

fem^fma

't Kroniekske
Januari 2023

www.femmakasterlee.be



*Zoek mooie avonturen
Volg je dromen en geniet
Kus de maan wees verwonderd
over wat je in de sterren ziet
Maak dansjes in de regen
Verspreid geluk en lach
Vang zonnestrallen tussen wolken
Vier een feestje elke dag
Laat achter je wat je kwijt wilt
Bewaar wat je nooit had gedacht
en vergeet niet dat plezier
ook dit jaar op je wacht*

Onze allerbeste wensen voor 2023!

Is meer gaan sporten één van je goede voornemens?

Dan zit je goed bij Femma Kasterlee!

In ons bijzonder uitgebreid sportaanbod zit voor elk wat wils.

Bovendien kan je bij ons komen sporten aan een zeer democratisch prijsje en zorgt de leuke groeps sfeer ervoor dat het sporten niet enkel gezond maar ook nog eens super plezant is

SPORTKALENDER VOORJAAR 2023

Maandag

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

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

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

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

20:30 tot 22:00 uur: Volleybal in de sporthal van het Duineneind

Woensdag

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

10:15 tot 11:15 uur: Qigong in de sporthal Duineneind

13:30 tot 14:15 uur: Kleuterturnen 2,5 - 4 jarigen in de sporthal van de Vlieger

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

19:30 tot 20:30 uur: Bootcamp voetbalterrein naast de sporthal op het Duineneind
(bij regenweer: afdak speelplaats de Vlieger)

20:00 tot 21:00 uur: Yoga in de sporthal van het SMIK

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

Donderdag

13:00 uur: Wandelen 1^e en 3^e donderdag van de maand
(vertrekplaats zie kroniekske)

19:30 tot 20:30 uur: Callanetics in De Waaier

19:00 tot 20:00 uur: Fat burn Step in de sporthal van het SMIK

20:00 tot 21:00 uur: BBB in de sporthal van het SMIK

20:30 tot 21.30 uur: Aquafitness in het zwembad Kempenrust

Vrijdag

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

***Onze sportlessen starten de week van 9 januari en lopen t/m de week van 19 juni.
Uitgebreide info i.v.m. onze sport vind je op www.femmakasterlee.be.***

- Prijs voor de lessenreeksen (uitgez. aquafitness, kleuterturnen en Qigong): € 65
- Prijs kleuterturnen: € 45 voor +4 jaar, € 40 voor -4 jaar tot eind juni 2023
- Prijs aquafitness: € 77 tot eind maart
- Prijs Qi gong: € 85 tot eind juni (indien je betaald vóór 23 januari)

Betaal je vóór 23 januari dan krijg je € 10 korting. Bovendien krijg je € 10 extra korting voor de tweede sport indien je voor twee verschillende sportlessen inschrijft. Je kan ter plaatse inschrijven.

Er zullen papieren klaarliggen om een premie van je ziekenfonds te ontvangen van de CM. Ben je aangesloten bij een ander ziekenfonds, breng dan zelf je formulier mee.

**Meer info: Renild Van Laer, renildvanlaer@hotmail.com of 014 85 16 19,
Kris Van Ballaer, boonen-vanballaer@telenet.be of 014 85 17 78**

WANDELDONDERDAGEN

Geniet de eerste en de derde donderdag van de maand van een deugddoende wandeling in een gezellige groep.

Vertrek telkens om 13 uur voor een wandeling van 5 à 6 km.

- Vertrekplaats januari: poort oost Hoge Rielen
- Vertrekplaats februari: Koningsbos in Goor

De deelname is gratis en je hoeft je vooraf niet in te schrijven.

NAAILESEN VOORJAAR 2023

Hou je ervan zelf mooie dingen te naaien maar kan je nog wel wat hulp gebruiken voor bepaalde naaitechnieken, opnemen van maten, lezen van patronen... dan zijn onze naailessen precies wat je zoekt. Iedereen werkt er aan zijn zelfgekozen naai-project en onze lesgeefster Marleen en twee ervaren naaisters zorgen ervoor dat je snel alle kneepjes onder de knie krijgt. Zowel absolute beginners als meer ervaren naaisters zijn welkom.

Waar: OC Kasterlee

Wanneer: 1/2 - 8/2 - 1/3 - 8/3 - 29/3 - 5/4 - 12/4 - 3/5 - van 19.30 tot 22.30 uur

Prijs: € 72 voor de ganse lessenreeks voor Femma-leden - € 120 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 € 18.

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

BLOEMSCHIKKEN VOORJAAR 2023

Ben je graag in de weer met groen en bloemen dan kan je je helemaal uitleven tijdens onze bloemschiklessen. De leuke thema's die Veerle voor ons uitzoekt prikkelen telkens onze fantasie om er weer een unieke creatie van te maken. Het thema voor de les van januari is ton sur ton krans, origineel gepresenteerd.

Waar: OC Kasterlee

**Wanneer: op woensdag 25/1 - 15/2 - 15/3 - 26/4
om 19.30 uur**

**Prijs voor 4 lessen: € 25 voor Femma-leden
€ 40 voor niet-leden**

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



KOOKLES: OVENSCHOTELS

Ovenschotels zijn hot, en dat snappen wij wel. met een ovenschotel kun je eindeloos variëren en terwijl de oven het werk doet, heb jij je handen vrij. Handig, makkelijk én heel lekker. Hilde zocht weer overheerlijke originele ovenschotels voor ons, leuk om te maken en vooral heerlijk om te proeven!

Waar: in de keuken van het OC Kasterlee

wanneer: donderdag 9/2 om 19.30 uur

Prijs: € 7 voor Femma-leden

€ 12 voor niet-leden

(ingrediënten niet inbegrepen)

Info en inschrijven: Ria Campforts

014 85 24 34

Graag inschrijven vóór 1/2.



ONTMOETINGSFEEST 55+ I.S.M. AVANSA KEMPEN

Het beeld van een oma die confituur maakt in de keuken terwijl grootvader in zijn tuin werkt, is niet meer van deze tijd. In de 21 e eeuw zijn er duizenden manieren om grootouder te zijn. Grootouders van vandaag zijn niet meer te vatten in stereotypen. Maar ondanks de verschillen hebben alle grootouders duidelijk iets gemeen. De relatie met hun kleinkinderen is niet minder belangrijk dan vroeger, integendeel. Tijdens de lezing "Grootouder zijn in deze tijd" van Philippe Vandevorst staan we stil bij wat je als grootouder kan betekenen voor je kleinkind en hoe kleinkinderen je leven enorm kunnen verrijken. Napraten doen we bij een lekkere koude schotel en gebak.

Waar: OC Kasterlee

Wanneer: 27/2 om 13.30 uur

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

Inschrijven voor 20/2 bij je kernlid of Ghislaine Vleugels, 0494 82 43 88,

ghislainevleugels@hotmail.com

