femma KASTERLEE

Femma Kasterlee biedt reeds meer dan 60 jaar een ruim, verrassend, interessant, plezant en gevarieerd aanbod sportieve, culturele, creatieve, culinaire, informatieve... activiteiten aan in Kasterlee. In deze folder alvast een blik op ons najaarsprogramma.

www.femmakasterlee.be

NAAILESSEN NAJAAR 2018

Heeft de naaimicrobe je al een tijdje stevig te pakken maar wil je nog wat meer trics en tips leren om uw naaiprojecten tot een goed einde te brengen? Dan mag je onze naaireeks dit najaar beslist niet missen. Onze twee lesgeefsters zullen weer paraat staan om iedereen met raad en draad bij te staan zodat jouw zelfgekozen naaiproject niet kan mislukken…

Wanneer: 12/9 - 26/9 - 10/10 - 24/10 - 7/11 - 14/11 - 6/12 - 12/12 vanaf 19.30 u.
Waar: OC Kasterlee, Binnenpad 2
Prijs: 64 € voor de 8 lessen voor Femma-leden - 120 € voor niet-leden
Meer info en inschrijven: Wieza Vanlommel, Heesakkers 27, 014 85 17 33

BLOEMSCHIKLESSEN 2018-2019

Onze bloemschiklessen zijn al jarenlang een schot in de roos. Ook in het nieuwe werkjaar kan je weer elke maand komen bloemschikken rond een thema dat Veerle voor ons uitkiest. Ben je een beginnende bloemschikster of waag je je al aan ingewikkelde creaties? Het kan allemaal! Iedereen gaat naar huis met een uniek bloemstuk naar eigen smaak en kunnen. Op www.femmakasterlee.be kan je de bloemstukken van de afgelopen seizoenen bekijken . Beginnen je groene vingers al te kriebelen?

Wanneer:26/9 - 24/10 - 14/11 - 12/12 - 30/1 - 27/2 - 27/3 en 24/4 vanaf 19.30 u.
Waar: OC Kasterlee, Binnenpad 2
Prijs: 40 € voor 8 lessen voor Femma-leden - 80 € voor niet-leden
Info en inschrijven: Kris Van Ballaer, 014 85 17 78, boonen-vanballaer@telenet.be of Marie-José Janssens , 014 85 14 26

HANDLETTERING ISM BIBLIOTHEEK KASTERLEE

Er is een nieuwe trend in het land der creatievelingen: handlettering! Printjes, digitale lettertypes en computers zijn we collectief beu, tijd voor de terugkeer naar pen en papier. Want juist met pen en papier creëer jij binnen no time een uniek, vrolijk en persoonlijk document. Welkom in de wereld van handlettering.

Waar en wanneer 16/10 - 27/11 en 4/12 in BIB Kasterlee vanaf 19.30 uur
Prijs: 15 € voor de 3 lessen (basismateriaal: 2 stiften en aquarelpapier t.w.v 9,50 € inbegrepen)
Info en inschrijven: Kris Van Ballaer, 014 85 17 78, boonen-vanballaer@telenet.be

BEZOEK AAN DE MECHANISCH-BIOLOGISCHE SCHEIDINGSINSTALLATIE

Dinsdag 25 september brengen we een bezoek aan de mechanisch-biologische scheidingsinstallatie, MBS, in Geel (lees restafvalverwerking van IOK). Hier wordt het restafval van de Kempense en Mechelse regio op een duurzame en milieuvriendelijke manier verwerkt.

De gids leidt ons door het proces van voorbehandeling, biologische droging en scheiding van het afval in herbruikbare grond- en brandstoffen.

Vertrek: 12.45 uur achter het gemeentehuis
Prijs: bezoek + vergoeding chauffeurs + terrasje achteraf: 5 € (enkel Femma-leden en huisgenoten kunnen de rondleiding meevolgen)
Meer info en inschrijven: Wieza Vanlommel, Heesakkers 27, 014 85 17 33
Max aantal deelnemers is 20 - snel inschrijven is dus de boodschap!

