

Alvast een vroege nieuwjaarswens

*Een jaar vol lichtpuntjes
klein geluk, al is het maar even
Een jaar vol mooie momenten
om samen te beleven
Moge alle lichtpuntjes tesaam
de mooiste sterrenhemel geven*

Gelukkig 2020

BLOESCHIKWORKSHOP KERST

Zorg alvast voor een leuke kerstsfeer met je zelfgemaakte kerstdeurhanger, tafelstuk, kerstboompje, kerstkrans... Kortom op onze bloeschikles maakt iedereen een stuk naar keuze om je huis alvast in kerststemming te brengen. Beginnen uw groene vingers al te kriebelen? Geef me dan een seintje en ik bezorg je alle praktische info en heel wat leuke ideeetjes voor onze kerst-bloeschik-workshop.



Waar en wanneer: woensdag 11/12 om 19:30 uur in het OC

Prijs: 7,5 € voor Femma-leden- 10 € voor niet-leden

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

NAAILESSEN VOORJAAR 2020

Weet je geen weg met je gloednieuwe naaimachine of heeft de naaimicrobe je al veel langer te pakken en wil je nog wat meer kneepjes van het vak leren in een gezellige groep? Rep je dan naar onze naaiessen.

Want handwerk is weer hip, de mooiste dingen, die maak je immers gewoon zelf! Beginners starten met het aanleren van de basistechnieken aan de hand van enkele leuke opdrachtjes. Eens de basistechnieken onder de knie kan je aan de slag met je zelf-gekozen patroontjes. En of je nu kiest voor een prinsessenjurk, een hip rokje, een stoere trui of die leuke tas, Wieza, Agnes en Marleen zullen er weer voor zorgen dat jullie naaiprojecten een succes worden.

Waar en wanneer: woensdag 8/1 , 22/1 , 5/2 , 19/2 , 4/3 , 25/3 , 8/4 en 22/4 om 19:30 uur in het OC van Kasterlee

Prijs: 64 € voor de 8 lessen voor Femma-leden

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

WORKSHOP: HAAL MEER UIT JE WANDEL/FIETS GPS

Een wandel/fiets-GPS is een geweldig hulpmiddel bij het uitstippelen van je routes met eindeloos veel en boeiende mogelijkheden. Ontdek tijdens onze workshop al deze mogelijkheden maar ook de moeilijkheden waarop je kan stuiten bij het gebruik van de GPS. Waar vind je routes? Hoe kan je zelf routes uitstippelen in base-camp? Hoe zet je ze over op je gps-toestel? Hoe stel je een gps correct in? Hoe moet je navigeren? Op al deze vragen krijg je een antwoord van een zeer ervaren GPS- gebruiker. Een unieke kans om nog meer plezier te beleven aan je GPS-toestel.

Meebrengen: wandel-GPS + evt. laptop waarop base camp is geïnstalleerd

Vermeld bij je inschrijving het merk en type van je GPS

Waar en wanneer: woensdag 22/1-5/2 en 12/2 om 19:30 uur in de BIB

Prijs voor de 3 lessen: 24 € voor Femma-leden - 48 € voor niet-leden

Meer info en inschrijven: Ghislaine Vleugels, ghislainevleugels@hotmail.com, 0494/824388

KEMPENSHOW 50 JAAR JUUL KABAS

Volkszanger Juul kabas amuseert al een halve eeuw het Vlaamse publiek met zijn plezierige liedjes en grappen. Dat viert hij in zijn eigen Kempen samen met zangeres Martine Dams en muzikant zanger Marc Stans.

**Waar en wanneer: 20/2 om 14:30 uur zaal kapelhoeve,
Steenweg op Diest 2, Turnhout**

Prijs: 12 €

Inschrijven: Wieza Vanlommel, Heesakkers 27, 014 85 17 33

LUDIEKE LEZING MET ELS DE SCHEPPER

Nieuwe Ludieke Lezing van Els:

'Word de held van je eigen leven!'

