menlo-insig

Die Hoërskool Menlopark · Excelsa Petamus · Sedert 1963

3/2024

## LIEWE MENLO

Die sanger, Jo Black, het gesê dat die woord, *bitter*, vir hom die mees beskrywende en teenstrydige woord in die Afrikaanse taal is.

Hy sê dat *bitter* woorde op 'n positiewe én negatiewe wyse kan beskryf... bitterbang, bitterswaar, bittermooi, bittergoed. Vandag kies ek om die positiewe konnotasie van bitter te gebruik.

Liewe Menlopark, ek kan vandag met 'n bitterskoon gewete getuig dat ek bitterbaie uitsien na 'n bitterlekker jaar by 'n bittergoeie skool saam met mense waarvoor ek bitterlief is.

Graadagts, geluk met die heel beste besluit wat jy kon maak: Menlo is jou plek! Vul jul omegaolies aan, want flink dink, vinnig dink en op jou voete dink, gaan jy moet! Graadneges, julle is tussen die boom en die bas.

My raad aan julle is om al 13 julle vakke vir oulaas bitterbaie te geniet. Graadtiens, welkom in die senior fase!

Ek is seker dat elkeen van julle julle splinternuwe vakke goed en reg gekies het. Graadelfs, ek wil nie soos julle ouers of ons onderwysers klink nie, maar dit is 'n feit.

Ja, ek is seker julle weet. Komaan, sê dit hardop saam met my: "Graad elf is die belangrikste jaar van jou lewe." Gee jou alles van die begin af, dan lê sukses vir julle voor. Matrieks, julle lê my bitter na aan die hart.

Welkom by jou laaste eerste skooldag. Die begin van al ons laastes lê nou voor. Koester elke oomblik en maak die meeste daarvan.

Nou, op 'n ernstige noot… 2024 is 'n unieke jaar. Dit is skrikkeljaar! Manne, is julle gereed vir 'n uitnodiging na die Parkiebal?

Skrikkeljaar beteken ook dat daar 366 dae in hierdie jaar is. Ons het dus 'n ekstra dag om geleenthede aan te gryp om ons drome te bewaarheid.

Parkies, ek sien saam met jou daarna uit om ons nuwe hoof te verwelkom en die eerste rondte op die splinternuwe tartan te hardloop.

Wat beteken 2024 vir jou? Ek het die spirituele betekenis van die getal, 24, nageslaan: Dit beteken om balans en vrede te ontdek en om die mooi van die lewe te geniet.

Menlopark, mag julle in die jaar wat voorlê 'n kansie kry om stil te staan sodat jy kan asemhaal, stil raak en die mooi van die lewe aanskou.

Mag julle die perfekte ewewig vind en totale, gerusstellende vrede ervaar in alles wat julle aanpak.

Elvis Blue sing in sy liedjie, Mooi, die volgende… "Open jy jou oë met 'n traan of met 'n lag?

Hoe mooi kan jou lewe lyk, dis maar hoe jy kyk, dis maar wat jy droom…"

Mag ons die nuwe skooljaar met 'n dankbare en positiewe ingesteldheid binnegaan, want wanneer jy die manier waarop jy na dinge kyk verander, verander die dinge waarna jy kyk. Hang jou drome in die wind sodat hulle kan vlieg.

Menlopark, mag jy in 2024 jou ken lig en jou Lig ken. Lig jou ken en sien die voorregte rondom jou. Lig jou ken en sien die mense rondom jou. Lig jou ken en lag dat dit deur die gange eggo. Lig jou ken en hê lief.

Lig jou ken en gee jou absolut alles in die klaskamer en op die sportveld. Lig jou ken en skree TIHO uit volle bors totdat die hoendervleis jou oorweldig. Lig jou ken, want daar is soveel wat op jou wag!

Ken jou Lig en weet dat Jesus wat JOU gekies het 2024 saam met jou aanpak.

Elke tree van die pad.

Excelsa Petamus!

