



*"Nothing happens in the body
without happening in the brain first...
dancing is 95% mental."*

- Bobby Boling, A Dancer's Manual



www.semasinternational.com

www.semas.co.za

Dear Parents,

SEMAS ABACUS MATHS AS AN EXTRAMURAL ACTIVITY AT CURRO HEUWELKRUIJN

SEMAS (Soroban Education & Mental Arithmetic System) is a Japanese Abacus Maths program for children between the ages of 3 and 11/12 years old and will be offered as an extramural activity at CURRO Heuvelkruin from January 2013.

SEMAS teaches children to "see" maths by using an abacus (counting tray). The abacus becomes part of the child's daily reference and they learn to visualise the abacus in their minds. The abacus literally becomes like a built-in computer they'll carry around in their minds for the rest of their lives as they become geniuses at mental arithmetic.

Our aim is to achieve whole brain development that also enables learners to sharpen their skills across all learning areas. SEMAS offers many wonderful benefits such as increased IQ with up to 25 points, boosts valuable self confidence, powerful brain and skills development, greater mental and memory capacity, improved concentration and listening skills. It also greatly enhances problem solving capability, creativity, gross and fine motor development, time sense, handwriting and speedwriting, improved photographic memory and also promotes intuitive thinking. Ultimately, SEMAS fosters a love of maths in children.

For more info about SEMAS, please visit our website, www.semas.co.za

Please do not hesitate to contact me should you require additional information

Yours faithfully,

Linda Erasmus

B.Com Financial Management

Professional Accountant (SA)

Cell: 082 785 0310

Fax: 086 718 4190

Email: linda@semas.co.za

Website: www.semas.co.za





Little Chefs Artz spesialiseer daarin om u kind (seuns en dogters) op 'n kreatiewe manier te leer om voedsame voedsel voor te berei en sodoende gesonde en gebalanseerde eetgewoontes aan te leer. *Ontwikkel deur 'n voedingkundige wat haar studies voltooi het aan Universiteit van Pretoria*



- Die mees algemene probleme wat voorkom by kinders a.g.v. swak voeding is obesiteit, swak tand gesondheid, vertraging in groei en anemiamia
- Die voorkoms syfer van obesiteit in kinders is besig om te verhoog (27% van kinders tussen 6-11 jaar is obees)
- Die inname van kits-kos en wegneem etes het verhoog a.g.v. meer werkende ouers (veral ma's) en 'n gejaagde lewensstyl.
- Wegneem etes en kitskos is nie altyd gesond en gebalanseerd nie en kan tot oorgewig en selfs obesiteit lei omdat die maaltye hoog in vet en koolhidrate is. Dit kan lei tot hart siektes, hoë cholesterol, diabetes ens.

- **Little Chefs Artz** maak gebruik van gestruktureerde, stimulerende en **PRET** lessies (resepte) waar u kind die volgende sal leer:
 - Gesonde voedselkeuses
 - Voedselgroepe van Voedselpiramiede
 - Vitamienes en Minerale
 - Samestelling van Gebalanseerde Maaltye
 - Gebruik van Kombuis Toerusting
 - Higiëne & Veiligheid in die kombuis
 - Tafeldek en die vou van servette
 - Ander voedsel kulture
 - en baie meer kreatiewe voedsel voorbereiding

- Die volgende word gestimuleer deur die lessies, gebruik van kombuis toerusting en bestanddele:

Fisiese stimulasie: Sielkundige stimulasie:

- ◆ Spierversterking ◆ Kreatiwiteit
- ◆ Sintuiglike stimulasie ◆ Suksesvolle voltooiing van 'n taak (bevorder selfvertroue)
- ◆ Fyn motoriese beweging

Na voltooiing van die Kursus sal 'n **sertifikaat** jaarliks toegeken word. Na voltooiing van Kursus 1 kan u kind inskryf vir Kursus 2.