Over "De zin en onzin van miserie in je leven... of hoe je met humor en relativering naar jezelf kan leren kijken en op die manier je levenspad kan bewandelen."

Met hilarische verhalen over de obstakels waar Els al is over gestruikeld en hoe ze weer is rechtgestaan. Naar aanleiding van haar laatste boek: De Reis van de Heldin.

Wanneer: vrijdag 6 maart om 19:30 uur

Waar: in het OC van Kasterlee

Prijs: 20 € (2 gratis consumpties voor Femmaleden inbegrepen)

Ticketverkoop start in januari.



NOTEER ALVAST IN JE AGENDA

- 13/2 kookworkshop

SPORTKALENDER VOORJAAR 2020

maandag

13:30 tot 14:30 uur: Callanetics in de polyvalente zaal van het Duineneind

19:00 tot 20:00 uur: Fat burn step in de sporthal van de Vlieger

20:00 tot 21:00 uur: Zumba in de sporthal van de Vlieger

21:00 tot 22:00 uur: Aquafitness in zwembad Kempenrust

dinsdag

12:30 uur: Fietsen vertrek in het Biekenbusseltje

20:30 tot 22:00 uur: volley-bal sporthal Duineneind

woensdag

09:00 tot 10:00 uur: Callanetics in de polyvalente zaal van het Duineneind

10:00 tot 11:30 uur: Tai Chi en Qi Gong sporthal Duineneind

13:15 tot 14:00 uur: Kleuterturnen 2,5 - 4 jarigen in de sporthal van de Vlieger

14:00 tot 15:00 uur: Kleuterturnen 4 - 6 jarigen in de sporthal van de Vlieger

15:00 tot 16:00 uur: Dance 4 fun 6 -12 jarigen in de sporthal van de Vlieger

19:30 tot 20:30 uur: Body-mix in de danszaal op het Duineneind

20:00 tot 22:00 uur: Volleybal in de sporthal van de Vlieger

donderdag

19:30 tot 20:30 uur: Callanetics in de "Waaier"

19:30 tot 20:30 uur: BBB in de sportzaal van het SMIK

21:00 tot 22:00 uur: Aquafitness in zwembad Kempenrust

vrijdag

09:00 tot 10:00 uur: Callanetics in de polyvalente zaal van het Duineneind

zaterdag dance 4 fun: dans voor kinderen van 6 tot ...

10:00 tot 11:00 uur: 'Dance improv'

11:00 tot 12:00 uur: 'Skills basic'

Je kan steeds geheel vrijblijvend deelnemen aan een gratis kennismakingsles en je ter plaatse inschrijven. (uitz. aquafitness) Inschrijven aquafitness: Renild Van Laer, 014 85 16 19, renildvanlaer@hotmail.com - Storten op rek.nr. BE05 7875 5002 0675 Femma Kasterlee
Uitgebreide info i.v.m. al onze sportactiviteiten vind je op www.femmakasterlee.be, of je kan contact opnemen met Kris Van Ballaer, boonen-vanballaer@telenet.be, 014/851778 of Renild Van Laer, 014 85 16 19, renildvanlaer@hotmail.com

Prijs Calanetics, Zumba, body-mix, BBB: 55 € voor tweede semester. (schrijf je je in januari dan ontvang je 10 € korting)

Prijs Tai-chi: 40€ voor de lessen tot aan de paasvakantie.

Opmerking: Indien we geen vervangster vinden voor onze Zumbalerares kunnen de lessen helaas niet heropstrten op 6/1. Wens je in te schrijven voor onze Zumbalessen van het voorjaar? Geef ons een seintje en we houden je op de hoogte van de heropstart van de lessen (uiterlijk op 16 maart - aan aangepast tarief)

Daarnaast kan je nog steeds aansluiten bij onze lessen kleuterturnen, dance for fun , fat burn step of volleybal voor de prijs van 35 € of gratis meefietsen op dinsdag.