*Die Insig leen vandeesweek woorde by Keira de Jager, hoofdogter. Ons plaas graag die toespraak wat Keira tydens die opening op 17 Januarie gelewer het.*

## MENLO MA'S WAT OMGEE

Ouers word aan die gebedsbyeenkoms wat Donderdae vanaf 07:30 tot 08:30 in die koshuis se sitkamer plaasvind, herinner. Navrae en gebedsversoeke kan aan 082 579 4968 gestuur word.

**Psalm 51: 12**

Skep vir my 'n rein hart, o God, vernuwe my gees en maak my standvastig.

# DAGBOEK

**9/2**
Muurbal: St Andrews (Bloemfontein) tot 11/2
Tennis: o. 15-seunstoernooi (Boland Landbou) & St Mary's (Johannesburg)

**10/2**
Atletiek: Nelspruit (weg)
Krieket: Finsbury (o. 15A & o. 19A; tuis en weg)

**12/2**
Redenaars: Werkswinkel (Ouditorium, 14:15 – 16:00)
Atletiek: Aflosoefening (17:45)
Swem: Spanete (Saal, 19:00 – 20:00)

**13/2**
Atletiek: Fitgen Tuks Top 10 (Tuks)
Swem: A-liga-interhoër (Hillcrest, 12:00 – 18:00)

**14/2**
**Parkiedag**
Atletiek: Helpmekaar Goue Liga Prestigebyeenkoms (UJ)
Swem: B-liga-interhoër (Hillcrest, 12:00 – 18:00)

**15/2**
Redenaars: Werkswinkel (Ouditorium, 14:15 – 16:00)
Swem: C-liga-interhoër (Hillcrest, 13:00 – 18:00)
Tennis: Groot 5-seunstoernooi (Nelspruit)

## 2023 se toppresteerders bekend

Vasberadenheid en dissipline is die brug tussen doelwitte en prestasie. Op Menlo-bodem word die hoogste daagliks nagestreef en die skool gee graag erkenning aan leerders wat die gaping tussen hoop en aktualisering verlede jaar oorbrug het.

Akademiese toekenningsaande op Menlo-bodem is stylvolle geleenthede waar leerders se merkwaardige prestasies in die teenwoordigheid van hulle ouers, onderwysers en eweknieë gevier word. Me. Tanya Matthysen staan aan die hoof van die reëlings en die Insig bedank haar graag vir die sorgsame manier waarop hierdie geleenthede behartig is. Die keurige dekor, pragtige musiekitems en foutlose uitvoering van die program het verseker dat elke gas belangrik voel en die saal met waardering verlaat. Die skool bedank verder vir di. Johan Verster en Fay van Eeden vir die betekenisvolle boodskappe waarmee die verrigtinge telkens geopen is.

Die top-20-leerders vir 2023 is soos volg:

### Graad 8

20. Gia Marais; 19. Clarabelle Haasbroek; 18. Kendra van Dijk; 17. Danté Slabbert; 15. Leila Arnoldi & Stehan Serfontein; 14. Conrad Ehlers; 13. Liané van Sittert; 12. Selie de Villiers; 8. Simoné Spies, Milan Visser, Joshua Muller & Jeanne-Marie van Brummelen; 7. Luané Erasmus; 6. Ethan Steenkamp; 4. Talia Jonker & Markus de Jager; 3. Gisele Geldenhuys; 2. Adri de Beer; 1. Liané de Wet (95.44%).

### Graad 9

20. Megan Schnebel; 19. Jenna Mason; 18. Leila Retief; 16. Caitlin Read & Nicholas Pretorius; 15. Robyn de Kock; 13. Karla van Rooyen & Corlise Potgieter; 12. Skye Smit; 11. Xanté Strauss; 10. Wynand Botha; 8. Le Roux van Wyk & Enya Pretorius; 7. Luka Smit; 6. Inge Higgins; 5. Rian Knoesen; 4. Lauren Malan; 3. Clara Serfontein; 2. Luan Visser; 1. Erik Senekal (96.22%).

