



*Zou het dit jaar lukken om weer volop te genieten van al onze activiteiten?
We hopen het zo erg en kijken er enorm naar uit om weer een heleboel leuke
ontmoetingskansen te organiseren. Omdat alles toch nog een beetje onzeker is,
plannen we niet te ver vooruit. Maar we zitten nog boordevol goede ideeën om
er weer volle bak (maar uiteraard op een veilige manier) in te vliegen.*

NAAILESSEN

Heel wat naaimachines werden weer van onder het stof vandaan gehaald om maskers te maken. Kreeg je de naaimicrobe weer te pakken en wil je leuke patroontjes uitwerken maar kan je hierbij wel nog wat handige tips gebruiken? Dan is onze naailessenreeks beslist wat je zoekt! Bij ons werkt ieder aan zijn zelfgekozen projectjes en met de hulp van onze lesgeefster en twee zeer ervaren naaisters, Femma-kernleden, leer je al snel de kneepjes van het vak. 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 plaatsen zijn beperkt!

Waar: OC Kasterlee

Wanneer: woensdagen 8/9, 15/9, 29/9, 13/10, 10/11, 24/11, 8/12, 15/12 vanaf 19:30 uur.

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

BLOEMSCHIKLESSEN 2021-2022

Creatief bezig zijn met bloemen en groen. Het blijft een fijne hobby. De mogelijkheden zijn eindeloos om telkens weer een origineel uniek prachtstuk te maken.

Voeg daarbij nog de toffe babbel, de ideetjes die je opdoet van de andere bloemschiksters en natuurlijk niet te vergeten de vele tips en leuke opdrachten die Veerle elke maand weer voor ons in petto heeft en je hebt alle ingrediënten voor een geslaagd bloemschikseizoen. En of je nu houdt van weelderig of strak, landelijk of modern, felle kleuren of hagelwit.... het kan allemaal.

In ons fotoboek op www.femmakasterlee.be kan je alvast heel wat inspiratie opdoen bij het zien van de bloemstukken van voorgaande jaren.



Waar: OC Kasterlee

Wanneer: woensdag vanaf 19:30 uur op 22/9, 20/10, 17/11, 22/12, 19/1, 23/2, 23/3 en 20/4

Prijs: 40 € voor Femma-leden - 80 € voor niet-leden

Info - inschrijven:

Kris Van Ballaer, boonen-vanballaer@telenet.be, 014 85 17 78

BEZOEK SAFFRAANBOERDERIJ IN MORKHOVEN

We starten de rondleiding met een uitgebreide powerpoint- presentatie over de teelt- en bloeiwijze van saffraan, het gebruik in de keuken, de medicinale eigenschappen en een aantal interessante weetjes. Daarna bezoeken we de velden zodat we met onze eigen ogen kunnen zien hoe de saffraan geteeld wordt. Afsluiten doen we met een 3-tal huisgemaakte saffraanproevertjes.

Wanneer: donderdag 30 september

Vertrek: 13 uur op parking achter gemeentehuis

Prijs: 10 € voor Femma-leden en huisgenoten (vergoeding voor chauffeurs inbegrepen)

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

BEZOEK KEESES MOLEN

Dankzij de restauraties in 2020 is Keeses molen weer in volle glorie te bewonderen. Kom alles te weten over dit uniek stukje Kastels erfgoed tijdens een boeiende rondleiding door de molenaar. Vermits het max aantal toegelaten deelnemers slechts 10 is hebben we meteen twee data gekrikt.

Wanneer: Keeses molen op de Geelsebaan op 7 en 8 oktober om 13:30 uur

Prijs: 2 € voor Femma-leden en huisgenoten

KOOKWORKSHOPS

Dit najaar staan **twee kookworkshops op het programma**. Op 6 oktober doen we onze naam van pompoenpapeters alle eer aan. We gaan **koken met pompoenen**. We weten in Kastel ondertussen immers allemaal dat je met pompoenen heel wat heerlijke gerechtjes op je bord kan toveren. Op 22 november staan er **Belgische klassiekers** op het menu. De toprecepten van Hilde zullen ervoor zorgen dat ze beter smaken dan ooit. Je zal er ongetwijfeld heel wat tips krijgen om je gerechtjes extra te verfijnen.

