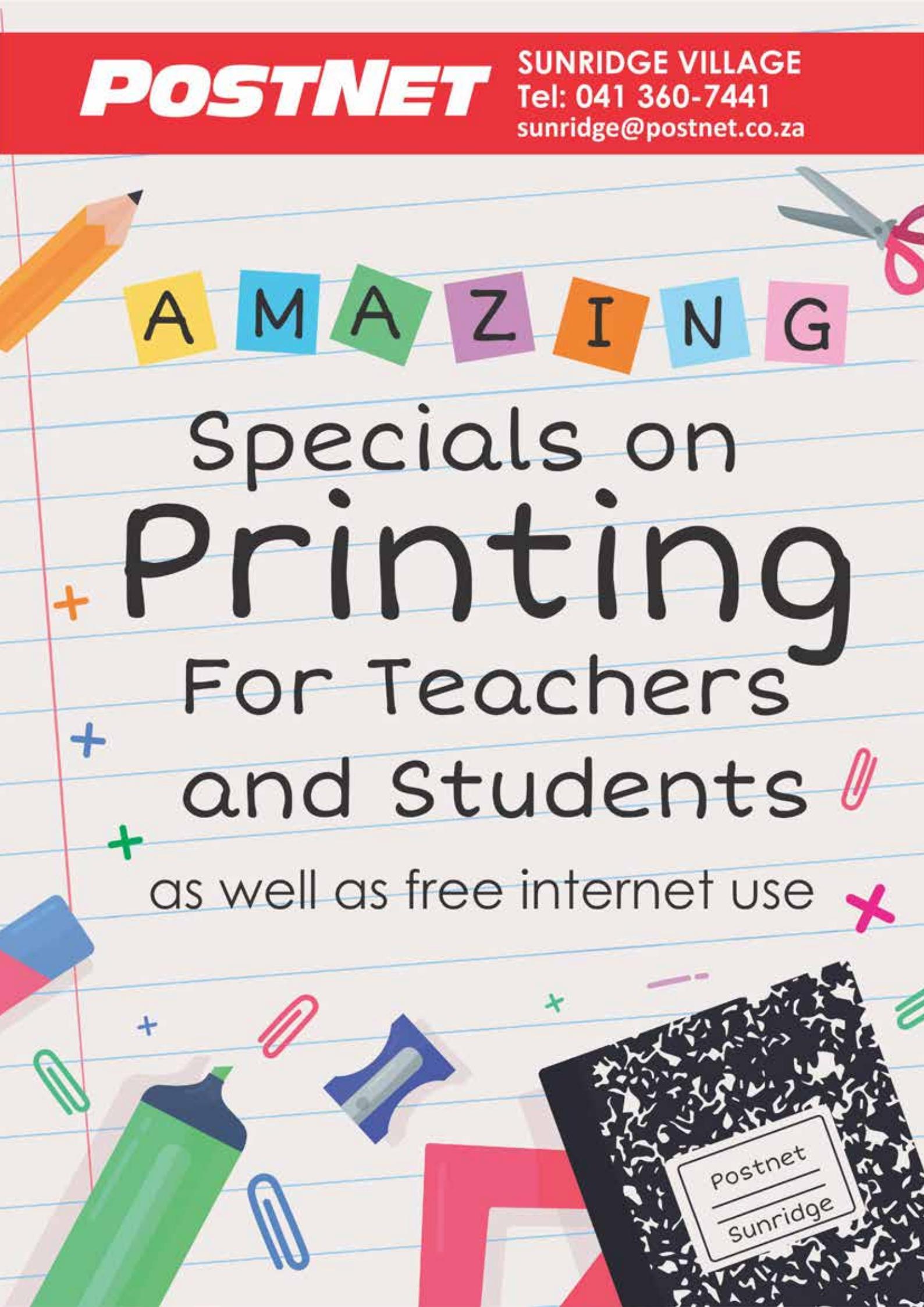
BRAAI GERIEWE EN HOUT WORD VERSKAF.

FRAMESBY ONDERSTEUNERSVERENIGING

FOV IS VRYDAG, 11 MAART 2022 OOP!

VANAF 17:00





AMAZING

Specials on Printing For Teachers and Students

as well as free internet use



Postnet
Sunridge