### Graad 10

20. Friedrich Weilbach; 19. Juvan Botha; 18. Mila Stander; 17. Micaela Swart; 16. Mikayla Smit; 14. Telani Janse van Rensburg & Deané van Zyl; 13. Elzette Fouche; 12. Ininke Human; 11. Jasper Smit; 10. Megan Johnson; 9. Elsjé Groenewald; 7. Isabeau van Helsdingen & Gerhard Mahne; 5. Jean-Marie van den Berg & Chenay de Jager; 4. Wihan Vermeulen; 3. Ryan Hill; 2. Wilna Beetge; 1. Melike Spies (95%).

### Graad 11

19. Genna Cloete, Mika Groenewald & Amoré Frazao; 18. Marike Louw; 16. Miné de Kock & Devan Matthee; 15. Keila Manthe; 13. Monya van Zyl & Janine Kirsten; 12. Rudolph Jordaan; 11. Ruben van Biljon; 10. Alwyn Esterhuizen; 9. Kristen de Wet; 7. Ewald Meyer & Altus Malan; 6. Rolandt Grosskopf; 5. Mia van Dyk; 4. Cari Billman; 3. Viljee Smit; 2. Daniélle de Wet; 1. Lelize van der Walt (96.14%).

# WEET JY WAT ONS WEET?

DIE HOËRSKOOL MENLOPARK
EXCELSA PETAMUS

**Ons seuns is briljant en ons dogters is eersteklas!**

BESTE SKOOL IN DIE LAND – VIR JOU! 1

**By Menlo is BALANS die gebruikersnaam en DEELNAME die wagwoord.**

## Kyk net wat sê die Skoleondersteuningsentrum (SOS) se verslag oor Die Hoërskool Menlopark se matriekuitslae:

**Menlo is aan die voorpunt op soveel terreine! Ons seuns stof verskeie seunskole uit en ons dogters staan nie vir die meisieskole terug nie.**
#somaakons

**English FAL**
NR. 1 IN DIE LAND.
104A's uit 249

**Afrikaans**
NR. 2 IN DIE LAND.
112A's uit 283

**Rekeningkunde**
NR. 2 IN DIE LAND.
43A's uit 96

**Fisiese Wetenskappe**
TOP 10 IN SUID-AFRIKA.

**Lewenswetenskappe**
TOP 20 IN SUID-AFRIKA.

Daar staan **Wiskunde** op 75% van ons matrikulante se matrieksertifikate.
56 Parkies behaal 'n onderskeiding in Wiskunde.
NR. 1 IN GAUTENG.

**Inligtingstegnologie**
TOP 10 IN SUID-AFRIKA.
Menlo se bogemiddelde gemiddeld is 78%.

**Ingenieursgrafika en -ontwerp**
NR. 1 IN GAUTENG.
**Top-20 in SA.**
51% van ons matrieks behaal onderskeidings.

**#hulleweetniewatonsweetnie**

# MENLO-OPEDAG 15 APRIL 2024 | 14:29

DAGBOEK DIE DATUM!

Kom BOU jou TOEKOMS by MENLO!

# AKADEMIE

## DNS staan vir …

Die gr. 12-leerders het hulle lywe verlede week forensiese wetenskaplikes gehou en DNS-ekstraksies uit aarbeie, as deel van 'n formele assessering in Lewenswetenskappe, gemaak.

In graad 12 word hierdie ongelooflike molekule wat die geheim van elkeen van ons se lewe bevat, bestudeer. DNS se storie begin reeds in 1953, toe James Watson en Francis Crick die struktuur van *deoksiribonukleïensuur* uitgevind het en daarvoor die Nobelprys vir Fisiologie en/of Medisyne in 1962 gewen het – 'n verhaal wat enigiemand wat in biotegnologie, forensiese werk en biomediese tegnologie belangstel se belangstelling sal prikkel.