KOOKWORKSHOPS

De keukenprinsessen blijven dit najaar niet op hun honger zitten dankzij onze 3 kookworkshops. Op **4 oktober** maken we heerlijke kleine gerechtjes met een zuiderse toets in onze les "**tapas**". Op **25 oktober** staan snelle en gezonde gerechten op het menu. Het thema van onze laatste les op 12 december is "**fusion**". Fusion klinkt misschien als een ingewikkelde keuken, maar eigenlijk is het niets meer dan het combineren van stijlen uit verschillende keukens. Ingrediënten, kruiden, specerijen, kooktechnieken en tradities uit ten minste twee keukens worden samengebracht om zo een nieuw gerecht te creëren.

Je kan je voor elke workshop apart inschrijven
Waar en wanneer: 4/10 - 25/10 en 12/12 om 19:30 uur in de keuken van het OC
Prijs per les: 6 € voor Femma-leden - 12 € voor niet-leden (ingrediënten niet inbegrepen)
Meer info en inschrijven: Ria Campforts, 014 85 24 34

ETENTJE IN TECHNISCHE SCHOOL GEEL

Houd je van lekker eten zonder zelf de handen uit de mouwen te moeten steken? Dan is onze uitstap naar de technische school St Jozef in Geel op maandag 12 november beslist een tip. We starten met een korte rondleiding in de school. Daarna kunnen we er genieten van een heerlijk menu dat de koks in spé voor ons bereid hebben voor een heel democratische prijs.

Vertrek: 9:30 u achter het gemeentehuis
Prijs: 27 € voor Femma-leden en huisgenoten (enkel voor leden)
Meer info en inschrijven: Hilda Lenaerts, 0478 54 92 19 of
eddy.hilda.vanaelten@telenet.be

ONTMOETINGSFEEST I.S.M. VORMING PLUS KEMPEN.

We starten ons ontmoetingsfeest een half uurtje vroeger dan vorige jaren. Je kan er al meteen genieten van de lekkere frikadellen met krieken. Daarna geven we graag het woord aan Manu Keirse, dé specialist in rouwverwerking met zijn lezing "Verlies en verdriet". Hij is een veelgevraagd spreker over omgaan met verlies en verdriet en heeft verschillende bestsellers op zijn naam staan. Wat is verdriet eigenlijk? Hoe kun je iemand helpen met verdriet? Is het normaal dat iemand na jaren nog altijd verdrietige momenten heeft? Manu Keirse raakt ons met concrete

verhalen die herkenbaar zijn en helend. Bij een tasje koffie en ijsje kan er nagepraat worden. Daarna is het lachen geblazen. Tijdens 'katten, kronkels en kanonnen' neemt stand-up comédienne Chantal Curinckx je mee in een heuse en soms zelfs helse tocht door de lachende en minder lachende periodes in haar leven.

Waar en wanneer: woensdag 17/10 om 19 uur in het OC
Prijs: 12 € voor Femma-leden en huisgenoten - 17 € voor niet-leden
Inschrijven vóór 10/10 bij je kernlid, Marie-José Janssens, 014 85 14 26 of boonen-vanballaer@telenet.be

ONTMOETINGSFEEST 55+

Maandag 5 november hebben we het ontmoetingsfeest voor 55+ gepland met de lezing "Wat doet licht met lichaam en welzijn". Wat is licht precies? Is er een verschil tussen natuurlijk en kunstmatig licht? Hoe kunnen we licht optimaal gebruiken? Wat doet licht met ons lichaam? Welke soorten licht bestaan er? Hoe kan je licht gebruiken om beter te functioneren en te slapen? Boeiende vragen waarop je deze namiddag een antwoord zal krijgen.

Na de lezing worden de smaakpapillen verwend met orloff-gebraad met puree en een fruittaartje.

Waar en wanneer: maandag 5 november om 13.30 uur in de foyer van het OC
Prijs: 10 €
Inschrijven vóór 26/10 bij je kernlid of Marie-José Janssens, 014 85 14 26 of boonen-vanballaer@telenet.be

LEZING I.S.M. CM KASTERLEE

Woensdag 7 november organiseren we i.s.m. CM Kasterlee de lezing "Hoe zit het met mijn veerkracht?" door Michaël Portzky. Hij is de schrijver van het boek"Veerkracht". Waarom reageren mensen zo verschillend op stress en tegenslagen?

