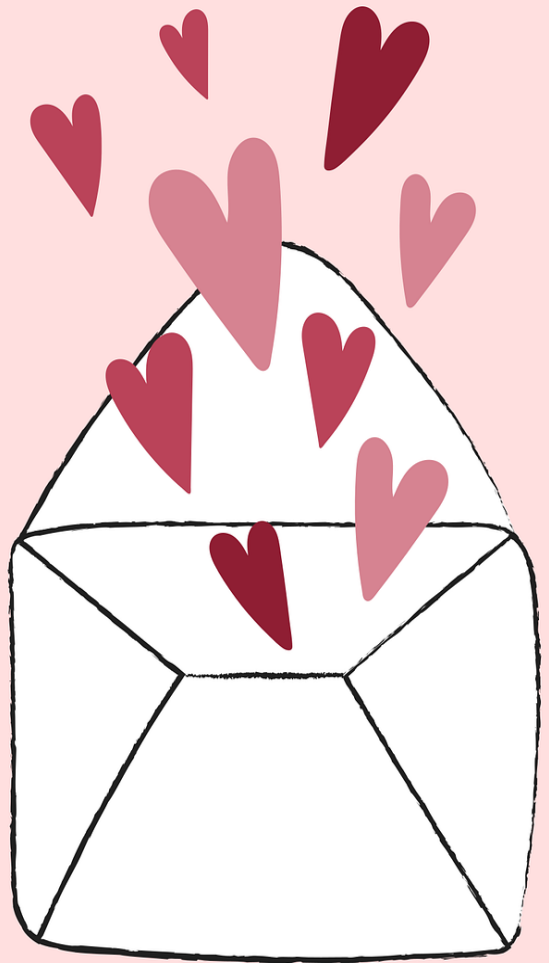


*Zeg wat vaker wat je voelt
en ook wat vaker wat je denkt.
Geef wat vaker een compliment
het is groots wat je dan schenkt.*

*Zeg wat vaker, "ik hou van jou"
of "ik vind je lief", echt waar.
Geef wat vaker een knuffel
dat is zo'n waardevol gebaar.*

*Zeg wat vaker leuke dingen.
Schenk een knipoog of een lach.
Geef wat vaker met iets liefs
net dat verschil aan iemands dag.*



START VAN DE SPORTLESSENREEKSEN DIT VOORJAAR GEMIST?

Geen probleem je kan er nog steeds bij.

Start je in februari dan betaal je € 55 voor de lessen Zumba en dance, yoga, callanetics, bootcamp, BBB, fat burn step en bodymix tot de voorlaatste week van juni.

Wil je nog instappen voor de lessen Qi gong, aqua-fitness of kleuterturnen neem dan contact op met Renild Van Laer, 014 85 16 19, renildvanlaer@hotmail.com voor meer info.



Neem alvast een kijkje op www.femmakasterlee. Je vindt er alles over ons uitgebreide sportaanbod.

WANDELONDERRDAGEN



Geniet de eerste en 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.

Je hoeft je vooraf niet in te schrijven en de deelname is volledig gratis.

Vertrekplaats februari: Koningsbos in Goor

Vertrekplaats maart: Kabouterhuisje in de kabouterstraat

Meer info: Ghislaine Vleugels, 0494 82 43 88, ghislainevleugels@hotmail.com

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 21ste 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 en wanneer: maandag 27/2 om 13.30 uur in het OC van Kasterlee

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

Inschrijven vóór 20/2 bij je kernlid of Ghislaine Vleugels, 0494 82 43 88, ghislainevleugels@hotmail.com



ONTMOETINGSFEEST I.S.M. AVANSA KEMPEN: MAANDAG 27/3

We starten ons ontmoetingsfeest met een lentefrisse koude schotel.

Daarna is Sven Pichal te gast met zijn lezing "Sven consumeert". Sven Pichal werkt als journalist voor radio- en televisieprogramma's. Bij Radio 1 maakte hij samen met Annemie Peeters het populaire consumenten- en discussieprogramma Peeters & Pichal. Sinds 2014 presenteert hij op Radio 2 het consumentenprogramma "De Inspecteur".