Die prakties wat die gr. 12's gedoen het, is nie net die eerste tree om die wonderwêreld van DNS te ontsluit nie, maar ook die eerste stap wat forensiese wetenskaplikes in laboratoriums doen om die DNS van biologiese getuienis wat op 'n misdaadtoneel gevind word, te onttrek om sodoende 'n DNS-profiel van die oortreder saam te stel. Die Parkies wat die DNS van aarbeie probeer ontsyfer het, lyk almal ingenome met die bevindings. Is die oortreder in hierdie geval stroopsoet?

# KULTUUR

## Menlo: kultuurtapisserie van talent, emosie, idees en ervaring

Die prestige kultuuraand is 'n jaarlikse viering van die uitvoerende kunste en dié spoggeleentheid het vandeesweek in die Atterbury Teater afgespeel.

Die uitvoerende kunste weef 'n ryk kultuurtapisserie wat vermaak, uitdaag en inspireer. Hierdie weefsel van emosie, ervaring en idees is Dinsdagaand op indrukwekkende wyse deur die Parkies vertolk en meesterlik met die gehoor gedeel.

Menlo-kultuur laat hom nie sommer definieer nie. Dit is asof die kunstenaars se emosie en die gehoor se reaksie in die spasies tussen woorde ontsnap en die enigste manier om Menlo-kultuur te karakteriseer, is om dit in lewende lywe te beleef.

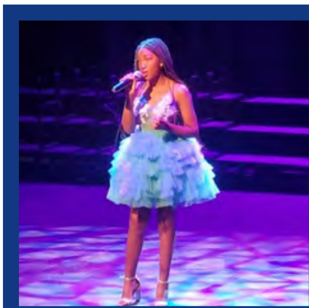
Dit is eers wanneer Menlo-talent homself in verskillende gedaantes voor jou afspeel dat jy besef dat woorde nie reg aan die puik vertolkings geskied nie en dit is die rede waarom ons kultuurkorps die Menlo-bodem een maal per jaar vir die Atterbury Teater verruil.

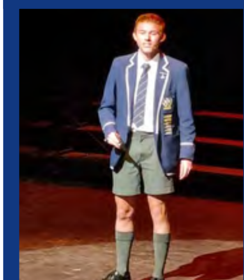
Dit is hier waar ons redenaars die gehoor met woordkuns oortuig, waar die kunstenaars jou woordloos verstom, waar die dansers 'n storie met stilswye vertel en waar musici, soms sonder taal en soms selfs in vreemde tale, kleur aan die swart en wit note gee.

'n Vertoondebat het vanjaar vir die eerste keer op die verhoog plaasgevind waar die leerders se impromptu kwinkslae die gehoor laat skater het. Die aand is oudergewoonte met koormusiek afgesluit.

Die Insig wens die Menlo-kultuurdraers sterkte vir die jaar wat voorlê toe.

Die Kultuur Prestige-aand is 'n Menlo-tradisie waar ons kultuurdraers se strewe na uitnemendheid gevier word en die Insig wens graag die volgende trofeewenners geluk:





**Dans**

Beste junior danser: Mieke Verwaard & Liané de Bruyn
Beste senior danser: Nadine Roux
Beste ensemble: 42 seconds

**Drama**

Beste junior leerder: Rian Knoesen
Beste senior leerder: Ilme Taljaard

**Kuns**

Beste junior kunstenaar: Luka Smit
Beste senior kunstenaar: Shay-Leigh Barbier

**Musiek**

Beste junior musikant: Clara Serfontein
Beste senior musikant: Gerhard Mahne

Die volgende personeel het 'n integrale rol in die aand se sukses gespeel en die skool spreek graag sy waardering teenoor hulle uit:

Me. Ermyntrude Foord, me. Jeanmari van Papendorp, me. Ilze van Niekerk, mnr. Lourens de Jager, me. Elana Heyns, me. Colleen Maré, me. Ronel Swart en die spitsvondige me. Roché van Blerk en mnr. Corné van Wyk wat as seremoniemeesters opgetree het.

