femma KASTERLEE

't Kroniekske

September 2022

www.femmakasterlee.be

NAAILESSEN NAJAAR

Bij ons hoef je geen uren te zwoegen aan saaie opgelegde werkstukjes om de naaitechnieken onder de knie te krijgen. Je kiest zelf een patroontje (aangepast aan je eigen niveau) en met de hulp van onze lesgeefster maak je er een geslaagd projectje van. Bovendien staan er twee ervaren naaisters klaar om iedereen op weg te helpen zodat niemand lang op hulp moet wachten.

Ga dus alvast op zoek naar een leuk patroontje van een hip rokje, een stoer babyjasje, het kleedje dat je nergens in de winkel kon vinden of… Kies je favoriete stofje en schrijf je alvast in voor de lessenreeks naailessen.

Waar: OC Kasterlee
Wanneer: 21/9 - 28/9 - 12/10 - 26/10 - 16/11 - 23/11 - 30/11 en 14/12 telkens vanaf 19.30 tot 22 uur
Prijs: 72 € voor de ganse lessenreeks voor Femma-leden - 110 € voor niet-leden
Je kan lid worden voor 30 € per jaar.
Wens je deel te nemen aan een losse naailes dan betaal je als Femma-lid 12 € - niet-leden 15 €
Info en inschrijven: Wieza Vanlommel, Heesakkers 27, 014 85 17 33

BLOEMSCHIKLESSEN 2022-2023

De bloemschiklessen zijn reeds zeer vele jaren een succesactiviteit in ons Femma-aanbod. Want ja, het is superleuk om met bloemen en groen uit eigen tuin, de tuin van je buurvrouw of een bloemetje uit de winkel telkens weer een uniek bloemstuk te maken.

Veerle bedenkt elke maand een nieuw thema waarrond we kunnen werken om alvast onze fantasie te prikkelen. De resultaten mogen er dan ook zeker zijn (je kan ze bekijken in ons fotoboek op www.femma kasterlee.be).
Zo gaan we na elke bloemschikles niet alleen met een origineel en mooi bloemstuk naar huis, maar ook met een heleboel leuke, frisse ideeën die onze groene vingers doen kriebelen.

De lessen gaan door op woensdag vanaf 19.30 uur.
We starten (hopelijk in openlucht) ons bloemschikseizoen aan de kantine van de kattenberg (adres Hulst) op woensdag 21/9, tweede les 26/10 in de foyer van het OC Kasterlee.
De overige lessen gaan door in het geschakelde vergaderlokaal van het OC op volgende data:
9/11 - 21/12 - 25/1 - 15/2 - 15/3 - 26/4.
Prijs: 48 € voor de lessenreeks van 8 lessen voor Femma-leden - 80 € voor niet-leden
De prijs voor een losse les is 9 €.
Info en inschrijven: Kris Van Ballaer, boonen-vanballaer@telenet.be, 014 85 17 78

WANDELDONDERDAGEN

Kom de **eerste** en **derde donderdag** van de maand gezellig meewandelen en geniet van de natuur en natuurlijk ook van de leuke babbels en het aangename gezelschap. Bovendien ondersteunt een fijne wandeling niet alleen je fysieke gezondheid, het geeft je ook een mentale boost: het helpt om stress onder controle te houden, beter te slapen en je spirit fris te houden. We starten elke maand op een andere locatie zodat we telkens andere mooie Kastelse plekjes kunnen ontdekken. Alle info over de vertrekplaats vind je in onze nieuwsbrief. Ghislaine stippelt telkens een afwisselende route uit van +/- 5 km.

Trek je wandelschoenen aan en kom kennis maken met onze Femma wandelgroep!

Wanneer: eerste en derde donderdag van de maand - vertrek om 13 uur.

- Dit najaar starten we op donderdag 15/9 aan de Floreal in Lichtaart (Herentalsesteenweg 64).
- In oktober (6 en 20/10) starten de wandelingen in Netherust (Houtum 59).

De deelname is volledig gratis en je hoeft je vooraf niet in te schrijven.
Meer info: Ghislaine Vleugels, 0494 82 43 88, ghislainevleugels@hotmail.com

BEZOEK WIJNGAARD "DE NETEVALLEI"

Vrijdag 23 september gaan we kijken en proeven op het wijndomein Netevallei in Kasterlee.

