# femma KASTERLEE

Doen wat je leuk vindt
is vrijheid.

Leuk vinden wat je doet
is geluk.

www.femmakasterlee.be

## FANFARATHON

Op zaterdag 14 september organiseert de fanfare de fanfathon ten voordele van het kinderkankerfonds. Een mooi initiatief dat we met Femma Kasterlee graag mee ondersteunen. We willen iedereen hartelijk uitnodigen om een hamburger of broodje te komen eten bij het Femma-team in de tent aan de wissel.

## BLOEMSCHIKLESSEN 2019-2020

Ben je graag creatief bezig met bloemen, groen, natuurlijke materialen…? Dan kan je je helemaal uitleven tijdens onze bloemschiklessen. Elke les werken we rond een ander thema. Na wat tips van Veerle kan je aan de slag met je zelf uitgekozen materialen om weer een uniek bloemstuk te creëren.

En of je nu van modern, romantisch, wit of pimpelpaars houdt, vermits je zelf je materialen uitkiest kan je een bloemstuk maken dat perfect past bij uw smaak en interieur. En omdat beelden vaak veel meer zeggen dan woorden, in het fotoboek van onze gloednieuwe website (www.femmakasterlee.be) vind je enkele pareltjes die het afgelopen seizoen gemaakt werden door onze bloemschiksters. Wedden dat je groene vingers daarna beginnen te kriebelen?

***Waar: OC Kasterlee, Binnenpad 2 vanaf 19.30 uur***
***Wanneer: woensdag 18/9-16/10-20/11-11/12-29/1-19/2-25/3 en 29/4***
***Prijs: 40 € voor 8 lessen voor Femma-leden - 80 € voor niet-leden***
***(nog geen lid- je kan 1 jaar lang lid worden voor de prijs van 30 €)***
***Info en inschrijven: Kris Van Ballaer, boonen-vanballaer@telenet.be, 014 85 17 78***

## NAAILESSEN NAJAAR 2019

Zelf je kleding maken is weer helemaal in! En zeg nu zelf, wat is er leuker dan te scoren met je unieke zelfgemaakte kleding, hippe tas, stoere knuffel, schattige babyuitzet of… Bij ons werkt ieder aan zijn zelfgekozen projectjes, en met de hulp van onze lesgeefster en twee zeer ervaren naaisters leer je al snel de kneepjes van het vak. Heb je helemaal nog geen ervaring met de naaimachine dan leer je eerst de basistechnieken met enkele leuke werkstukjes om daarna aan de slag te gaan met je zelfgekozen eenvoudige patroontjes. Wil je ook mee komen naaien, meten, knippen, passen… in een gezellige groep? Wees er dan als de kippen bij om in te schrijven want de plaatsjes zijn beperkt!

***Waar: OC Kasterlee, Binnenpad 2 om 19.30 uur***
***Wanneer: 25/9-2/10-9/10-16/10-23/10-13/11-27/11 en 11/12***
***Prijs: 64 € voor de 8 lessen voor Femma-leden***
***(nog geen lid - je kan een gans jaar lid worden voor de prijs van 30 €)***
***Meer info en inschrijven: Wieza Vanlommel, Heesakkers 27, 014 85 17 33***

## DAGUITSTAP NAAR DIAMANTMUSEUM EN KESSELSE HEIDE

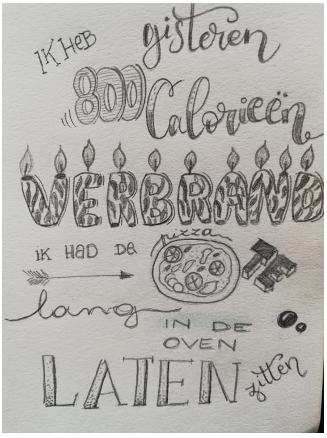
Op donderdag 26 september laten we ons helemaal onderdompelen in de wereld van de diamant en haar bewerkers in het “Kempens diamantcentrum ” te Nijlen. Onze gids vertelt je alles over de geschiedenis van de diamantslijperij in de
Kempen waarin ooit meer dan 60.000 diamantbewerkers tewerkgesteld waren.
’s Middags is er een pauze voorzien voor een broodje, frietje of…

Na de middag trekken we o.l.v. een natuurgids de Kesselse Heide in voor een wandeling van 3 à 4 km. De harde maar eerlijke natuur verrast telkens opnieuw. Een Kempens landschap zoals het vroeger was, een zeldzaamheid in Vlaanderen. Ontdek de kleurrijke afwisseling van (struik)heidevlakten, naald- en loofbossen en zandvlakten.