# ATLETIEK

## Stil, Parkies. Daar gaan 'n man verby...

Die Olimpiese fakkel is 'n simbool van kontinuïteit tussen die antieke Olimpiese Spele en die hedendaagse skouspel wat homself vierjaarliks afspeel. Dit is ook 'n simbool van hoop wat die olimpiese waardes, eerlikheid, vrede, gelykheid, geduld en respek, uitbeeld. Die fakkelloop begin gewoonlik in Olympia, die gasheer van die eerste Spele, en eindig maande later waar die fakkel gebruik word om die olimpiese vlam by die Spele aan te steek.

Dié beroemde fakkel het in 2004 'n Kaapse draai gemaak en dit is toe dat Gert Potgieter, een van die beste sportmanne wat Suid-Afrika nog opgelewer het, daaraan deelgeneem het. Atleet van die Eeu, driemalige wêreldkampioen en Blou Bulrugbyspeler is maar enkele van die sportprestasies op mnr. Potgieter se CV. Dit was daarom vir die skool 'n reusevoorreg om mnr. Potgieter en sy vrou, Renate, verlede week op Menlo-bodem vir ons eie fakkelloop te verwelkom.

Die vraag is: "Wat is die band tussen mnr. Potgieter en Menlo, buiten dat beide die hoogste (verste en vinnigste) nastreef? Die antwoord? Die Potgieter-kinders was hier op skool. Gert en Renate skryf die sukses wat hulle kinders in die beroepswêreld behaal het grootliks aan Die Hoërskool Menlopark toe. As 'n blyk van waardering teenoor die skool het mnr. Potgieter besluit om sy olimpiese fakkel wat uit 2004 dateer aan die skool te skenk.

Nes olimpiese atlete strewe ons op Menlo-bodem na die hoogste; die fakkel is daarom met trots ontvang en sommer dadelik by die amptelike inwyding van die wêreldklas tartanbaan ingespan.

Menlo se eie fakkelloop het in trotse olimpiese tradisie in die vorm van 'n aflos verloop om die kontinuïteit van leierskap en vooruitgang op Menlobodem te simboliseer.

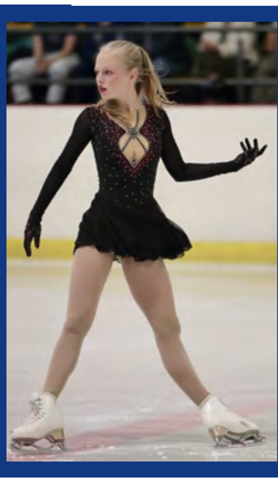
Excelsa Petamus!

| | |
|---|---|
| Wegspring | Mnr. Gert Potgieter |
| Eerste oorgee | Dr. Eon Gerber, seun van mnr. F.A. Gerber (Hoof: 1973 – 1980) |
| Tweede oorgee | Mnr. Dieter Böhmer (Adjunkhoof: 1985 – 1988) |
| Derde oorgee | Dr. Carel van der Merwe (Hoof: 1984 – 2012) |
| Vierde oorgee | Mnr. Schalk Reynders (Hoof: 2013 – 2023) |
| Vyfde oorgee | Mnr. Nico Erasmus (Waarnemende hoof: 2023) |
| Pylvak | Viljee Smit en Keira de Jager (Hoofleiers: 2024) |
| Wenpaal (knip van lint) | Werner Bezuidenhout en Alicia Khunou (Menlo-Afrika-kampioene) |

Die tartanbaan, die breinkind van die Menlo-gemeenskap, is hiermee amptelik by die Menlo-familie ingewy. Die skool spreek graag sy opregte waardering teenoor die volgende persone uit wat hierdie visie in werklikheid verander het: mnr. Manie Geldenhuys, prof. Johan Hanekom, mnr. Johan Venter en mnr. Francois le Roux. Die skool salueer hulle vir hulle manjifieke visie en die manier waarop die Menlo-waardes deur hierdie projek uitgeleef is.

