FAKKEL-FLITSE

Weeklikse nuusflitse vir 'n ingeligte Framesby-familie!

Hoërskool Framesby
HANDHAAF EN BOU

UITGAWE 367 · 14 MAART 2025

Kontakbesonderhede: bemarking@framesby.co.za

NETBALSPANNE MAAK SKOONSKIP BY TOERNOOI

Framesby-netbal is aan die brand! Die 0/14- , 0/15-, 0/16-, 0/17- en 0/19A-netbalspanne het skoonskip gemaak by Ooskus Gimnasium-netbaltoernooi en al die spanne is onoorwonne. Die dogters spog met 572 doele vir hulle en slegs 159 doele teen hulle. Knap gedaan, meisies!

20 FRAMESBY-ATLETE IN OOS-KAAP SKOLESPAN OPGENEEM

Die finale deelnemerslys is bekend gemaak en ons wil vir die volgende 20 atlete gelukwens met hul inlsuiting in die span wat aan die Oos-Kaap Skole Atletiekkampioenskappe gaan deelneem:

1. Deseré Marx
2. Wieneke Voigt
3. Liam Smit
4. Kayden Thoresson
5. Ben Notnagel
6. Micaela Potgieter
7. Tamlyn Heyman
8. Chanel Botes
9. Simonne von Mansberg
10. Lincoln Kunneke
11. Zack Slabbert
12. Dieter Voigt
13. Stefan Boshoff
14. Minke van der Merwe
15. Juané Deysel
16. Matthys Potgieter
17. Anél Conradie
18. Dallian Oerson
19. Meke de Vries
20. Tiané Slabbert

Hoërskool Framesby is baie trots op elkeen van julle.
Ons weet julle gaan ons skool se naam tydens eerskomende naweek se byeenkoms hoog hou.

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

NETBAL*uitslae*

OOSKUS GIMNASIUM TOERNOOI	PUNTE
0.14A Cambridge o.15	12-2 Wen
Brandwag	12-8 Wen
Sentraal	20-2 Wen
Stirling	14-3 Wen
Hudson Park	14-6 Wen
DSG	15-5 Wen
Hangklip	17-1 Wen
0.15 Cambridge	22-0 Wen
Sterling	16-1 Wen
Brandwag	17-3 Wen
DSG	22-5 Wen
Ooskus Gim	13-5 Wen
Hudson Park	17-3 Wen
Clarendon	17-2 Wen
0.16 Cambridge	19-3 Wen
Brandwag	17-4 Wen
Sentraal	12-6 Wen
Clarendon	22-1 Wen
DSG	16-3 Wen
Hangklip	16-2 Wen
0.17 Cambridge 0.19	12-5 Wen
Gill 019	17-7 Wen
GHS 019	16-15 Wen
Hudson Park 0.19	20-15 Wen
Hangkllip 0.19	14-9 Wen
0.19 Cambridge	35-4 Wen
Stirling	24-11 Wen
Clarendon	27-7 Wen
Hudson Park	23-11 Wen
Kingswood	27-7 Wen
Hangklip	27-3 Wen

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

RUGBY *uitslae*

Framesby vs Punt (weg)

O.14A wen 52-5

O.14B wen 15-12

O.15A verloor 10-15

O.15B wen 19-6

O.16A wen 19-10

O.16B wen 5-0

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

BERGFIETS *uitslae*

NMB Distrikte Skoolresies nr 1
Uitslae:

o/14 Dogters
Lara Hills 1ste

o/14 Seuns
Ruben van der Watt 2de

o/15 Seuns
Anrico Kleyn 1ste
Logan van Wyk 3de
Daniel Gilmer 4de
Gian Steyn 7de

o/16 Dogters
Mia Janse van Rensburg 1ste

o/16 Seuns
JES Santos 1ste
Xander Botha 4de
Christiaan Bekker 5de
Juan Botha 6de
Wiehan Viviers 7de
Michael Stander 8ste
Joshua Dyason 9de

o/19 Dogters
Ciarah Santos 1ste

o/19 Seuns
Marko Delport 3de
Tian Diedericks 4de
Stephan Roth 6de

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

ATKV-Sweepslag

Internasionale Vrouedag is op 7 Maart 2025 gevier en ATKV-Sweepslag, saam met me. S van Eyk, het vir elke onderwyseres bederf met 'n pragtige geskenkie.

