



*Liefde is slechts een woord,
totdat er iemand voorbij komt
die er betekenis aan geeft....*

We wensen jullie een 2020 boordevol "LIEFDE"

NIET TE MISSEN DIT VOORJAAR:

- 11 maart: dauwtrip
- 18 maart: ontmoetingsfeest
- 4 juni: daguitstap naar B-mine en bezoek aan de Fatih Moskee

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 naailessen.

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 82 43 88

ONTMOETINGSFEEST I.S.M. VORMING PLUS KEMPEN

Voor ons namiddag-ontmoetingsfeest kozen we dit keer voor een wat zwaarder maar bijzonder interessant onderwerp: Wilsverklaringen.

De vooruitgang van de geneeskunde zorgt ervoor dat we steeds langer leven. We worden ook steeds meer geconfronteerd met langdurige ziektebeelden. Kwaliteit van leven wordt dus alsmat belangrijker.

Op maandag 3 februari beantwoordt psycholoog Lieve Gielen heel wat vragen over wilsverklaringen:

- Wat verstaan we onder wilsverklaring? Wanneer is die geldig?
- Kan ik een behandeling weigeren? Wie kan mij vertegenwoordigen?
- Is een wilsverklaring afdwingbaar?
- In hoeverre kan ik mijn eigen wensen op papier zetten?
- Kan euthanasie op basis van een wilsverklaring?

- ...

Na deze boeiende lezing kan er gezellig nagepraat worden bij een heerlijk bord frikadellen met krieken, een tasje koffie of thee en een koffiekoek.

Waar en wanneer: maandag 3 februari om 13u30 in de foyer van het OC Kasterlee (binnenpad 2)

Prijs: 10 € voor Femma-leden - 15 € voor niet-leden

Inschrijven vóór 27 januari bij je kernlid of Marie-José Janssens, 014 85 14 26 of boonen-vanballaer@telenet.be

KOOKWORKSHOP: STOFPOTJES

Wintertijd = stoofpotjestijd! Die pruttelende potjes ruiken en smaken niet alleen geweldig, ze zijn ook nog eens makkelijk om te maken. Hilde heeft weer verrassende combinaties voor ons uitgezocht die gegarandeerd voor de lekkerste stoofpotjes zullen zorgen

Waar en wanneer: donderdag 13 februari om 19u30 in de keuken van het OC

Prijs: 6 € voor Femma-leden - 12 € voor niet-leden (ingrediënten niet inbegrepen)

Meer info en inschrijven: Ria Campforts, 014 85 24 34

KEMPENSHOW 50 JAAR JUUL KABAS

Volkszanger Juul kabas amuseert al een halve eeuw het Vlaamse publiek met zijn plezante 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 (deuren open 19u30 - start ludieke lezing 20 uur)

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

Tot 15 januari kan je je ticket bestellen bij je kernlid. Je mag dit rechtstreeks aan haar betalen. Ze bezorgt je genummerde ticket begin februari. Of je kan je ticket boeken vanaf 16 /1 bij Hilda Lenaerts (liefst via sms of mail met vermelding van 'naam' + "Els de Schepper" en femma-lid of niet-lid) , 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' + "Els de Schepper" en femma-lid of niet-lid.

Je genummerde ticket zal klaar liggen bij het onthaal.

SPORTKALENDER VOORJAAR 2020

maandag

13:30 tot 14:30 uur: Callanetics in de polyvalente zaal van het Duineneind (start 6/1)

19:00 tot 20:00 uur: Fat burn step in de sporthal van de Vlieger (start 6/1)

20:00 tot 21:00 uur: Zumba in de sporthal van de Vlieger (start 13/1)

21:00 tot 22:00 uur: Aquafitness in zwembad Kempenrust (start 6/1)

dinsdag

12:30 uur: Fietsen vertrek in het Biekenbusseltje (start 7/1)

20:30 tot 22:00 uur: volley-bal sporthal Duineneind(start 7/1)

woensdag

09:00 tot 10:00 uur: Callanetics in de polyvalente zaal van het Duineneind (start 8/1)

10:00 tot 11:30 uur: Tai Chi en Qi Gong sporthal Duineneind (start 8/1)

13:15 tot 14.00 uur: Kleuterturnen 2,5 - 4 jarigen in de sporthal de Vlieger (start 8/1)

14:00 tot 15:00 uur: Kleuterturnen 4 - 6 jarigen in de sporthal de Vlieger (start 8/1)

19:30 tot 20:30 uur: Body-mix in de danszaal op het Duineneind (start 8/1)

20:00 tot 22:00 uur: Volleybal in de sporthal van de Vlieger (start 8/1)

donderdag

19:30 tot 20:30 uur: Callanetics in de "Waaier"(start 9/1)

19:30 tot 20:30 uur: BBB in de sportzaal van het SMIK (start 9/1)

21:00 tot 22:00 uur: Aquafitness in zwembad Kempenrust (start 9/1)

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' (start 10/1)

11:00 tot 12:00 uur:'Skills basic' (start 10/1)

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 in januari dan ontvang je 10 € korting)

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

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.