Een bepalende factor hierbij lijkt de mate van veerkracht. Want een goede veerkracht helpt je sterker in het leven te staan. Wat er ook gebeurt in ons leven, steeds weer wordt de manier waarop we ons een weg banen door het leven bepaald door veerkracht. Veranderingen, negatieve gebeurtenissen, een verlies, een burn-out, een depressie, problemen veroorzaakt door stress op het werk. Is veerkracht iets wat aangeboren is of kan je veerkracht aanleren? Kan je je eigen veerkracht meten? En kan je je eigen veerkracht ook doen groeien? Heel wat vragen waarop hij een antwoord zal trachten te geven.

Waar en wanneer: 7/11 om 19.30 uur in Den Eyck, Houtum 39, Kasterlee
Prijs: 3 € voor CM-leden, 6 € voor niet-leden, 2 € voor CM-leden met verhoogde tegemoetkoming
Info en inschrijven: Renild Van Laer, 014 85 16 19, renildvanlaer@hotmail.com

CREATIEVE WORKSHOP MET MUURVULLER

Woensdag 31 oktober bewerken we tijdens een creatieve workshop een vaas, schaal, schoen, voet lampenkap... met muurvuller en verf en toveren we iets dat reeds lang in een stoffig hoekje stond om tot een mooie blikvanger. Ga alvast op zoek op je zolder,kelder… naar iets dat je een tweede leven wil geven (tijdens de workshop kan je +/- 3 stuks maken).
Renild brengt op ons ontmoetingsfeest alvast enkele voorbeelden mee die je zeker over de streep zullen trekken.

Waar en wanneer: woensdag 31 oktober om 19:30 uur in het OC
Meebrengen: ± 3 stuks die je wil bewerken, haardroger, verlengsnoer, platte en gewone verfborstel
Prijs (alle materiaal inbegrepen): 10 € voor Femma-leden - 20 € voor niet-leden
Meer info en inschrijven: Renild Van Laer, 014 85 16 19,
renildvanlaer@hotmail.com

NOTEER ALVAST IN JE AGENDA

- 21/11 dauwtrip
- 28/11 theateravond met “Huisvrouwmonologen”
- 11/12 Kerstmarkt in Oberhausen

FEMMA KASTERLEE: SPORTIEF

En natuurlijk bieden we ook dit najaar weer een bijzonder uitgebreid sportaanbod voor jong en minder jong om te werken aan je conditie, lenigheid en figuur en niet te vergeten om met heel veel “fun” te bewegen.

NIEUW!!! BODYMIX

Bodymix is een groepsles op muziek waarbij een mix van alle groepstrainingen wordt aangeboden. Er wordt tijdens de workout begonnen met conditietraining en aerobics, waarna spierverstevigende oefeningen worden gegeven. Natuurlijk worden ook de buikspieren niet vergeten. Voor iedereen die van variatie houdt is dit een ideale les om uw lichaam en geest een fit gevoel te geven. Eline heeft weer heel wat pittige lessen voor jullie in petto.

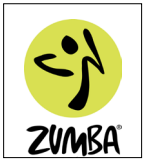
Prijs: 45 € voor eerste trimester
Schrijf in vóór 27/9 en ontvang 10 € korting

FAT BURN STEP

Combineer verschillende stepbewegingen op het ritme van een meeslepende muziek en verbrand massa’s calorieën!

Prijs: € 60 voor het ganse schooljaar

ZUMBA



Zodra je de muziek hoort, is er geen weg meer terug; je ‘moet en wil’ gewoon bewegen. De zumba-les is begonnen!

Prijs: 45 € voor het eerste trimester
Schrijf in vóór 2/10 en ontvang 10 € korting

CALLANETICS

Is een intensieve methode om je arm-, buik-, heup-, bil- en dijspieren te verstevigen door in een correcte houding kleine, langzame bewegingen uit te voeren. De oefeningen concentreren zich telkens rond één spiergroep tegelijk. Dieper gelegen spiervezels worden geactiveerd. Het resultaat is verbluffend! Je voelt het al na één les! Verslapte spieren krijgen weer de juiste spanning. Naast spierverstevigende oefeningen komen ook stretchoefeningen aan bod. Callanetics is een rustig bewegingsprogramma, ontspannend en tegelijkertijd heel doeltreffend voor je spieren.