Ons wil ook ons waardering aan elke vrou in die Framesby-familie betuig. Ons sien alles raak wat julle doen.

Filantrope

Met handskoen en swartsak in die hand het die Filantrope op Vrydag, 7 Maart saam met me. R Hamilton en me. M Saayman, soos een man die strate aangedurf en die buurt weer pragtig skoongemaak. Dankie vir julle waagmoed en durf.

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

BELANGRIKE DATUMS *vir volgende week*

Maart

SONDAG	MAANDAG	DINSDAG	WOENSDAG	DONDERDAG	VRYDAG	SATERDAG
						15 **Rugby:** 0/19A & B Kirkwood Sportdag 0/15B+0/16B teen Woodridge **Netbal:** 0/19B Kirkwood Sportdag 0/14B & C Alex-Toernooi (w) **Atletiek:** Oos-Kaap Kampioenskappe (Queenstown/Komani) **Dogtershokkie:** 1ste/2des/016A/0/16B 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
16 **Gholf:** Port Alfred-Toernooi **Atletiek:** Oos-Kaap Kampioenskappe (Queenstown/Komani)	17 Dag 7 DH: HAM **Toetsreeks [Begin van skooldag]:** Gr. 11-Gr. 12 IT (1 uur) Gr. 10 VISUELE KUNS (1 uur) **Swem:** SANJ	18 Dag 1 **Toetsreeks [Begin van skooldag]:** Gr. 8 LW (35 min) Gr. 9 LW (40 min) Gr. 10 TOERISME (1 uur) Gr. 11-12 TOERISME (90 min) **Swem:** SANJ	19 Dag 2 **Toetsreeks [Begin van skooldag]:** Gr. 10-Gr. 11 LANDBOU (1 uur) Gr. 12 VISUELE KUNS (1 uur) Gr. 10 DRAMA (1 uur) Gr. 10 MUSIEK (1 uur)	20 Dag 3 **Toetsreeks [Begin van skooldag]:** Gr. 8-Gr. 9 WISK (1 uur) Gr. 10-Gr. 11 GESK (2 uur) Gr. 12 CAT (1 uur) **Hokkie:** 13:00 0/16A & B Dogters Pearsonfees	21 **Menseregtedag** **Tweekamp:** SA Kampioenskappe (Oudtshoorn) **Hokkie:** 0/16A & B Dogters Pearsonfees Vertek 04:00 na 1ste Dogters Greg Beling-Toernooi 1ste Seuns Tony Godding-Toernooi (Oos-Londen) **Fruk:** Proscenium Uitdunne Framesby	22 **Rugby:** O/19A vs SAC (Graeme College Rugbydag) Alle spanne vs SAC (w) **Atletiek:** DSRAC Kortprogram 2 (Oval) **Tweekamp:** SA Kampioenskappe (Oudtshoorn) **Hokkie:** 0/16A & B Dogters Pearsonfees 1ste Dogters Greg Beling-Toernooi 1ste Seuns Tony Godding-Toernooi (Oos-Londen) **Fruk:** Proscenium Uitdunne Framesby

Pierre de Ridder PHOTOGRAPHY

REDENAARS

Redenaars: Interne rondte

Sertifikaatwenners:
Insiggewende inhoud: Deon du Plessis
Formidabele voordrag: Jaydene Tee
Taaltowenaar: Elné Burger
In-die-kol-met-koddigheid-toekenning: Karla Myburgh

SWEM *uitslae*

Baie geluk aan die volgende leerders wat opgeneem is in die **Oos-Kaap Swemspan** wat aan die SA-Skole Kampioenskappe gaan deelneem.

- **Carl Andrews**
- **Minette van Zyl**

Kaitlynne Horne het ook aan die **Nasionale Ope Water Kampioenskappe** die afgelope naweek deelgeneem en verower die volgende posisies in haar onderskeidelike items:

- 4de in die 10km resies (algehele ouderdomsgroep)
- 6de in die 1.5km resies (algehele ouderdomsgroep)
- 4de in die 3km resies (algehele ouderdomsgroep)
- 6de in die 5km resies (algehele ouderdomsgroep)
- 2de in die 5km resies in die 0/18-ouderdomsgroep

Baie geluk aan ons swemmers se skitterende prestasies.