SPOG

## Parkies se ysprinses smelt harte



Die woord, sier, beteken om mooi te maak. Dit is presies wat Tristané Schmulian verlede naweek by Gauteng-Noord se interprovinsiale sierkaatskampioenskap vermag het, want alles aan haar prestasie is mooi. Tristané het met die mooiste medalje weggeskaats en berei nou vir die nasionale kampioenskap voor. Hierdie kompetisie is die sleutel tot internasionale deelname – Tristané se volgende doelwit. Die Insig kan nie help om met die opponente te simpatiseer nie, want as 'n Parkie eers sy/haar visier op 'n doelwit gestel het, is daar *absolut* geen keer nie! Menlo wens ons eie ysprinses alles van die beste toe in haar strewe na internasionale sierskaatsroem.

ALUMNI

MENLOBOND

## Oud-Parkie maak opslae

Weet jy wat ons weet? Daar is wêreldwyd net meer as 300 lede op die Ladies European Tour (LET) en een van hulle is 'n oud-Parkie.

Dit is nie maklik om die sprong van amateurspeler na professionele speler te maak nie. Gholf is 'n uiters kompeterende sport met miljoene aanhangers reg oor die wêreld. Dit is elke jong speler se droom om tot die PGA-toer (mans en dames) of LET (slegs dames) toegelaat te word, maar die waarskynlikheid dat jy vir Ricky Fowler in die plaaslike supermark sal raakloop, is bes moontlik groter as om toelating tot een van hierdie toere te kry.

Dit is algemeen bekend dat Parkies nie vir uitdagings terugdeins nie en bloot dieper delf om hulle doelwitte – selfs al is dit hoe moeilik – na te streef. Die Insig is daarom uiters trots, maar nie verbaas nie, dat Danielle du Toit tot die LET toegelaat is. Die LET is die gesogste gholftoer in Europa en lidmaatskap is slegs vir die mees talentvolle spelers beskore. Knap gedaan! Na hierdie aankondiging volg die Insig die LET deesdae met hernieude belangstelling.

#menlokook

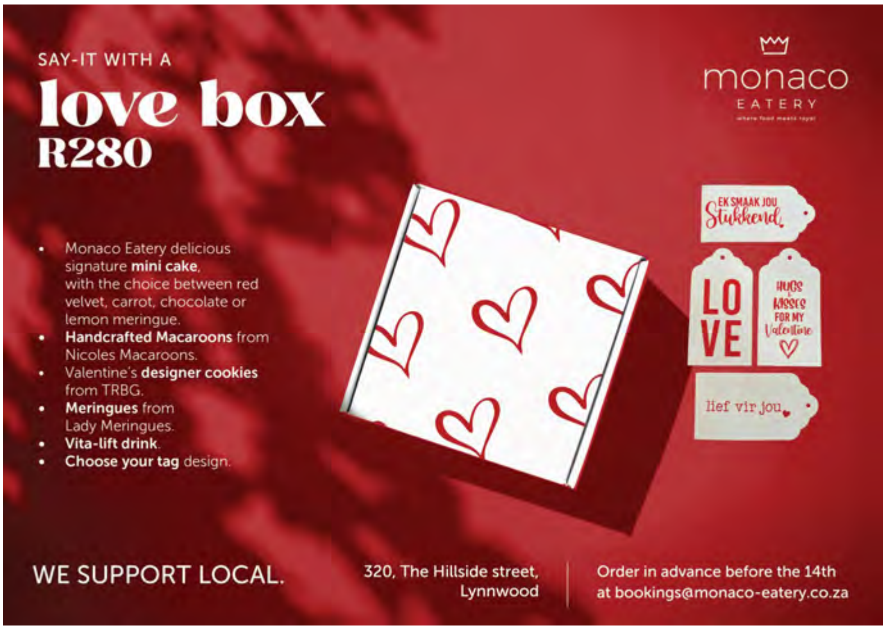
HOKKIE

# KRIEKET

# MARKPLEIN


Volg gerus die skakel na TAU.

