

fem<sup>f</sup>ma

't Kroniekske  
maart 2023

[www.femmakasterlee.be](http://www.femmakasterlee.be)



*Luister*

*naar de geluidjes van buiten  
en kom tot  
bloei.*

## **SPORT VOORJAAR 2023**

Geven de eerste lentekriebels je weer zin om eens stevig te sporten tijdens een pittige bootcamp, de les BBB, fat-burn-step of bodymix, of als je het liever iets rustiger houdt tijdens de les callanetics, je uit te leven tijdens een hippe les Zumba & dance, te genieten van een deugddoende wandeling of fietstocht of te ontspannen tijdens de lessen Qi gong of Yoga?

**Sluit je in maart aan bij onze lessenreeksen dan betaal je slechts € 45 voor de lessen tot de voorlaatste week van juni. (uitgez. aquafitness, kleuterturnen en qigong, wandelen en fietsen).**

**Je vindt uitgebreide info over ons sportaanbod op [www.femmakasterlee.be](http://www.femmakasterlee.be) onder het item sport of je kan contact opnemen met Renild Van Laer, [renildvanlaer@hotmail.com](mailto:renildvanlaer@hotmail.com) of 014 85 16 19.**

## **WANDELONDERRDAGEN**

Geen seizoen zo zalig voor een verkwikkende wandeling als de lente. Voeg daar nog het leuke gezelschap van een toffe groep aan toe en je hebt alle ingrediënten voor een ontspannende namiddag.

**Wanneer: 1<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> donderdag van de maand (uitgez. juli en augustus)  
vertrek telkens om 13 uur**

**Vertrekplaats maart: Kabouterhuisje in de kabouterstraat**

**Vertrekplaats april: Netherust**

**Meer info: Ghislaine Vleugels, 0494 82 43 88, [ghislainevleugels@hotmail.com](mailto:ghislainevleugels@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.

**Wanneer: dinsdag 14/3 om 7 uur**

**Waar: aan de kantine van de Kattenberg (adres Hulst 28 in Kasterlee)**

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

**Inschrijven - info: Renild Van Laer, 014 85 16 19, [renildvanlaer@hotmail.com](mailto:renildvanlaer@hotmail.com)**

**Je bent pas ingeschreven na een bevestiging.**

## **BLOEMSCHIKLES: EEN PAASEI**

Houd je ervan je huis mooi te decoreren voor Pasen? Dan mag een fleurig paasei zeker niet ontbreken. Tijdens onze bloemschikles gaan we een paasei mooi opmaken met bloemen en groen.

**Wil je er ook graag bij zijn op 15/3 om een decoratief paasei te maken? Geef dan een seintje aan Kris Van Ballaer, [boonen-vanballaer@telenet.be](mailto:boonen-vanballaer@telenet.be) of 014 85 17 78 en we bezorgen je alvast heel wat foto's ter inspiratie.**

**Waar en wanneer: woensdag 15 maart om 19.30 uur in het OC**

**Prijs: € 7,5 voor Femma-leden - € 10 voor niet-leden**



## 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 mon 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 Mon 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 jeugd (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 ententje + 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 Verdecken, susverdecken@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 CREATIEF MET MUURVULLER**

Tijdens deze workshop bewerken we een vaas, schaal, schoen, voet lampenkap, glazen fles of pot, beeld... met muurvuller en verf en toveren we iets dat reeds lang in een stoffig hoekje stond om tot een mooie blikvanger. Ga alvast op zoek op je zolder, kelder, glascontainer... naar iets dat je een tweede leven wil geven (tijdens de workshop kan je +/- 3 stuks maken).

De creaties van de vorige workshop geven je alvast een idee van de vele mogelijkheden.

**Wanneer: donderdag 13 april**  
**Waar: om 19 uur in kantine kattenberg**  
**(adres Hulst 28 - Kasterlee)**  
**Meebrengen: +/- 3 stuks die je wil bewerken,**  
**haardroger, verlengsnoer, platte en gewone**  
**verfborstel**

**Prijs: (alle materiaal inbegrepen):**

- 12 € voor Femma-leden
- 20 € voor niet-leden

**Meer info en inschrijven: Renild Van Laer, 01485 16 19, renildvanlaer@hotmail.com**



## **MAROKKAANS KOKEN**

Bouchra laat ons graag kennis maken met de Marokkaanse keuken. Ze leert ons enkele typische Marokkaanse gerechten bereiden en heeft heel wat tips om ze in de toekomst nog authentiek te laten smaken. Ze zocht verschillende recepten uit voor een heerlijke couscous, een tajine of ovenschotel en natuurlijk ontbreken de zoete Marokkaanse koekjes niet om de avond lekker af te sluiten.

**Waar en wanneer: donderdag 27/4 om 19.30 uur in de keuken van het OC**

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

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

**Graag inschrijven vóór 16/4.**

## **DAGREIS NAAR ABDIJSITE VAN HERKENRODE, HASSELT EN DE FATIH MOSKEE**

We trekken dit jaar op dagreis naar Limburg.

In de voormiddag brengen we een gegidst bezoek aan de abdijsite van Herkenrode. Maak kennis met de fascinerende wereld van een vrouwenabdij, samen met de laatste abdis van Herkenrode. Ze vertelt je alles over het leven in Herkenrode, doorspekt met pittige anekdotes en boeiende weetjes. Na deze boeiende rondleiding op de prachtige abdijsite brengt de bus ons naar Hasselt waar je een gezellig terrasje kan doen, een hapje eten, door de winkelstraat slenteren of wat cultuur opsnuiven. Omstreeks 16 uur rijden we naar de Fatih Moskee. We worden er ondergedompeld in de rijke cultuur en geschiedenis van de islam. Of u nu geïnteresseerd bent in geschiedenis, architectuur, religie of gewoon op zoek bent naar een unieke culturele ervaring, een bezoek aan de Fatih Moskee is zeker de moeite waard. Kom en laat u betoveren door de prachtige moskee en de warme gastvrijheid van de Turkse mensen. Vergeet niet om uw schoenen uit te doen voordat u de gebedsruimte betreedt en neem de tijd om te genieten van de serene sfeer en rustgevende uitstraling van de moskee.

**Wanneer: dinsdag 30/5 - vertrek om 8.45 uur achter het gemeentehuis**

**Prijs: Femma-leden en huisgenoten: € 30 – niet-leden € 37 (busreis- inkom abdij Herkenrode - Fatih Moskee en gegidste rondleidingen inbegrepen)**

**Meer info en inschrijven vóór 15/5: Wieza Vanlommel, Heesakkers 27, 014 85 17 33**

**Misschien een paar sokken voorzien voor het bezoek aan de moskee!**

## **NOTEER ALVAST IN JE AGENDA:**

- Wandeling met natuurgids in "De Zegge": 7/6 vertrek 18u15 achter gemeentehuis
- Zomerse picknick in het prinsenpark: 23/6