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

TENNIS *uitslae*

2de meisies wen Priory 32-12 (4-0)
3de meisies wen Westview 32-20 (4-0)
3de meisies verloor VP 10-24 (1-3)

2de seuns wen VP 32-11 (4-0)
3de seuns verloor Pearson 9-26 (1-3)
4de seuns wen Bergsig 32-16 (4-0)
5de seuns verloor Pearson 15-29 (1-3)

1ste dogters vs Collegiate verloor 1-3

Summer Challenge-tennistoernooi
Duvan Esterhuizen het die afgelope naweek aan die Summer Challenge-tennistoernooi deelgeneem.

Sy wedstryde het hy as volg gewen:
Wedstryd 1: 6-0 6-1
Wedstryd 2: 6-0 6-0
Wedstryd 3: 6-0 6-0
Hy wen die kategorie vir seuns 0/14. Baie geluk, Duvan.

SKAAKUITSLAE

NMBCU Tweede Rondte Proewe
7 – 8 Maart 2025

Die volgende leerders het aan die NMBCU-proewe deelgeneem en die uitslae is as volg:

Nathan Norris het 2 wedstryde gewen en 1 gelykop. Hy eindig 20ste in die O.16-ouderdomsgroep.
Jaculene Bothma het 2 uit 6 wedstryde gewen. Sy eindig 26ste in die O.16-ouderdomsgroep.
Ruan Swart het 3 uit 6 wedstryde gewen, Hy eindig 16de in O.18-ouderdomsgroep.
Ruben Bouwer het 4 uit 6 wedstryde gewen. Hy eindig 4de in O.18-ouderdomsgroep.
Ruan Grigor het 5 wedstryde gewen en 1 gelykop. Hy eindig met 5.5 punte en eindig 1ste in O.18-ouderdomsgroep.

Baie geluk aan al die spelers. Ons hou julle vordering met groot opwinding dop.

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

OP-JUNIOR GHOLF

Na afloop van die Juniortoernooi by St Francis Links verlede week Sondag, lê 'n hele paar Framesby Gholfspelers in die Top 10 van hul ouderdomsgroepe.
In die 0/15-afdeling is **Valentino Daniels** 6de - en **Jaco Louw Stander** 9de posisie.
In die 0/17-afdeling is **Reynard Jansen** in die gesamentelike 4de posisie.

Ons gholf is op 'n opwaartse kurwe, en ons sien uit na die Port Alfred toernooi.
Die span vir die Port Alfred-toernooi is:
Logan Fleetwood (Gr 12), Reynard Jansen, Paul van Heerden (Gr 11) MJ Bonthuys, Morne Meiring (Gr 10), Jaco Louw Stander, Amelie Vlok (Gr 9) en
Valentino Daniels(Gr 8)

DOGTERSKRIEKET *uitslae*

6 Maart 2025
Framesby 1ste Dogters vs Collegiate 2
20 boulbeurte
Framesby wen loot en kies om te boul
Collegiate teken 22 aan - almal uit na 9 boulbeurte

Beste boulers:
- Danika Marais neem 4 paaltjies vir 9 lopies in 4 boulbeurte
- Lise-Mari Kemp neem 5 paaltjies vir 9 lopies na 4 boulbeurte

Framesby teken 24/1 aan in 2.2 boulbeurte.

Beste kolwers:
- Reze van Rooyen teken 8 lopies aan van 8 balle
- Danika Marais teken 4 lopies aan van 4 balle

Framesby wen met 9 paaltjies.

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

MATRIEKBAADJIES

Die weer speel lekker saam vir die matrieks om hulle nuwe matriekbaadjies te dra vandag.

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

LAERSKOLESPORTDAG

Op Dinsdag, 11 Maart het 85 afrigters en borge – insluitend Standard Bank, Brian Bands en Twizza – 'n spesiale funksie bygewoon. Die gaste is hartlik verwelkom en het die aand in 'n gesellige atmosfeer geniet.

Framesby se jaarlikse laerskolesportdag het op 'n reënerige 13 Maart plaasgevind en was weereens 'n groot sukses. Altesaam 25 laerskole en 1 060 leerders het aan die kompetisie deelgeneem, met die ondersteuning van 146 beamptes wat gehelp het om die dag glad te laat verloop. Ongelukkig weens die reën was die netbalwedstryde gekanselleer.

Hierdie geleentheid bly 'n hoogtepunt op ons skoolkalender, en ons wil graag 'n opregte dankie sê aan al die deelnemende skole, asook ons gewaardeerde borge, vir hul bydrae en ondersteuning.