Voor zijn job trekt Sven vaak op avontuur, met zo veel mogelijk ecologische voertuigen naar de klimaatop in Kopenhagen, op de barricaden voor meer klantvriendelijkheid bij de grote bedrijven, op zoek naar de herkomst van onze goedkope kledij in Bangladesh, de staat van het regenwoud in Brazilië ...

Massa's ervaringen, die inzicht geven, maar ook nieuwe vragen oproepen. Met als belangrijkste: komt er een dag dat u zich als consument niet meer laat misleiden?

Na deze boeiende lezing pauzeren we even met een tasje koffie en een verrassend lekker dessertje.

We sluiten de avond af met de amusante, verrassende en interactieve one man band. Kan 1 man klinken als een volledige band?

Men zegt altijd dat een man maar 1 ding tegelijkertijd kan!!! Mon laat zien dat een man minstens 5 dingen tegelijkertijd kan. Als een echte "One Man Band" speelt hij gitaar, mondharmonica, basdrum en percussie én hij zingt 3-stemmig!

In de voorstelling "Nostalgie" brengt Mon liedjes die op hem een diepe indruk nalieten. Dit alles wordt doorspekt met amusante verhalen uit zijn jeugdjaren (jaren '60 en '70). Je komt ook te weten wat Demis Roussos op zijn kamer deed toen hij 11 jaar was en hoe de rups op de kermis zijn leven veranderde.

Waar en wanneer: maandag 27/3 om 19 uur in het OC van Kasterlee (Binnenpad 2)

Prijs etentje + lezing en muzikale ontspanning:

€ 15 voor Femma-leden en huisgenoten - € 22 voor niet-leden

Inschrijven en betalen kan tot 20/3 bij je kernlid of Suzanne Vervecken, susvervecken@hotmail.com, 014/753771

De reservatie is pas definitief na betaling op rekeningnummer van Femma Kasterlee BE29 0882 9466 3864 (of betaling bij je kernlid).

Vermeld bij je betaling "ontmoetingsfeest 27 maart" en je meisjesnaam.

WORKSHOP



Ben je graag creatief bezig zonder al de poespas van materiaal en ideetjes verzamelen? Dan zijn onze workshops precies wat je zoekt. Je kan ter plaatse kiezen uit tientallen projectjes en na een gezellige creatieve namiddag kan je naar huis met een leuke blikvanger om je huis of tuin te decoreren. Foto's toevoegen van alle voorbeelden kan helaas niet (vermits er bijzonder veel mogelijkheden zijn). Leuk projectje waarvoor je alvast kan kiezen is deze prachtige paashanger.

Wanneer: vrijdag 3/03 om 13u30 of/en woensdag 8/3 om 19u30

Inschrijven en info: Renild Van Laer, 014 85 16 19, renildvanlaer@hotmail.com

DAUWTRIP

Start je dag alvast goed met een wandeling bij zonsopgang om daarna gezellig de voetjes onder tafel te kunnen schuiven voor een heerlijk ontbijtbuffet.

Waar en wanneer: 14/3 om 7 uur aan de kantine van de Kattenberg (adres Hulst in Kasterlee)

Prijs: € 9 voor Femma-leden en huisgenoten - € 14 voor niet-leden

Inschrijven en info: Renild Van Laer, 014 85 16 19, renildvanlaer@hotmail.com

NOTEER ALVAST IN JE AGENDA:

- Werken met muurvuller: 13/4
- Daguitstap naar Herkenrode, Hasselt en de Fatih moskee: 30/5
- Picknick in het Prinsenveld: 23/6
- Theateravond "pas de deux" met Katrien De Becker en Johan de Paepe: 11/10
- Ontmoetingsfeest najaar 2023: 6/12
- Ontmoetingsfeest 55+ najaar 2023: 23/10