***Vertrek: 8.30 uur achter gemeentehuis.***
***Prijs: 10 € voor Femma-leden en huisgenoten - 15 € voor niet-leden***
***(rondleiding museum-natuurgids - vergoeding chauffeurs inbegrepen)***
***Meer info en inschrijving: Wieza Vanlommel, Heesakkers 27, 014 85 17 33***

## HANDLETTERING BASISCURSUS

De cursus handlettering van dit voorjaar ligt alweer even achter ons. Wil je de basistechnieken nog eens opfrissen en enkele leuke ideetje opdoen of kon je er toen niet bij zijn en ben je op zoek naar een basiscursus? Noteer dan alvast 10 oktober in je agenda. Tijdens deze workshop worden alle basistechnieken gedemonstreerd waarna je ze zelf kan inoefenen. We moeten je echter wel waarschuwen dat deze cursus mogelijk verslavend kan werken…




***Waar en wanneer: donderdag 10 oktober vanaf 19 uur in het OC van Kasterlee***
***Prijs les: Femma-leden en huisgenoten 5€ - niet-leden 10 €***
***Prijs materiaal: 3 € (workshopboekje-aquarelpapier-gelstiftje-label)***
***De vele tips, trics en inspiratievoorbeeldjes krijg je er gratis bij!***
***Meebrengen: lat, potlood, gum, zwarte fineliner (0,3 of 0,4)***
***Indien je zelf nog andere stiftjes… hebt mag je ze uiteraard ook steeds meebrengen.***

## HANDLETTERING I.S.M. CREA W LETTERING

De mogelijkheden met handlettering zijn eindeloos. De basiscursus smaakt beslist naar meer. Willeke heeft voor ons een workshopboekje samengesteld waarin heel wat nieuwe technieken aan bod komen. Werken met maskeervloeistof, letters door elkaar, in vorm schrijven, werken met goudfolie… superleuke technieken om je kaartjes, uitnodigingen, labels… een WOW effect te geven. Je kan ze allemaal uitproberen tijdens deze creatieve workshop.

***Waar en wanneer: do 24 oktober vanaf 19.30 uur in het OC van Kasterlee***
***Prijs: Femma-leden en huisgenoten 20 € - niet-leden 25 €***
***Inbegrepen: workshopboekje, papier, gebruik van alle materialen die je nodig hebt voor de gedemonstreerde technieken en een leuk extraatje***

***Zelf meebrengen: je basis handletteringgerief (fineliners, potlood, gom….)***
***Tot 7/10 kunnen enkel Femma-leden inschrijven- Indien er daarna nog vrije plaatsen zijn kunnen ook niet-leden inschrijven.***

## NAMIDDAG-ONTMOETINGSFEEST

Op ons ontmoetingsfeest zetten we de klok 100 jaar terug. Jules Donckers maakte tussen 1914 en 1918 heel wat portretten van Kastelse families. Prachtige foto's! De foto's werden dit voorjaar allemaal gedigitaliseerd. Jan Borghs en Riet Donckers tonen ze je graag op ons ontmoetingsfeest. Wie herkennen jullie op deze foto's? Ik heb er voor het eerst een foto van mijn overgrootouders gezien… Benieuwd wie er nog allemaal een foto van zijn groot- of overgrootouders ontdekt!

Na het bekijken van de vele mooie foto's kunnen jullie genieten van fricassee met puree en taart. Een menu die ook al meer dan 100 jaar scoort!

***Waar en wanneer: maandag 21 oktober om 13.30 uur in het OC***
***Prijs: 10 €***
***Inschrijven: bij je kernlid of Marie-José Janssens, 014 85 14 26***
***of boonen-vanballaer@telenet.be vóór 7 oktober***

## DAUWTRIP

Woensdag 16 oktober gaan we vroeg op pad om 'de slapende reus' wakker te maken en te genieten van de ontwakende natuur. Het heerlijke ontbijt zal er voor zorgen dat we niet met een reuzenhongertje terug naar huis moeten.