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

LANDLOOP

FRAMESBY AFLOS

16 APRIL 2025

BEGIN: FRAMESBY A-VELD

14:45 HOËRSKOLE | 15:30 LAERSKOLE

AFLOS: 4 ATLETE PER SPAN

ELKEEN HARDLOOP 2 KM

KOSTE: R180 PER SPAN

SLUITINGSDATUM: 11 APRIL 2025

PRYSE:

1ste posisie in volgende kategorieë
Hoërskole: seuns, dogters en gemeng
Laerskole: seuns, dogters en gemeng

Hoërskool Framesby
HANDHAAF EN BOU

MEDALJES:

1ste 35 spanne - Hoërskole
2ste 25 spanne - Laerskole

Prysuitdeling: 16:30 by Die Koslik
Gelukkige trekkings tydens prysuitdeling

Klubs en oefengroepe mag deelneem, maar kan slegs medaljes ontvang.

Kontak: Marinda Cronje
083 397 3251

KLINICARE PHARMACIES

STRÖMBECK ATTORNEYS

UIT DIE HOOF SE KANTOOR

Beste Ouers

Ek deel graag die volgende met u:

DIE HERE MAAK SY WIL AAN KINDERS EN OUERS BEKEND
Die Here God is die Eienaar en Hoof van elke huis. Die huise waaroor dit in die Efesiërbrief gaan, is gelowige Christen-huise wat deur die Heilige Gees vervul is (Efesiërs 5:19) en uit eerbied vir Christus aan mekaar onderdanig is (Efesiërs 5:21).

Waarom kan mens sê dat die Here die Eienaar en Hoof van 'n huis is? Dit gebeur deur Christus. God het sy Seun gestuur om ons syne te maak. Jesus Christus het presies dit kom doen. Hy het sy lewe aan die kruis gegee. Hy het ook uit die dood opgestaan. Deur sy dood en opstanding het Jesus ons God s'n gemaak. Die gesin vir wie Jesus Christus gesterf en opgestaan het, is die gesin wie se Eienaar en Hoof God is.

Die Here het 'n plan vir elke huis wat aan Hom behoort. Hy maak sy wil vir elke huis bekend. Hy praat met kinders en ouers oor sy wil. Die Here se wil is duidelik in sy Woord vir elke huis, daarom is dit nie moelik om te leef volgens die Here se wil nie en mag 'n mens nie in jou huis leef soos jy wil nie. In Ef.6:4 praat die Here met vaders, maar moeders is daarby ingesluit.

Ouers, julle opdrag is om die Here se wil vir julle huis te ken en te gehoorsaam. Verder is julle verantwoordelik om julle kinders te leer wat die Here se wil vir julle huis is. Kinders, julle opdrag is om self ook die Here se wil vir julle huis te leer ken en te gehoorsaam.

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

A) SKOOLPROGRAM
Die normale skoolprogram sal gevolg word tot en met 27 Maart 2025. Leerderbywoning is van uiterste belang.

B) 28 MAART 2025
Rapporte kan op Vrydag 28 Maart 2025 tussen 07:00 en 08:30 in die skoolsaal afgehaal word.

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-e-pos 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) TOETSREEKSDATUMS
Is aangebring op die kwartaalprogram. Maak asseblief seker wanneer u kind skryf.

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

G) 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 – 10 MAART 2025 TOT 22 MAART 2025

RUGBYAKTIWITEITE 2025 (10 MAART 2025 – 15 MAART 2025)

RUGBY (ALLE GROEPE)

Alle groepe het verskeie veld- en gimnasiumsessies gehad.
Die O.15B en O.16B-spanne speel Saterdag 15 Maart teen Woodrigde se A-spanne, tuis op die A-veld. Die eerste wedstryd begin om 09:00.
Die O.19A en O.19B-spanne speel onderskeidelik teen Bergsig en Westering by die Kirkwood Sportdag. Die bus vertrek om 08:30 vanaf 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 (17 MAART 2025 – 22 MAART 2025)

RUGBY (ALLE GROEPE)

Groepe gaan in spanverband oefen, saam met hulle onderskeie afrigters.
Alle spanne speel teen St Andrews College in Makhanda.
O.19A speel teen St Andrews by die Graeme College Rugbydag. Die wedstryd is om 14:15. Ons wag op St Andrews om hulle wedstrydprogram te stuur.