Fooie (Maandeliks betaalbaar voor die 7de):

Maandelikse fooi: **R** (sluit bestanddele, resepte blaaidjies en die gebruik van kombuis toerusting in)

Jaarlikse Administrasiefooi (Eenmalig)

- Kursus 1(1ste jaar): **R** betaalbaar met registrasie (sluit sjefhoed en voorskoot in)
- Kursus 2 (2de jaar): **R** betaalbaar met registrasie

Voltooi asb. die skeurstrokie. Stuur terug na skool tesame met die **Administrasiefooi voor of op laaste week in Jan (Sien asb. aangehegte bank besonderhede).**

Lesse begin eerste week van Februarie (Een klas per week word aangebied by die skool. Geen klasse word tydens skoolvakansies aangebied nie).

Jaarlikse Administrasiefooi (Eenmalig):

Kursus 1: R_{zood} (Sluit voorskoot & sjefhoed in *plus*)

Maandelikse fooi (betaalbaar voor die 7de)

R maandeliks (sluit in bestanddele, resepte blaadjie en die gebruik van kombuis toerusting)

Naam van kleuter: _____

Ouderdom: _____

Naam (ouer): _____

Kontaknummer: _____

Skool: _____

Is u kleuter allergies vir enige kossoorte?

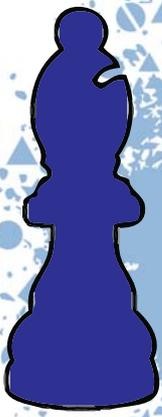
Ja / Nee

Indien Ja spesifiseer waarvoor asb. _____

Hiermee gee ek toestemming dat my kind aan LITTLE CHEFS ARTZ mag deelneem en sal nie LCA of die aanbieder verantwoordelik hou vir enige onvoorsiene beserings of siektes wat daaruit mag voortspruit nie.

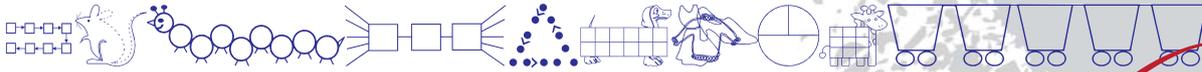
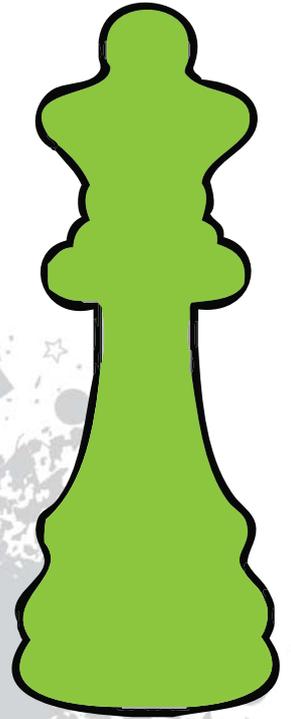
Een maand kennisgewing word vereis indien u kind nie verder gaan deelneem nie.

Handtekening van ouer: _____



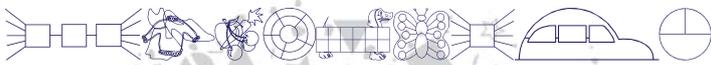
Skaak

Skaak word by Curro Heuvelkruin as 'n vak aangebied vanaf Gr. 1 - 6. Gr. R klasse word ook vir 'n kwartaal lank bekend gestel aan skaak.



Noodwiel

Wiskunde - hulp elke Woensdagmiddag vanaf 14:00 tot 15:30 onderskeidelik. Slegs leerders met 60% en onder, kan registreer vir Noodwiel, aangesien hulle die leerders is wat die meeste hulp nodig het! Indien geregisteerde leerder versuim om sy Noodwiel by te woon, verbeur die leerder sy voorreg om weer te registreer!



Balvaardigheid



"BULLY PROOF"

Baie ouers is deesdae bekommerd dat hulle kinders grootword met te min geleenthede om gesond **fisies aktief** te wees.