***Waar en wanneer: Woensdag 16 oktober***
***Vertrek wandeling (van +/- 1 uur) aan parking Hoge Mouw (aan de Goorse weg) om 8 uur***

***Kan je niet deelnemen aan de wandeling maar wil je graag mee ontbijten? Ook dat is mogelijk na een seintje aan Renild.***
***Prijs: 7 € voor Femma-leden – 12 € voor niet-leden***
***Info en inschrijven: Renild Van Laer, 014 85 16 19, renildvanlaer@hotmail.com***

## THEATERAVOND: OUDE KOEIEN AAN DE COSTA DEL SOL

Rita en Nicole, twee lustige weduwen, zijn dringend aan vakantie toe. Daarom boeken ze een reisje naar de Costa del Sol. Allebei ontgoocheld in de liefde zweren ze om zich nooit nog in te laten met iemand van het mannelijk geslacht. Maar kunnen ze weerstaan aan de charmes van zwoele ober Miguel en sexy animator Kenny? Of maken ze de mannen 'horensdol'? Strand, stieren en sangria zorgen voor de nodige ambiance!

'Oude Koeien aan de Costa del Sol', een humoristische, muzikale voorstelling met vurige flamenco, klepperende castagnetten en een paar zoemende muggen! Karin Jacobs, Vera Puts en Eric Goris zullen onze lachspieren stevig op de proef stellen!

***Waar en wanneer: woensdag 4 december om 19.30 uur in het OC van Kasterlee***
***Prijs: Femma-leden en huisgenoten 15 € - niet-leden 20 €***
***(hapjes en drankje na de voorstelling inbegrepen)***
***Omdat het aantal zitjes in de theaterzaal beperkt is en we geen enkel Femma-lid willen teleurstellen kunnen tot 7/10 enkel Femma-leden en huisgenoten tickets bestellen bij hun kernlid of Hilda Lenaerts.***
***Na deze datum kunnen ook niet-leden een ticket boeken bij Hilda Lenaerts (liefst via sms of mail met vermelding van 'naam' + 'theateravond'), 0478 54 92 19 of eddy.hilda.vanaelten@telenet.be***
***De reservering is pas definitief na betaling op rekeningnummer BE69 9795 3983 1778 van Hilda Lenaerts met vermelding van 'naam' + 'theateravond'***

## ENKELE BOEIENDE ACTIVITEITEN DIE JE NOG VAN ONS MAG VERWACHTEN:

Ontmoetingsfeest: Van string tot string: woensdag 6 november

Ludieke lezing met Els de Schepper : vrijdag 6 maart 2020

Kookworkshops met Hilde:
- de wereld rond in 5 gerechtjes: 17 oktober
- een feestelijk menu waarbij je zelf mee aan tafel kunt : 25 november

Chocolade proeverij i.s.m. wereldwinkel: donderdag 14 november

Kerstmarkt Keulen: dinsdag 10 december

Assertief grenzen stellen i.s.m. CM: dinsdag 12 november

## OOK DIT JAAR KAN JE WEER BIJ FEMMA TERECHT VOOR EEN BIJZONDER BREDE WAAIER SPORT ACTIVITEITEN

Er zijn weer heel wat klassiekers die al jarenlang in de smaak vallen bij onze sportievelingen. Je vindt uitgebreide info i.v.m. onze sporten op onze website www.femmakasterlee.be onder het item sport.

Deze lessen worden nog leuker dan voorheen en steken in een nieuw kleedje:

**DANCE 4 FUN: DANS VOOR KINDEREN VAN 6 TOT …**

**'DANCE IMPROV'**

Zit je nooit stil en maak je graag thuis je eigen dansen? Dan is 'Dance improv' zeker iets voor jou! In deze lessen krijgen de dansers de kans om zelf aan de slag te gaan met danspasjes. Samen met de andere dansers en de dansleerkracht werken ze choreografieën uit door te improviseren en te experimenteren.
Plezier verzekerd!

**'SKILLS BASIC'**

Zoek je in een dansles veel afwisseling van stijlen? Dan is dit de ideale les! Er zullen basisstappen van verschillende dansstijlen aangeboden worden zodat de dansers met veel plezier kennismaken met dansen. We leren technieken van modern, old-school hiphop, dancehall tot zelfs ballet en Latin. Van elke stijl zal ook een choreografie aangeleerd worden.

## TAI CHI EN QI GONG. (NU OOK OP WOENSDAGVOORMIDDAG)

Het is een bewegingskunst die door middel van trage, vloeiende bewegingen streeft naar eenheid en harmonie, zowel lichamelijk, emotioneel als mentaal. Door de ademhaling, aandacht en beweging samen te laten vallen, proberen we ons lichaam van binnenuit te leren kennen. Het op een andere manier leren voelen van je eigen lichaam is voor velen een verrassende ontdekkingsreis. Er wordt uitgegaan van het feit dat gewrichten dienen om gebruikt te worden en niet om op slot te zetten. Ontspanning is daarbij een sleutelwoord gekoppeld aan het zoveel mogelijk uitschakelen van grote spiergroepen. Tevens wordt er in de lessen geprobeerd om de link te leggen met het dagelijkse leven, zodat je de technieken leert integreren in je dagelijkse bezigheden bv. juist leren staan, zitten, liggen, rechtstaan, gebruik van je rug enz… om op die manier pijnlijke gewrichten te vermijden.