Waar en wanneer: 6/10 en 22/11 vanaf 19:30 uur in de keuken van het OC

Prijs: 7 € voor Femma-leden - 12 € voor niet-leden (ingrediënten niet inbegrepen)

Info en inschrijven: Ria Campforts, 014 85 24 34 (graag inschrijven ten laatste twee weken voor de kookworkshop)

ONTMOETINGSFEEST 55+ I.S.M. AVANSA KEMPEN

Eindelijk mag/kan het weer, een gezellig ontmoetingsfeest organiseren. Met onze lezing duiken we samen met Liljan Verstraeten terug de tijd in naar mei '68.

De jaren '60 spreken nog altijd tot de verbeelding. Terecht, want in die periode is de samenleving grondig veranderd. Kennedy en Martin Luther King, de landing op de maan, baas in eigen buik, flower-powerbeweging, Leuven Vlaams, de Beatles en nog zovele anderen hebben kleur gegeven aan die jaren. Hoe kijken we hier nu op terug?

Was mei '68 een orgelpunt of eerder een eindpunt van die boeiende jaren '60?

Omdat het al veel te lang geleden is dat we nog eens mochten samenkomen, gaan we jullie ditmaal extra verwennen. Op het menu staat orloff gebrad met puree en een dame blanche. En ja, zelfs een lekker wijntje ontbreekt deze keer niet.



Waar en wanneer: maandag 11 oktober om 13:30 uur in de foyer van het OC

Prijs: 10 €

Inschrijven voor 4 oktober bij je kernlid of Agnes Wouters, Doornboom 28, 0494 10 95 27, agnes.wout@gmail.com

THEATERAVOND

Woensdag 27 oktober kan je weer genieten van een heerlijke theateravond met de voorstelling **"Tussen zussen"** met **Marleen Merckx** en **Anne-Mieke Ruyten**. Om teleurstellingen te voorkomen (je weet maar nooit dat een nieuwe coronapijk weer roet in het eten gooit en we toch niet voor een volle zaal mogen spelen) starten we pas op 5 oktober met de ticketverkoop. Je vindt dan alle info i.v.m. de ticketverkoop in je kroniekske en op www.femmakasterlee.be.

SPORTAANBOD



**S
T
E
P**



ZUMBA EN DANCE

ZUMBA & DANCE is een leuke dansles op hedendaagse top 50 nummers en latijns-amerikaans geïnspireerde 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.

Kort gezegd: Zumba & Dance = snel bewegen, dansen en plezier hebben.

Iets wat we in deze coronatijd veel te weinig kunnen doen hebben. Sofie staat te popelen om hier verandering in te brengen.

CALLANETICS

Gedaan met het volgen van lessen via you tube, vanaf nu kan je weer live van de lessen callanetics van Dominique genieten. Wat is callanetics eigenlijk? Callanetics is de les bij uitstek voor de versteviging van je spieren en ter verbetering van je

lichaamshouding. Bij callanetics worden spierverstevigende oefeningen gedaan zowel staand als op de grond. De gebruikte oefeningen zijn vooral gericht op de dieper liggende spieren van de buik, billen, benen en rug.

Met gerichte oefeningen wordt de basisspanning in de spieren vergroot. Rek- en ontspanningsoefeningen maken de spieren daarnaast soepel en sterk en bevorderen de lenigheid van je lichaam.

FAT BURN STEP

Onze lessen fatburn step zitten in een compleet nieuw jasje.

Ze gaan door op een ander tijdstip, op andere locatie met een andere lesgeefster. En uiteraard heeft Kathie heel wat nieuwe moves bedacht om van elke les iets leuks te maken.

Combineer verschillende stepbewegingen op het ritme van een meeslepende muziek en verbrand massa's calorieën! Op aanstekelijke muziek corrigeer je je hele figuur en werk je aan je conditie.

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 zeker weer heel wat pittige lessen voor jullie in petto.

BBB

Tijdens de les BBB focussen we ons op de drie belangrijkste B's van jouw lichaam, namelijk Buik, Benen en Billen. Je traint al deze 'probleem gebieden' met behulp van cardio- en kracht oefeningen. Door de ideale combinatie van cardio- en krachttraining verbrand je veel calorieën, en werk je tegelijkertijd aan het strakker maken van je lichaam! BBB is daarom de perfecte fitness workout voor iedereen die wil afvallen en aan zijn conditie wil werken.

VOLLEYBAL

Heerlijk, die bal over het net slaan!

Geniet elke week van een leuke volleybaltraining of match in een gezellige vriendengroep.

