

Sluit je ogen één seconde  
Zet een lach op je gezicht  
Zeg bedankt tegen het leven  
voor de liefde en het licht  
Geef een glimlach aan een vreemde  
Knuffel iemand, elke dag  
en wees dankbaar voor de dingen  
die je vandaag beleven mag  
Vier het leven om je heen  
Hang de slingers op en dans  
Het leven is al veel te kort  
En alleen is maar alleen  
Dus droom, durf doe en deel met iedereen.



## **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 leidt 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@telenet.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, face-book bijhouden, routes plannen, muziek beluisteren...)

Na deze workshops heeft je toestel geen geheimen meer voor jou!

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 00 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.**

## **KOOKWORKSHOP "OP DE BARBECUE"**

Zomertijd is barbecuetijd! Mag het eens wat anders zijn dan een barbecueworst, kipfilet en sla en tomaat? Tijdens onze kookworkshop "op de barbecue" krijg je weer heel wat tips voor originele, overheerlijke barbecuegerechtjes. Wedden dat je hiermee ongelofelijk gaat scoren bij je gasten! (en dat we er zelf op de kookworkshop alvast heel hard van gaan genieten!)

**Waar en wanneer: maandag 13 mei om 19u30 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**

## **DAGREIS NAAR 'S HERTOGENBOSCH**

Op donderdag 6 juni gaan we op uitstap naar 's Hertogenbosch.

De historische binnenstad vormt het ideale decor voor een dag vol plezier en gezelligheid.

We starten onze dag alvast goed met een tasje koffie en een "Bossche bol".

Een Bossche bol of sjekladebol (chocoladebol) is een gebakspecialiteit uit 's-Hertogenbosch die wordt gebakken van soezenbeslag, daarna gevuld met slagroom en geglazuurd met gesmolten chocoladefondant.

Daarna wandelen we, onder leiding van een gids, langs de vele bezienswaardigheden die het oude stadscentrum te bieden heeft. 's Middags is er vrije tijd om in één van de vele zaakjes gezellig te tafelen, of houd je meer van een snelle hap en een leuk terrasje?

Na de middag bekijken we de stad eens van de andere kant tijdens een boottochtje op de Binnendieze. De Binnendieze loopt voornamelijk onder de stad door, waardoor jullie een kijkje kunnen nemen onder het oude stadscentrum.

Hierna is er nog wat tijd om te shoppen, terrassen... Je vindt er hippe conceptstores, trendy modewinkels en mooie boetiekjes. Shoppen in Den Bosch is shoppen in een uniek cultuurhistorisch decor, zowel in de grotere winkelstraten als in de sfeervolle zijstraatjes.

Het zal weer veel te snel 18 uur zijn, het tijdstip waarop we weer richting Kasterlee vertrekken.

**Waar en wanneer: donderdag 6 juni - vertrek om 8 uur voor het gemeentehuis**  
**Prijs (busrit –gids -boottocht- koffie en bol inbegrepen): 35 € voor Femma-leden en huisgenoten - 40 € voor niet-leden**

**Meer info en inschrijven: Wieza Vanlommel, Heesakkers 27, 014 85 17 33**

**Inschrijven kan tot 21/5**

Wist je dat steeds meer mannen ook de weg naar onze boeiende uitstappen hebben gevonden?



## **DAGFIETSTOCHT**

Op dinsdag 18 juni staat onze jaarlijkse dagfietstocht op het programma.

We vertrekken om 9:30 uur in het Biekenbusseltje. Indien je dit wenst kan je je picknick meebrengen. Spring dus op 18 juni op je fiets voor een mooie rit en een toffe babbel in leuk gezelschap, en dit helemaal gratis en voor niets.

Waar wacht je nog op?

---

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