Die program vir die onderskeie groepe is as volg:

Maandag 17 Maart 2025	Dinsdag 18 Maart 2025	Woensdag 19 Maart 2025	Donderdag 20 Maart 2025	Saterdag 22 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] 0.19C/D – 15:15-16:45 [Veldsessie]	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.19C/D – 14:30-16:00 [Veldsessie]	O.15 – 15:45-16:30 [Gimnasium] O.19C/D - 16:30-17:30 [Gimnasium]	O.14 - 14:45-16:15 [Veldsessie] 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 - 15:15-16:30 [Veldsessie]	Alle spanne vs St Andrews [Weg] O.19A vs St Andrews [Graeme College Rugbydag]

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.	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.	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.

ATLETIEK AKTIWITEITE – 10 MAART 2025 TOT 22 MAART 2025

FRAMESBY-ATLETIEK (10 MAART 2025 – 16 MAART 2025)

Eerskomende naweek van 14/15/16 Maart 2025 vind die Oos-Kaap Skolekampioenskappe by Queens College te Queenstown plaas.
Framesby spog met 20 atlete wat hier sal deelneem.
Die atlete wat verkies is om hieraan deel te neem, is reeds bekend gemaak.

Die voorlopige Oostelike Provinsie Atletiek Span wat aan die ASA byeenkoms te Kaapstad sal deelneem is op 12 Maart 2025 bekend gemaak.
Framesby is trots om 25 atlete in die span te hê wat aan hierdie kampioenskappe sal deelneem.

FRAMESBY ATLETIEK (17 MAART 2025 – 22 MAART 2025)

Oefeninge sal volgende week as volg geskied:

- Hoogspring – Maandag/Woensdag (17/19 Maart 14:30 – 15:30)
- Verspring – Dinsdag/Donderdag (18/20 Maart 14:30 – 16:00)
- Driesprong Dinsdag/Donderdag (18/20 Maart 14:30 –15:30)
- Spiesgooi – Maandag/Woensdag (17/19 Maart 14:30 – 16:00)
- Gewigstoot – Maandag/Woensdag/Vrydag (17/18/19 Maart 14:15 - 16:00)
- Diskus – Maandag/Woensdag/Vrydag (17/18/19 Maart 14:15 - 16:00)
- Hamergooi – Dinsdag/Donderdag (18/19 Maart 14:00 – 16:00)
- Paalspring – Maandag/Woensdag/Donderdag (17/18/19 Maart 16:00 - 17:30)
- Middelafstande/Landloop – Maandag/Dinsdag (17/18 Maart)
  - Groep 1 (14:20 – 15:30)
  - Groep 2 (15:30 –16:30)
  - Woensdag 19 Maart (15:15 – 16:30)

TOEKOMSTIGE BYEENKOMSTE

ASA JUNIOR NASIONALE KAMPIOENSKAPPE (27 MAART 2025 – 29 MAART 2025)
Die ASA Junior kampioenskappe vind vanaf 27-29 Maart 2025 by die Groenpunt Stadion plaas.

SA-SKOLE KAMPIOENSKAPPE (2 APRIL 2025 – 5 APRIL 2025)
Die SA-Skole kampioenskappe vind vanaf 2 tot 5 April 2025 te Bloemfontein stadion plaas.

HOCKEY ACTIVITIES - 10 MARCH 2025 TO 22 MARCH 2025

HOCKEY ACTIVITIES: 10 MARCH 2025 - 16 MARCH 2025

The focus on training was that teams were working on more advanced attacking play, defensive structure and penalty corners.
Eastern Province trials - we have the following girls into the final round on Sunday 16th March
u.14- Emma Lamprecht/Lea-May de Beer
u.16 – Therese Otto
u.18 - Marli Buchner/Robyn Knipe,/Yanne Bosch/Alouise Vosloo.

Concerns - Players are not committing to practices and that injuries are already creeping in. It is important for the children to follow the warmups and stretches as shown at training and in the gym.