Prijs: 60 € voor gans seizoen

KLEUTERTURNEN

Kinderen willen vooral plezier beleven aan sporten, dit is ook in onze lessen kleuterturnen een prioriteit. Spelenderwijs leren de allerkleinsten omgaan met hun eigen lichaam. Eenvoudige oefeningen zoals spelletjes, dansen, klim- en klauterspelen, denk- en bewegingsspelletjes verbeteren de coördinatie en motorische

vaardigheden van de kleuters. Lotte stimuleert in haar lessen op een leuke en veilige manier de ontwikkeling van onze kleuters.

**Prijs: 60 € voor jongste groep - 70 € voor oudste groep
Indien je inschrijft in september ontvang je 10 € korting.**

FIETSEN

Geniet elke week van een ontspannend fietstochtje

Gratis (tijdig aanwezig zijn in Biekenbusseltje is voldoende!)

NIEUW! WANDELEN

Femina Kasterlee start in september met een supergezellige wandelgroep.

Ghislaine en Mimi zijn alweer even druk in de weer met het uitstippelen van leuke wandelingen langs de vele wandelwegen die Kasterlee rijk is.

Elke maand wordt voor een andere vertrekplaats gekozen zodat we telkens verrast zullen worden door al het moois dat Kasterlee ons te bieden heeft tijdens een wandeling van 5 à 7 km.

De wandeling gaat door op de ***eerste en derde donderdag*** van de maand en we vertrekken telkens om **13 uur**.

- Op 16 september wordt de spits afgebeten met een wandeling die vertrekt op de parking van Netherust
- 7 en 21 oktober is poort oost van het Rielenkamp (Ossengoor) onze vertrekplaats
- 4 en 18 november starten we aan het kabouterhuisje thv de Venheide
- 2 en 16 december vertrekken we op de parking achter het gemeentehuis van Kasterlee

De deelname aan de wandelingen is gratis en je hoeft je vooraf niet in te schrijven (tijdig aanwezig zijn op aangeduide vertrekplaats is voldoende!).

Meer info: Mimi Paepen, 014 85 05 26, mimipaepen@hotmail.com

Ghislaine Vleugel, 0494 82 43 88, ghislainevelugels@hotmail.com

NIEUW! YOGA

Yoga is een filosofie uit India en bestaat uit verschillende onderdelen. De meeste onder ons kennen alleen het fysieke aspect ervan met name de verschillende houdingen. Yoga is echter veel meer, het is eigenlijk een levenshouding.

Er zijn verschillende redenen waarom je, aan yoga doet of zou willen doen. .

Naast het flexibeler maken van je lichaam, helpt het ook om meer rust in jezelf te vinden. Het is een stukje mindfulness. In de yogalessen word je verondersteld in het moment te blijven en je te focussen op je ademhaling .Alles wat je tijdens een yogales leert, is ook van grote waarde in het dagelijks leven”.

De lessenreeks is geschikt voor beginners van alle leeftijden die in een fijne groep kennis willen maken met yoga.

LESSENREEKS QIGONG

De lessenreeks qigong bestaat uit korte, eenvoudige oefeningen die voor iedereen haalbaar zijn. Er is geen lenigheid of conditie vereist. Deze oefeningen worden zelfs in sommige rusthuizen gebruikt als valpreventie en zijn geschikt voor alle leeftijden. Iedereen... jong en oud heeft baat bij deze vorm van oefenen.

Het merendeel van de oefeningen kan zelfs in zit worden uitgevoerd. De enige vereiste is een open geest, gezonde nieuwsgierigheid en ... veel goesting.

Wat mag je verwachten tijdens de lessen qigong?

Nadruk wordt gelegd op het bevorderen van de algemene gezondheid.

Vertrekkend vanuit het aannemen van een correcte lichaamshouding zowel in stand, zit- als lig begint een voor velen verrassende ontdekkingsreis naar het leren aanvoelen en ervaren van je eigen lichaam. Er wordt uitgegaan van het principe dat gewrichten dienen om gebruikt te worden en niet om op slot te zetten. Het openen van die gewrichten verhoogt je flexibiliteit en verbetert de algemene doorstroming van qi. Tevens helpt deze vorm van oefenen om stagnaties los te maken, waardoor een grotere eenheid en harmonie wordt bereikt op lichamelijk, emotioneel en mentaal vlak.