Prijs: € 35 voor het eerste trimester

LIJNDANSEN

Op een prettige manier actief bezig zijn, fit blijven en tegelijk jezelf ontspannen, individueel en toch samen, dansen in een groep, genieten van de muziek en lekker in beweging zijn, dit zijn de troeven van lijndansen. Je moet geen danskampioen zijn, als je maar van muziek en dansen houdt.

Prijs: € 25 voor het eerste trimester

FIETSEN

Geniet elke dinsdagnamiddag van een ontspannend fietstochtje.

Vertrek om 12:30 uur aan het Biekenbusseltje.

AQUAFITNESS

Aquafitness: dat is gymnastiek in het water. Een harmonieus figuur en een ontspannen geest, zonder zich al te veel te moeten afpeigeren… Dat is precies wat we nodig hebben!

Inschrijven: Renild Van Laer, 014 85 16 19, renildvanlaer@hotmail.com
Prijs voor 14 lessen (tot kerstvakantie): € 84 (lesgeld, inkom zwembad en gebruik materiaal inbegrepen).Je mag het lesgeld overschrijven op rekening Femma-Kasterlee: BE05 7875 5002 0675. Vermeld bij je overschrijving je meisjesnaam en "aquafitness".

QIGONG EN TAI CHI

Bij Qigong, letterlijk "energie" "oefening" gaan we op een rustige, beheerste manier met onze eigen energie aan de slag. Via zachte en langzame, zich herhalende oefeningen, houden we ons lichaam gezond en kunnen we diepe ontspanning bereiken. De oefeningen zijn aangenaam en eenvoudig en voor de meeste mensen toegankelijk. Ze worden al staande uitgevoerd en worden voorafgegaan door een warming-up. We letten hierbij ook op onze ademhaling. Hierdoor laten we onze energie nog beter doorstromen. Na de Qigong-oefeningen vervolgen we de les met Tai Chi. Tai Chi is net zoals Qigong afkomstig uit China. Het is een reeks van opnieuw zachte, opeenvolgende bewegingen (24-vorm) die we rustig lopend uitvoeren. Tai Chi vergt iets meer discipline. Beginners kunnen deze vorm rustig aanleren en opbouwen. Onze ervaren beoefenaars kunnen de vorm verder uitdiepen waarbij de voordelen van Tai Chi nog duidelijker zullen worden.

Prijs: € 35 voor het eerste trimester

VOLLEYBAL

Heerlijk, die bal over het net slaan! Geniet elke week van een leuke volleybaltraining of match in een gezellige vriendinnengroep.

Prijs: 60 € per jaar

BBB

Een energieke les voor alle leeftijden en alle niveaus. Geen saaie oefeningen of ingewikkelde passen, maar eenvoudige bewegingen en meeslepende muziek zorgen voor verbetering van conditie, kracht en lenigheid maar ook voor een optimale vetverbranding. Dus ideaal indien je wenst af te slanken!

Prijs: 45 € voor het eerste trimester

Schrijf in vóór 27/9 en ontvang 10 € korting

TENNIS

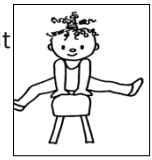
Wil je ook tijdens de winter je tennisconditie op peil houden en je technieken verbeteren dankzij de tips en trics van een ervaren tennisleraar? Schrijf je dan bliksemsnel in voor onze tennislessen (de plaatsjes zijn beperkt).

Prijs bij 4 deelnemers: € 7 per les - bij 5 deelnemers: € 6 per les

Inschrijven: Kris Van Ballaer, 014 85 17 78,
boonen-vanballaer@telenet.be

SPORTAANBOD VOOR KINDEREN EN JEUGD

KLEUTERTURNEN



Bewegen is een must voor kleuters. Tijdens de les kleuterturnen kunnen ze uit de bol gaan gedurende hun supertof bewegingsuurtje.