HOCKY ACTIVITIES: 17 MARCH 2025 – 23 MARCH 2025

Pearson Festival u.16 A/B girls – 21 to 23 March 2025
Greg Belling/Tony Godding Festivals for 1st team boys and girls in East London – 21 to 23 March 2025

TIME	MONDAY 17/03	TUESDAY 18/03	WEDNESDAY 19/03	THURSDAY 20/03
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)
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)

NETBALAKTIWITEITE – 10 MAART 2025 TOT 22 MAART 2025

NETBALAKTIWITEITE [10 MAART 2025 – 14 MAART 2025]

NETBALOEFENINGE (ALLE GROEPE):
Netbalspanne het Maandag en Dinsdag geoefen.
A-spanne berei nou intens voor vir die Waterkloof-toernooi wat in Pretoria plaasvind.
Die 0.14B/C-spanne speel die naweek by Alexander High School en die 0.19B span by die Kirkwood-toernooi.

GIMNASIUMSESSIES – Die hooffokus is eksplosiwiteit en funksionele kondisionering. Gimnasiumsessies is 70-90% intensiteit ten opsigte van kardiovaskulêre kondisionering en gebaseer op netbalspesifieke bewegings en versterking. Dogters het lae intensiteit geoefen as gevolg van erge styfheid na afloop van die toernooi wat in Oos-London plaasgevind het.

NETBALAKTIWITEITE [17 MAART tot 20 MAART 2025]

OEFEN- EN GIMNASIUMTYE:

MAANDAG 17/03	DINSDAG 18/03	WOENSDAG 19/03	DONDERDAG 20/03
06:00 Gim 17/19A&B 14:30-16:00 Oefening14/15 A-F 15:00 Gim 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-F	06:00 Gim 17/19A&B 15:00 Gim 14/15C-D	14:30-16:00 Oefening14/15 A-F 16:00-17:30 Oefening 16A-D & 17/19A&B

ALGEMEEN:

Opvolg word met ouers gedoen oor uitstaande netbalbetalings vir toernooi. Distriksoneproewe naamlyste is onder dogters vir registrasie versprei.

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)

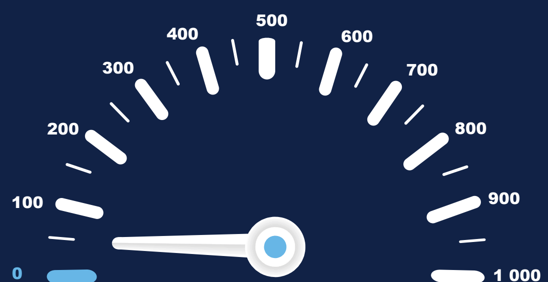
Personeel / Oudpersoneel

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

Oortrektrui: R 290
Hokkiekouse : R100
Rugbykouse : R120
Langmouopwarmhempie : R425

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

DIE
HOOFMEISIES

Die Kosblik

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

Hoërskool Framesby
HOKKIE
SKADU-SKOF
FONDSINSAMELING VIR 1STE
SEUNS- EN DOGTERSHOKKIETOER
27 MAART 2025
17:00 - 20:00
MCDONALDS, SHERWOOD
WALKERRYLAAN
ONDERSTEUN
ONS ASSEBLIEF!
McDonald's
WALKER DRIVE

HOËRSKOOL FRAMESBY BIED AAN

Musiekkonsert

COFFEE & MELODY

Dinsdag, 25 Maart 2025
Kultuursaal · R50 per kaartjie

Kaartjies by die Algemene Kantoor beskikbaar
(sluit 'n cappuccino in)

FRUK OUDISIES

WOENSDAG, 19 MAART 2025

DRAMAKLAS EN KULTUURSAAL

14:05

Om deel van die tegniesespan te word of oudisies af te lê, gaan skryf jou naam op die lys tussen K1 en K2.

FRUK

HOËRSKOOL FRAMESBY SE RAAD
VIR UITVOERENDE KUNSTE
BIED AAN

Hoërskool Framesby
HANDHAAF EN BOU

BINGO -Aand

10 April 2025 | 18:30

HOËRSKOOL FRAMESBY SKOOLSAAL

WEN

Speel groot, Wen groter

R100 P.P.

(BEDRAG SLUIT IN: 6 X BINGO KAARTJIES)

Kaartjies by die Algememe Kantoor beskikbaar

Protect your dog from parasites and SAVE!

Ticks, fleas and worms can cause serious illness and infection so make sure you're protecting your dog regularly.

NEXGARD - kills ticks & fleas.
NEXGARD SPECTRA - treat and prevent ticks, fleas & worms.

SAVE 15% when you save your dog from pesky parasites with NexGard.
SHOP in store NOW!

SPECIAL OFFER valid until 16 March. T&C's apply
#Absolute Pets #tickandflea #doghealth