## BODYMIX

Na een pauze van een jaar om een flinke zoon op de wereld te zetten staat Eline weer te popelen om het beste van zichzelf te geven tijdens de wekelijkse les "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.

## ZUMBA EN DANCE

ZUMBA & DANCE is een leuke dansles op hedendaagse top 50 nummers en latijnsamerikaans geinspireerde muziek zoals merengue, salsa, chacha, cumbia, reggaeton, belly dance, flamenco, tango, samba, calypso, …

Leuke hedendaagse beats in combinatie met latijns- exotische ritmes en gemakkelijke maar effectieve bewegingen maken Zumba tot een groot succes voor eenieder die graag danst en beweegt.

Het doel is simpel: dansen en sporten zonder dat je jezelf uit de zetel moet slepen, een sport die effectief is en waar je veel van houdt!

Door de lessen Zumba & Dance bereik je op langere termijn resultaten zoals meer spieropbouw, meer energie, meer zelfvertrouwen, meer vrienden, … De muziek, naar de les komen en de resultaten die je aan je eigen lichaam ondervindt, werken verslavend.

# FEMMA SPORTKALENDER 2019-2020

**maandag**

13:30 tot 14:30 uur: Callanetics in de polyvalente zaal van het duineneind (start 2/9)
19:00 tot 20:00 uur: Fat burn step (vanaf 14 jaar) in de sporthal van de Vlieger (start 9/9)
20:00 tot 21:00 uur: Zumba (vanaf 14 jaar) in de sporthal van de Vlieger (start 9/9)
21:00 tot 22:00 uur: Aquafitness in zwembad Kempenrust (start 9/9)
21:00 tot 22:00 uur: Tennis in de sporthal van de Vlieger.(start 18/11)

**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 10/9)
20:30 tot 22:30 uur: Volley-bal sporthal Duineneind (start 20 augustus)

**woensdag**

09:00 tot 10:00 uur: Callanetics in de polyvalente zaal van het duineneind (start 4/9)
10:00 tot 11:30 uur: Tai Chi en Qi Gong sporthal Duineneind (start 11/9)
13:15 tot 14.00 uur: Kleuterturnen 2,5 - 4-jarigen in de sporthal van de Vlieger (start 11/9)
14:00 tot 15:00 uur: Kleuterturnen 4 - 6-jarigen in de sporthal van de Vlieger (start 11/9)
19:30 tot 20:30 uur: Body-mix in de danszaal op het Duineneind (start 11/9)
20:00 tot 22:00 uur: Volleybal in de sporthal van de Vlieger (start 18/8)

**donderdag**

19:30 tot 20:30 uur: Callanetics in de “Waaier” (start 5/9)
19:30 tot 20:30 uur: BBB in de in de sportzaal van het SMIK (start 12/9)
21:00 tot 22:00 uur: Aquafitness in zwembad Kempenrust (start 12/9)

**vrijdag**

09:00 tot 10:00 uur: Callanetics in de polyvalente zaal van het duineneind (start 6/9)

**zaterdag**

dance 4 fun: dans voor kinderen van 6 tot …
10:00 tot 11:00 uur: ‘Dance improv’ in de danszaal sporthal Duineind (start 14/9)
11:00 tot 12:00 uur: ‘Skills basic’ in de danszaal sporthal Duineind (start 14/9)

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

Inschrijven aquafitness: Renild Van Laer, 014 85 16 19, renildvanlaer@hotmail.com
Storten op rek.nr. BE05 7875 5002 0675 Femma Kasterlee
Inschrijven tennis: Kris Van Ballaer, boonen-vanballaer@telenet.be,014/851778

Uitgebreide info i.v.m. al onze sporten vind je op www.femmakasterlee.be onder het item **sport** of je kan contact opnemen met:
Kris Van Ballaer , 014 85 17 78, boonen-vanballaer@telenet.be
Marie Biermans, 014 85 15 19, mariebiermans@hotmail.com
Renild Van Laer, 014 85 16 19, renildvanlaer@hotmail.com