Bert (de wijnboer) zal op het veld de verschillende soorten druiven laten zien en indien mogelijk ook laten proeven (als alles nog niet geoogst is). Hoe zijn ze aan hun wijngaard begonnen, wat zijn de toekomstplannen…hij vertelt het je allemaal tijdens de rondleiding. En natuurlijk staat hij open voor vragen vanuit de groep.

Tijdens de rondleiding proeven we de Netevallei "Harmonie", "souvignier gris" en nog een derde wijntje (verrassing). Terwijl we genieten van al dit lekkers zal Bert ons uitleggen hoe de wijn geproduceerd is.

Prijs rondleiding met proevertjes: 8 €.
Enkel Femma-leden en hun huisgenoten kunnen inschrijven voor deze activiteit.

Waar en wanneer: vrijdag 23 september om 13 uur, wijngaard Netevallei (gelegen op kruispunt Oosteneind en Netevallei).

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

THEATERAVOND: DE CONTACTSPEURDER

Dit najaar kan je bij Femma Kasterlee weer genieten van een heerlijke theateravond. We kozen dit jaar voor de voorstelling: De contactspeurder.

We schrijven 9 juni 2020, het land bekomt van een eerste lockdown. We maken kennis met Raf Deruyter, het is zijn tweede dag als contactspeurder. Met de opleiding van de dag ervoor begint hij vol goeie moed aan zijn nieuwe opdracht. Het blijkt echter niet zo vlot te verlopen als verwacht met de nodige misverstanden tot gevolg.

'De Contactspeurder' is een komische voorstelling, boordevol misverstanden, verrassende wendingen en visuele clownerie!

Na de voorstelling kan de avond nog gezellig verder gezet worden in de foyer. We hebben voor iedereen alvast een heerlijk verwenbord en drankje voorzien.

Wanneer: maandag 17 oktober om 19.30 uur
Waar: in het OC - Binnenpad 2 - Kasterlee (deuren open om 18.45 uur)
Prijs: 15 € voor Femma-leden en huisgenoten - 20 € voor niet-leden
(voorstelling-verwenbord en 1 consumptie inbegrepen)
Tot 1 oktober kan je je ticket bestellen bij je kernlid.

Je ticket reserveren bij Hilda Lenaerts kan zolang tickets beschikbaar zijn. Genummerde tickets zullen klaar liggen bij de inkom. (Gelieve je meisjesnaam door te geven bij inschrijving zodat we jouw ticket snel terugvinden).
Indien je graag met enkelen samen wil zitten, graag tickets samen bestellen en betalen onder één naam zodat we de tickets kunnen bundelen in 1 omslag.

Tickets bestellen bij Hilda Lenaerts: liefst via sms of mail met vermelding van 'naam' + 'contactspeurder', 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, ook weer met vermelding van 'naam' + 'contactspeurder'

SPORTAANBOD

NIEUW BIJ FEMMA KASTERLEE! BOOTCAMP

Wil je op een leuke, uitdagende manier sporten? Je conditie verbeteren? En eens wat nieuws uitproberen? Hou je van uitdagingen? Kom zeker eens proberen en ga de challenge aan! Welkom op ons bootcamp!

CALLANETICS

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.

YOGA

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

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 wie 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.

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 'probleemgebieden' met behulp van cardio- en krachtoefeningen. 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.

FAT BURN STEP

Combineer verschillende stepbewegingen op het ritme van een meeslepende muziek en verbrand massa's calorieën! Door de afwisselende intensiteit waarbij men vooral traint op het vetverbrandingsniveau wordt de conditie aangescherpt / opgebouwd en worden de spieren verstevigd.

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.

QI GONG

Qi gong is één van de belangrijke pijlers van de eeuwenoude, traditionele Chinese geneeskunde met als doel het bevorderen van de algemene gezondheid. 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 veel aandacht besteed aan het aannemen van een correcte houding en dit zowel in stand zit als lig. De eenvoud van Qi gong maakt het voor veel mensen tot een heel aantrekkelijke bewegingsvorm. Door regelmatig te oefenen raak je steeds meer vertrouwd met je eigen energie (Qi). Dat bevordert niet alleen de gezondheid en vitaliteit maar heeft ook een verdiepend en ontspannend effect op lichaam en geest.

KLEUTERTURNEN

Rennen, klimmen, dansen, lachen, springen… Kinderen het plezier van sporten en bewegen laten ontdekken is een prioriteit tijdens onze lessen kleuterturnen. Al spelend ontdekken ze hoe leuk bewegen kan zijn, ontwikkelen ze hun motoriek en coördinatie, leren ze heel wat sociale vaardigheden, maken ze vriendjes en wat nog het allerbelangrijkste is … beleven ze veel plezier.