TAU | SLOW LEATHER CO


SAY-IT WITH A
love box
R280
monaco
EATERY
Monaco Eatery delicious signature mini cake, with the choice between red velvet, carrot, chocolate or lemon meringue.
Handcrafted Macaroons from Nicoles Macaroons.
Valentine's designer cookies from TRBG.
Meringues from Lady Meringues.
Vita-lift drink.
Choose your tag design.
EK SMAAK JOU Stukkend
LOVE
HUGS KISSES FOR MY Valentine
lief vir jou
WE SUPPORT LOCAL.
320, The Hillside street, Lynnwood
Order in advance before the 14th at bookings@monaco-eatery.co.za

UNDER ARMOUR
VOORSKRIFBRILLE
NOU BESKIKBAAR BY
Bespreek Aanlyn
specsavers
vir BEKOSTIGBARE OOGSORG
HILLCREST | 012 362 3144
Winkel 14 Grondvloer, Hillcrest Boulevard Winkelsentrum

Tuinwoonstel vir student in Lynnwood
@R4700/m
Skakel 082 575 1280
1 / 6

Come DANCE FOR JOY to Magical Movements for Body, Mind and Soul
NIA@HAZELWOOD
Nia is a barefoot workout, suitable for every body!
No experience necessary.
This fusion of dance, martial arts and healing arts will leave you smiling and glowing.
WHERE?
Fitfirst Training, 68 Pinaster Ave, Hazelwood
WHEN?
Saturdays 9:15-10:15
Wednesdays: 9.00 - 10.00
COST?
R130: Drop-in
R400: 1 x class weekly
R625: 2 x classes weekly
R515: 5 x classes valid for 6 weeks
First class for all newcomers: Free
Photograph provided by NIA Technique Inc.
SAFE AND SECURE PARKING
Bookings:
Whattsapp
Bessie
(082 820 1945)

16 MAART 2024
CASALINGA
SONNEBLOMFEES
SNOTKOP | DROOMSINDROOM | DIE HEUWELS FANTASTIES | EARLY B
DIE PIESANGSKILLE | JUSTIN VEGA | VANCOET BAND | DJ TWO TONE
KAARTJIES BESKIKBAAR VANAF
ticketmaster®

Dr Heinrich Nolte
GENERAL PRACTITIONER
PhD, MBBCh, MA(HMS) Biokinetics, BA(HONS) Biokinetics, BA (HMS)

# JPF AESTHETIC Studios

— MENLO —

## OUR SERVICES

First Soprano Titanium device in PTA!

### Laser Treatments

New Facial tip for Beard & Eyebrow shaping, Nostrils and Ears.

**Laser hair removal with Alma's Soprano Titanium**

Achieve permanent hair removal effortlessly, regardless of the body area or the skin and hair color, without experiencing any pain.

**Alma's Harmony Pro XL Laser**

Laser therapy for addressing pigmentation issues, vascular lesions, multi-colored tattoo removal, as well as the reduction of scars and stretch marks

### Plasma Treatments

**NeoGenEvo (Nitrogen Plasma Technology)**

Innovative plasma energy derived from nitrogen gas effectively addresses fine lines and wrinkles, acne and acne scar revision, pigmented lesions, as well as actinic and seborrheic keratosis.

### Medical Aesthetic Treatments

**3D LifeViz Skin Analysis**

3D camera used for facial skin analysis and simulation before treatments.

**Dr PRP Platelet Rich Plasma injections - Centrifuge**

The procedure uses the patient's own blood cells to promote healing in the targeted area, stimulates hair growth, accelerates the healing process, and promotes collagen.

**Botox, Filler, Threads & IV drips.**

jpf_aesthetic_studios
JPF Aesthetic Studios
408 Lynwood Road, Isa Carstens Academy - Ground Floor, entrance in Rosemary Road, Pretoria, South Africa

info@jpfaestheticstudios.co.za
www.jpfaestheticstudios.co.za
+27 60 041 8908

Scan the QR code to view our pricelist