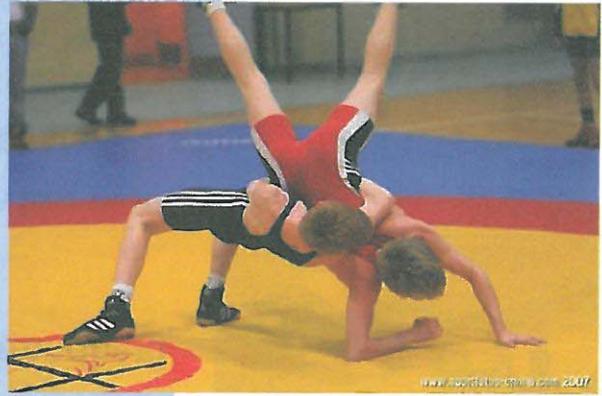
Stoei is een van die oudste sportsoorte ter wêreld. Let wel, dit is NIE rofstoei soos die spektakel wat mens deesdae op TV sien nie! Die positiewe uitwerking wat stoei op kinders se **akademiese** en ander **sportprestasies** het is alombekend.

Met "Bully Proof" is daar nou die geleentheid vir **seuns en dogters - van voorskool tot hoërskool** - om soepelheid, krag, koördinasie en selfvertroue te ontwikkel sonder die geweldige kompetisiedruk wat met stoei en die meeste moderne sportsoorte gepaardgaan.

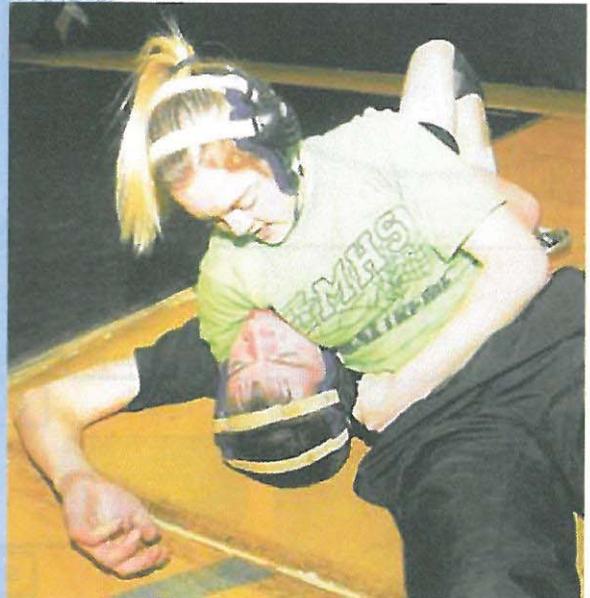
'n Unieke graderingstelsel maak dit moontlik vir elke kind om teen sy/haar **eie tyd en tempo** te vorder. Haalbare doelwitte en gestruktureerde ontwikkeling van spesifieke vaardighede bou voortdurend die kind se **moed en toewyding**.

LEWENSLANGE ATLEETONTWIKKELING

Sportsterre soos Maria Sharapova is die produk van die internasionale swaai na 'long term athlete development'. Waarom noem ons dit dan 'lewenslange atleetontwikkeling'?



Die kind word vaardighede geleer soos wat hy/sy fisies en emosioneel daarvoor gereed is: byvoorbeeld: verminderde kompetisiedruk op jong ouderdomme; krag-ontwikkeling val saam met puberteit; spoedvaardighede voordat die 'geleentheidsvenster' hiervoor toegaan. Oefenpatrone en betrokkenheid bevorder lewenslange toewyding aan sport.



Afrigters:

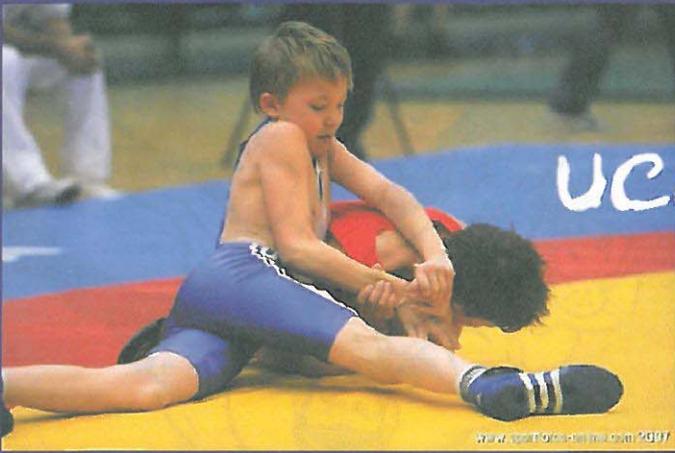
Jan Roets, SA Vlak 3 stoei-afrigter. Gekies om met SA Jeug spanne in 2009 en 2010 oorsee te toer. Derde *Dan* in karate. SA bokskampioen.

