Kijk eens om je heen
Luister eens echt
in het magische besef

dat je ademt
dat je voelt

Kom uit je cocon van
al gezien
al gehoord
al gevoeld

Elk moment is nieuw
sprankelend nieuw
was er nooit eerder

Zie
hoor
voel
nu

Nog niet ingeschreven voor ons **ontmoetingsfeest voor 55+ op 18/3**?

Geef dan vandaag nog een seintje aan Marie-José Janssens, 014 85 14 26 of boonenvanballaer@telenet.be en je kan mee genieten van de boeiende lezing "Hoe behouden we onze levenskwaliteit" en een lekker koude schotel en chocolademousse.

DAUWTRIP

Op woensdag 3 april kan je weer genieten van de ontluikende lente, het opkomend zonnetje en de natuur die langzaam wakker wordt tijdens onze dauwtrip.

Na een leuke ochtendwandeling van +/- 1 uurtje mogen we weer de beentjes onder tafel schuiven voor een heerlijk ontbijt.

Kan je om één of andere reden niet mee op stap maar wil je toch graag mee ontbijten, ook dit kan na een seintje aan Renild.

Waar en wanneer: woensdag 3 april om 7 uur
Vertrek aan de watermolen van Kasterlee
Prijs: 7 € voor Femma-leden - 12 € voor niet-leden
Info en inschrijven: Renild Van Laer, 014 85 16 19, renildvanlaer@hotmail.com

ONTMOETINGSFEEST I.S.M. VORMING PLUS KEMPEN

We starten ons ontmoetingsfeest met een frisse koude schotel. Daarna geven we graag het woord aan Bieke Geenen, auteur van het boek "Opa en oma zonder stress."

Grootouders en hun kleinkinderen. Het is haast niet te beschrijven welke magie er tussen hen knettert. Grootouder zijn is dan ook een geweldig privilege. Maar het brengt soms ook onverwachte uitdagingen met zich mee. Want hoe vind je een goede balans tussen mee opvoeden en lekker verwennen? Hoe geef je aan waar je grenzen liggen? Wat als de opvang van je kleinkinderen wat te vermoeiend wordt? En vooral: hoe word je de oma of opa die je altijd al had willen zijn? Met haar lezing helpt grootoudercoach Bieke Geenen je alvast een heel eind op weg. Aan de hand van de vele tips en de herkenbare verhalen van andere opa's en oma's leer je je rol als grootouder zelf vorm te geven, zodat je er nog meer van kunt genieten. Want één ding is zeker: oma of opa zijn is fantastisch!

Daarna pauzeren we even met een soes en een tasje koffie.

De dames van cabaretgezelschap "Tempo tempo" sluiten af met grappige dialogen en leuke liedjes.

Waar en wanneer: woensdag 10/4 om 19 uur in het OC, deur open om 18.30 u
Prijs 12 € voor Femma-leden - 17 € voor niet-leden
Inschrijven vóór 1 april bij je kernlid of Marie-José Janssens, 014 85 14 26 of boonenvanballaer@telenet.be

KOOKLES I.S.M. KASTELSE BIERVERENIGING

Een lekker biertje smaakt niet alleen op een gezellig terrasje, je kan er ook een aparte touch mee geven aan je gerechten. De gerechtjes op onze kookworkshop "koken met bier" worden ongetwijfeld weer overheerlijke toppertjes.

Dirk zorgt ervoor dat we ons die avond in een echt sterrenrestaurant wanen. Sublieme gerechten gemaakt met, en gedegusteerd met aangepaste, en zeker ook met onze

Kastelse bieren. Een echte aanrader.
Een overheerlijke 5 gangenmenu om 'U' tegen te zeggen.

Prijs: 25 €
Enkel leden en hun partners kunnen deelnemen aan deze activiteit
Waar en wanneer: vrijdag 5 april om 19 u in de keuken en de foyer van het OC
Voor meer info en inschrijven: Hilda Lenaerts (Femma), 0478 54 92 19 of eddy.hilda.vanaelten@telenet.be
Paul Steenackers (Kastelse Biervereniging): 0497 28 80 62 of psteenac@skynet.be

WERKEN MET MUURVULLER

Deze creatieve activiteit was een topper in 2018. Na het zien van de mooie resultaten was "verdorie spijtig dat ik er niet bij was" een veel gehoorde reactie. Op vraag van velen dus een tweede workshop werken met muurvuller.

Tijdens deze workshop bewerken we een vaas, schaal, schoen, voet, lampenkap, glazen fles of pot, beeld… 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, glascontainer… naar iets dat je een tweede leven wil geven (tijdens de workshop kan je +/- 3 stuks maken).

De creaties van de vorige workshop geven je alvast een idee van de vele mogelijkheden.

Waar en wanneer: woensdag 17/4 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

AVONDWANDELING SNEPKENSVIJVER

Woensdag 8 mei gaan we op stap in het natuurdomein “Snepkensvijver”. Deze wandeling leid je langs de mooiste plekjes van de Heiberg, het lavendelven en Snepkensvijver. Hier gaan moeras, heide en bos hand in hand. Onder leiding van de natuurgids wandel je langs paadjes waar je anders niet mag komen, ontdek je unieke planten en spotten we misschien wel een zeldzame vogel of….. Heerlijk even weg van de wereld. En als het weer een beetje mee zit wordt de mooie zonsondergang boven Snepkensvijver beslist de kers op de taart van deze mooie wandeling.

De wandeling start om 19 uur aan de Heiberg. Vertrek met de fiets achter het gemeentehuis in Kasterlee om 18:15 uur. Of je kan ook rechtstreeks met de wagen naar het vertrekpunt rijden.
Prijs : 6 € voor Femma-leden -12 € voor niet-leden
Gegidste wandeling + drankje op gezellig terras inbegrepen
Info en inschrijven: Kris Van Ballaer, boonen-vanballaer@telnet.be, 014 85 17 78

LESSENREEKS SMARTPHONE

Ben jij ook de fiere bezitter van een smartphone maar kan je toch niet zo goed overweg met dat ding? Geen nood, wij willen je er een eindje mee op weg zetten (bellen, e-mailen, chatten, filmen, internetten, foto’s versturen, teksten invoeren, facebook bijhouden, routes plannen, muziek beluisteren...)

Na deze workshops heeft je toestel geen geheimen meer!

Heb jij zelf een item waarvan je zegt: ‘daar wil ik meer over weten’, geef ons dan ook een seintje en wij proberen het op te nemen in de lessenreeks.

Wanneer: woensdag 15 en 22 mei telkens om 19 uur in de BIB van Kasterlee
Prijs voor beide lessen: 16 € voor Femma-leden - 32 € voor niet-leden
Info bij Hilda Lenaerts, eddy.hilda.vanaelten@telenet.be of 0478 54 92 19
Om op elke vraag van de deelnemers te kunnen ingaan houden we de groep klein, snel inschrijven is dus de boodschap.

Wist je dat ook je partner en thuiswonende kinderen op al onze activiteiten welkom zijn en kunnen deelnemen aan ledentarief? (met uitzondering van Aquagym)

NOTEER ALVAST IN JE AGENDA

- **kookworkshop “op de barbecue” maandag 13 mei**
- **dagreis naar ‘s Hertogenbosch donderdag 6 juni**