Prijs: € 60 voor het ganse schooljaar van 13.15 tot 14 uur
€ 70 voor het ganse schooljaar van 14 tot 15 uur

Schrijf in vóór 4/10 en ontvang 10 € korting

DANS

Wil jij de nieuwste en stoerste moves leren op leuke beats van je favoriete muziek? Dat kan! Jong, oud, beginners, gevorderden, iedereen is welkom op onze lessen hiphop- dance en freestyle- dance.

Prijs voor de lessen tot einde mei: € 80

Schrijf in op onze inschrijfdag: zaterdag 29 september van 11 tot 12 u en van 13 tot 14 uur (op het Duineneind) en ontvang 10 € korting

Neem je deel aan hip hop en free style dance (éénzelfde persoon) dan betaal je voor het tweede dansuur de helft van de prijs.

SPORTKALENDER 2018-2019

maandag

13:30 tot 14:30 uur: Callanetics in de polyvalente zaal van het duineneind (start 3/9)
19:00 tot 20:00 uur: Fat burn step (vanaf 14 jaar) in de sporthal van de Vlieger (start 10/9)
20:00 tot 21:00 uur: Zumba (vanaf 14 jaar) in de sporthal van de Vlieger (start 10/9)
21:00 tot 22:00 uur: Aquafitness in zwembad Kempenrust (start 10/9)
21:00 tot 22:00 uur: tennis in de sporthal van de Vlieger (start 12/11)

dinsdag

12:30 uur: Fietsen vertrek in het Biekenbusseltje (ganse jaar)
19:30 tot 20:30 uur: Qi Gong en Taijiquan in de turnzaal van de Waaier (start 11/9)
21:00 tot 23:00 uur: volley-bal sporthal Duineneind (start 5/9)

woensdag

09:00 tot 10:00 uur: Callanetics in de polyvalente zaal van het duineneind (start 5/9)
13:15 tot 14.00 uur: Kleuterturnen 2,5 - 4-jarigen in de sporthal van de Vlieger (start 12/9)
14:00 tot 15:00 uur: Kleuterturnen 4 - 6-jarigen in de sporthal van de Vlieger (start 12/9)
19:00 tot 20:30 uur: Lijndansen in de danszaal sporthal duineneind (start 12/9)
19:30 tot 20:30 uur: Body-mix in de turnzaal van de Waaier (start 12/9)
20:00 tot 22:00 uur: Volleybal in de sporthal van de Vlieger (start 5/9)

donderdag

19:30 tot 20:30 uur: Callanetics in de "Waaier"(start 6/9)
19:30 tot 20:30 uur: BBB in de in de sportzaal van het SMIK (start 13/9)
21:00 tot 22:00 uur: Aquafitness in zwembad Kempenrust (start 13/9)

vrijdag

09:00 tot 10:00 uur: Callanetics in de polyvalente zaal van het duineneind (start 7/9)

zaterdag

10:00 tot 11:00 uur: Mystic -movers - hip hop dance voor dansers met al wat danservaring danszaal sporthal duineneind (start 15/9)
11:00 tot 12:00 uur: Kickin'Kidz - hip hop dance voor dansers zonder danservaring (vanaf 6 jaar) danszaal sporthal duineneind (start 15/9)
12:00 tot 13:00 uur: Dance-Versity- hip hop dance voor dansers met veel danservaring danszaal sporthal duineneind (start 15/9)
13:00 tot 14:00 uur: Freestyle B – Freestyle dance - snel leertempo danszaal sporthal duineneind (start 15/9)
14:00 tot 15:00 uur: Freestyle A- Freestyle dance - trager leertempo danszaal sporthal duineneind (start 15/9)

Je kan steeds geheel vrijblijvend deelnemen aan een gratis kennismakingsles en je ter plaatse inschrijven. (uitz. aquafitness-tennis)

Meer info:

www.femmakasterlee.be,
Kris Van Ballaer, boonen-vanballaer@telenet.be, 014 85 17 78
Marie Biermans, 014 85 15 19, mariebiermans@hotmail.com