Louis de Lange, SA Vlak 2 stoei-afrigter met spesifieke fokus op langtermyn atleetontwikkeling van jong kinders.

Kontak ons vandag nog en gee jou kind 'n kans om 'skaak te speel met sy eie liggaam', om só 'n fisiese, verstandelike en emosionele ontwikkelingskans te kry soos min!



Wrestling



UCA "BULLY PROOF"

Plaas jou kind vroeg-vroeg op koers na lewenslange atleet-ontwikkeling

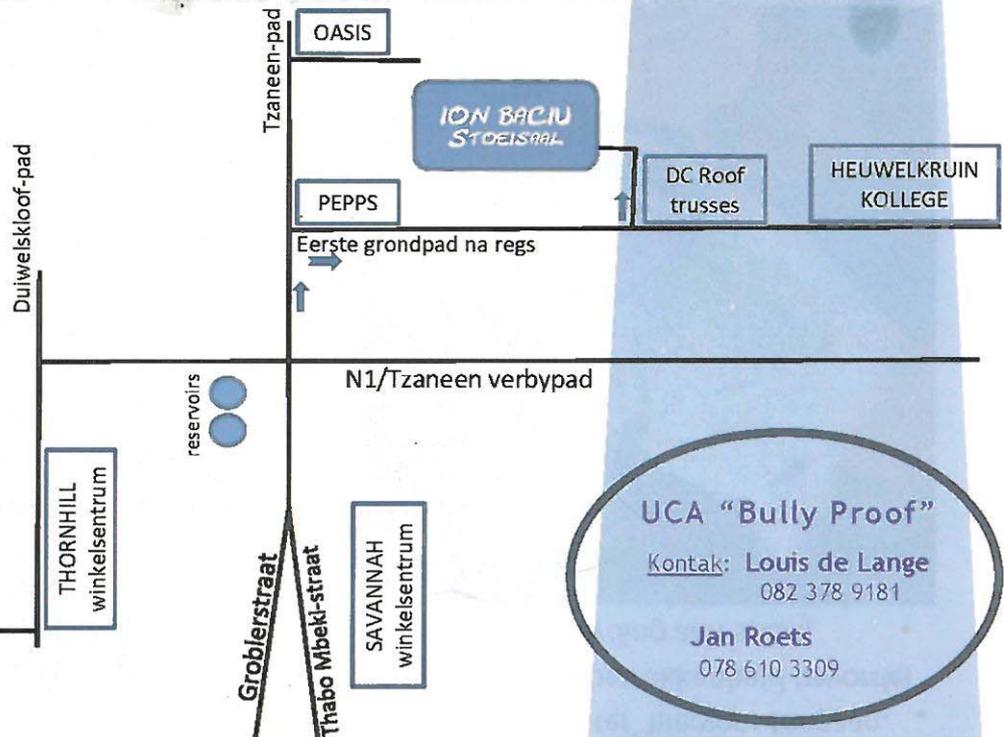
Wie: Seuns en dogters, voorskool tot hoërskool.

Waar: Ion Baci Stoeisaal, Myngenoegen - naby Heuwelkruin Kollege.

Wanneer: Elke Maandag en Woensdag
Di+Do 15:00-16:00

Hoeveel: R250 per maand per kind (2 oefensessies per week)

Veldspaat



UCA "Bully Proof"

Kontak: **Louis de Lange**
082 378 9181

Jan Roets
078 610 3309

Is "BULLY PROOF" maar net...

- 'n Manier om jou kind toe te rus om homself te **handhaaf** teen geniepsige kinders?
- Goeie **selfverdediging** vir meisies?
- **Selfvertroue** en verbeterde **beseringsbestandheid** op die rugbyveld?