Ontspanning in de beweging is daarbij het sleutelwoord gekoppeld aan een goede ademhaling en juiste aandachtsturing. Ook het toepassen van de aangeleerde principes in het dagelijkse leven vormen onderdeel van deze module.

Tot slot: de eerste stap is de moeilijkste. Laat je niet afschrikken door het onbekende. Kom naar de gratis kennismakingsles op **woensdag 15 september van 10:15 tot 11:15 uur**.

Prijs: 40 € gedeeld door het aantal deelnemers, bv. bij 10 deelnemers 4 € per les. Je kan inschrijven per blok van 10 lessen.

AQUAGYM EN TENNIS

Het enthousiasme bij de aquagymmers en tennisers van vorig seizoen is zo groot dat ze zich na de laatste les allemaal inschreven voor een nieuwe reeks. Met als resultaat dat ze ook meteen volzet was. Het is echter mogelijk om je in te schrijven op de reservelijst, je krijgt dan een seintje mocht er iemand onverwacht niet kunnen deelnemen. Dit kan je via: Renild Van Laer, 014/ 85 16 19, renildvanlaer@hotmail.com voor de aquagym en Kris van Ballaer, boonen-vanballaer@telenet.be 014/851778 voor de tennis.

NOTEER ALVAST IN JE AGENDA:

- Creatieve workshop bij Fin: woensdag 3 november om 13 uur en een groep om 19 uur
- Jubileumdauwtrip: woensdag 17 november
- Handlettering kerstkaarten maken: woensdag 10 november
- Ontmoetingsfeest: woensdag 1 december

SPORTKALENDER 2021-2022

MAANDAG

- 13:30 tot 14:30 uur: Callanetics in de polyvalente zaal Duineneind (start 6/9)
19:00 tot 20:00 uur: **NIEUW!** Yoga in de sporthal van de Vlieger (start 13/9)
20:00 tot 21:00 uur: Zumba in de sporthal van de Vlieger (start 13/9)
21:00 tot 22:00 uur: Tennis in de sportzaal van de Vlieger (start 8/11)

DINSDAG

- 12:30 uur: Fietsen vertrek in het Biekenbusseltje (gans het jaar)
20:00 tot 21:00 uur: Bodymix in de danszaal van het Duineneind (start 14/9)
20:30 tot 22:30 uur: Volleybal in de sporthal van het Duineneind

WOENSDAG

- 09:00 tot 10:00 uur: Callanetics in de polyvalente zaal Duineneind (start 8/9)
10:15 tot 11:15 uur: Qigong in de sporthal Duineneind (start 15/9)
14.00 tot 14.45 uur: Kleuterturnen 2,5 - 4 jarigen in sporthal de Vlieger (start 15/9)
14:45 tot 15:45 uur: Kleuterturnen 4 - 6 jarigen in sporthal de Vlieger (start 15/9)
20:00 tot 22:00 uur: Volleybal in de sporthal van de Vlieger

DONDERDAG

- 13:00 uur: **Nieuw!** Wandelen 1ste en 3de donderdag van de maand
(vertrekplaats zie kroniekske) (start 16/9)
19:30 tot 20:30 uur: Callanetics in "De Waaier" (start 9/9)
19:00 tot 20:00 uur: Fat burn Step in de sporthal van het SMIK (start 16/9)
uitz. eerste les gaat door op de speelplaats van de Vlieger
20:00 tot 21:00 uur: BBB in de sporthal van het SMIK (start 16/9)
uitz. Eerste les gaat door op de speelplaats van de Vlieger
20:30 tot 21:15 uur: Aquafitness in het zwembad Kempenrust (start 2/9)
21:15 tot 22:00 uur: Aquafitness in zwembad Kempenrust (start 2/9)

VRIJDAG

- 09:00 tot 10:00 uur: Callanetics in de polyvalente zaal Duineneind (start 10/9)

- Je kan steeds geheel vrijblijvend deelnemen aan een gratis kennismakingsles en ter plaatse inschrijven uitz. Aquagym en tennis.
- Prijs lessenreeks tot aan kerstvakantie: 45 €/lessenreeks - indien je inschrijft in september krijg je 10 € korting uitz. wandelen, fietsen, aquagym, tennis, volleybal, kleuterturnen en qigong.
- Voor de lessen Callanetics, fatburnstep, BBB, bodymix, Yoga en Qigong breng je best je eigen matje mee.