AQUAFITNESS

De groep aquagymmers had het vorig jaar zo naar zijn zin dat ze met z'n allen terug ingeschreven hebben. De lessen zijn dus reeds volzet. Je kan je steeds inschrijven voor de reservelijst bij Renild Van Laer.

VOLLEYBAL

Heerlijk, die bal over het net slaan! Geniet elke week van een leuke volleybaltraining of match in een gezellige vriendinnengroep

FIETSEN

Geniet elke week van een ontspannend fietstochtje. Gratis

PRIJZEN

- Prijs voor de lessen BOOTCAMP, Zumba en dance, BBB, fat burnstep, yoga, Callanetics en bodymix is **55 €** voor het eerste trimester.
  Betaal je in september, dan krijg je **10 € korting**. Bovendien krijg je **10 € extra korting** voor de tweede sport indien je dit najaar inschrijft voor twee verschillende sporten.

- Prijs volleybal **60 €** (voor het ganse jaar)

- Prijs kleuterturnen (voor het ganse jaar)
  - voor onze jongste kleuters (14.00 tot 14.45 uur) **70 €**
  - voor onze oudste kleuters (14.45 tot 15.45 uur) **80 €**

  Schrijf je in vóór 6 oktober dan ontvang je **10 € korting**!
  Het tweede kind uit hetzelfde gezin krijgt **10 € extra korting**.

- Prijs Qi gong **75 €** voor het eerste trimester.
  Betaal je in september dan ontvang je **10 € korting**.

Keuzestress?
Geen probleem, je kan in september geheel vrijblijvend deelnemen aan een gratis kennismakingsles van al onze sporten (uitgezonderd aquagym).

Je kan je ter plaatse inschrijven voor al onze sporten.
Meer info: Renild Van Laer, 014 85 16 19, renildvanlaer@hotmail.com

EEN KLEINE GREEP UIT ONS NAJAARSPROGRAMMA:

- 24 oktober: Kookworkshop
- 7 november: Ontmoetingsfeest 55+ met seniorenconsulent Bart Vercauteren
- 15 november: Dauwtrip
- 7 december: Ontmoetingsfeest met getuigenis van Lieva Vervoort en de glacékes
- 13 december: Busreis naar de kerstmarkt

FEMMA KASTERLEE SPORTKALENDER 2022-2023

MAANDAG

13:30 tot 14:30 uur: Callanetics in de polyvalente zaal van het Duineneind (start 12/9)
20:00 tot 21:00 uur: Zumba in de sporthal van de Vlieger (start 12/9)
21:00 tot 22:00 uur: Aquafitness in het zwembad Kempenrust (start 5/9)

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 13/9)
20:30 tot 22:00 uur: Volleybal in de sporthal van het Duineneind (start 6/9)

WOENSDAG

09:00 tot 10:00 uur: Callanetics in de polyvalente zaal van het Duineneind (start 14/9)
10:15 tot 11:15 uur: Qigong in de sporthal Duineneind (start 14/9)
13:30 tot 14:15 uur: Kleuterturnen 2,5 - 4 jarigen in de sporthal van de Vlieger (start 21/9)
14:15 tot 15:15 uur: Kleuterturnen 4 - 6 jarigen in de sporthal van de Vlieger (start 21/9)
19:30 tot 20:30 uur: NIEUW Bootcamp voetbalterrein naast de sporthal op het Duineneind (start 21/9)
20.00 tot 21:00 uur: Yoga in de sporthal van het SMIK (start 14/9)
20:00 tot 22:00 uur: Volleybal in de sporthal van de Vlieger

DONDERDAG

13:00 uur: Wandelen 1ste en 3de donderdag van de maand - vertrekplaats zie kroniekske (start 15/9)
19:30 tot 20:30 uur: Callanetics in “De Waaier” (start 15/9)
19:00 tot 20:00 uur: Fat burn Step in de sporthal van het SMIK (start 15/9)
20:00 tot 21:00 uur: BBB in de sporthal van het SMIK (start 15/9)
21:00 tot 22:00 uur: Aquafitness in het zwembad Kempenrust (start 8/9)

VRIJDAG

09:00 tot 10:00 uur: Callanetics in de polyvalente zaal van het Duineneind (start 16/9)