"BULLY PROOF" is gebaseer op 'n baie wyer visie en is...

- geskoei op die internasionale konsep van **lewenslange atleetontwikkeling** ('long term athlete development'); en
- berei kinders geleidelik, veilig en effektief voor vir **kompeterende stoei**, indien hulle hierdie sport sou kies en slaag in die voorbereidende fases.

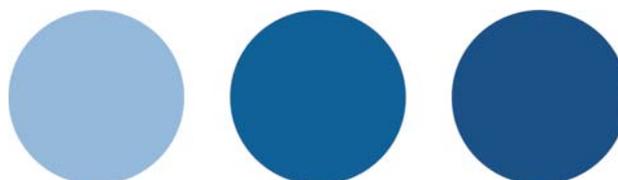
CROCS

Groot was die nuuskierigheid toe die woorde - C.R.O.C.S is hier! - op die aansteekbord verskyn het. Daar was selfs 'n hoopvolle gesiggie wat kom vra het of ons nou crocs skoene skool toe mag dra? Maar die afwagting is beloon toe ds. Hannes en ds. Carel hul opwagting maak op 6 Februarie.

C.R.O.C.S officially started! C.R.O.C.S is an acronym for a group of children who commit themselves to a lifestyle in Christ, because **C**hrist **R**ocks **O**ur **C**urro **S**chool / Christus'Rock' Ons Curro Skool! Ons is trots om 'n groep kinders te hê wat hul Christen waardes kan uitleef. Soos ons leuse lui: Ons dien God, ons dien mekaar en ons dien ons skool.

Ons kom elke tweede Woensdag gedurende pouse bymekaar en is baie opgewonde oor ds. Hannes en ds. Carel wat dan by ons kom kuier. During this time we do not only read from the bible and pray, but engage in fun filled activities, such as making a boat with a heart shaped sail as symbol of God's love or going on an imaginary treasure hunt with the bible as a map to guide us. Through C.R.O.C.S we want to share the Gospel of Christ, lead young people to faith and establish a sense of belonging, by letting the Kingdom of God come to our hearts and lives.

Almal is genooi om te kom deel in die pret. By C.R.O.C.S kan ons gesels, lag, vrae vra en lekker saam met ds. Hannes en ds. Carel kuier. Hoop om jou daar te sien!!!



Koor / Choir

Ons droom om 'n volwaardige koor die lig te laat sien het in 2012 'n werklikheid geword en ons verwagtinge oortref! Dié talentvolle Kruinies het ons gou oortuig dat Heuvelkruin die mees talentvolle sangers in Limpopo het!

Na vele oudisies en deeglike oorweging kan ons met trots drie kore saamstel:

- ♪ Kiewiete-Koor (Voorskool)
- ♪ Kruinie-kokkewiete (Juniorkoor Graad 1 – 3)
- ♪ Kruiniekoor (Seniorkoor Graad 4 - 7)
- ♪ Choeur de Chambre (Kamerkoor Graad 4 – 7)



Nie net is dit ons doelwit om aan ons talentvolle kinders die geleentheid te bied om hul talente te bevorder en ontwikkel nie, maar ons wil ook verseker dat die kore ons skool met trots sal verteenwoordig.

Elke kind is vir ons kosbaar en koorsang help ons kinders om fokus en dissipline te ontwikkel. Dit is altyd 'n uitdaging om stempartye saam te sinkroniseer en vir die verskillende stemme om mekaar te vind. Die Kruinies het gou beseft dat hul moet oefen, volhard en leer om hul tyd goed te bestuur. Jy kan nie nuttiger lewensvaardighede as dit hê nie!

Daar is verskeie optredes geskeduleer en ons kore gaan ook deelneem aan die Nasionale Eisteddfod en die ATKV-Apploous Koorkompetisie.

Ons sien met verwagting uit na 'n wonderlike koorervaring saam met ons singende Kruinies. Mag hulle die koorsang terdeë geniet en Heuvelkruin se naam altyd hoog hou!

Stimulus Maksimala

Integritas



CURRO
Heuvelkruin