



Geluk vind je
in de kleinste dingen
In dansen, lachen
voor de spiegel zingen
In een mooi gesprek
in het zonnetje lopend
Geluk vind je
als je je ogen opent!

START VAN ONS SPORTSEIZOEN MET EEN GRATIS SALSALLES

Bij Femma Kasterlee houden we het zomers vakantiegevoel nog graag even vast tot 4 september. Op 4 september hebben we 2 professionele Cubaanse dansleraars te gast. In eigen land werden ze nationaal kampioen salsadans. Nu verblijven ze twee weken in België om ons kennis te laten maken met de roots van de salsadans. Dankzij hun gevoel voor ritme, de passie voor de salsadans, hun jarenlange ervaring als salsaleraar en de opzwepende muziek krijgen ze zelfs de meest stijve harken aan het dansen.

“Let’s move that body” en start het nieuwe sportseizoen alvast goed met een onvergetelijke, gratis salsales. (duur 2 uur)

Na de les kan er nog gezellig nagepraat worden bij een drankje dat we aan een democratisch prijsje aanbieden en geven we je graag info over het uitgebreide sportaanbod van Femma Kasterlee.

Waar en wanneer: maandag 4 september van 20 tot 22 uur in de sportzaal van de Vlieger (Monseigneur Heylenstraat 22, Kasterlee)

Prijs: gratis

Iedereen (ook niet-leden die graag komen proeven van het Femma-sportaanbod) hartelijk welkom na een seintje aan Renild Van Laer, 014 85 16 19, renildvanlaer@hotmail.com

WANDELONDERRDAGEN



Kom de eerste en derde donderdag gezellig meewandelen en geniet van de natuur en natuurlijk ook van de leuke babbel en het aangename gezelschap. 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 7 en 21 september in Bushagen 12
- In oktober (5 en 19/10) starten de wandelingen aan de PIT

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

NAAILESSEN NAJAAR 2023

Zelf kleding maken is weer hipper dan ooit. Wil jij ook zelf leuke, unieke dingen maken, geheel naar jouw smaak, maar heb je nog wat tips nodig om je naaiprojectjes tot een goed einde te brengen?

Dan zit je goed bij Femma Kasterlee. Iedereen werkt er met zelfgekozen patroontjes op zijn eigen tempo en niveau. Onze lesgeefster Marleen samen met twee zeer ervaren naaisters Wieza en Agnes staan je met raad en d(r)aad bij zodat je snel alle naaitechnieken onder de knie krijgt. De eerste les kan je kiezen tussen een les patroontekenen (kleine aanpassingen maken in bestaande patronen om ze nog beter

aan te laten passen) of je kan al meteen aan de slag met je eerste naaiproject.

Wanneer: woensdagen 27/9 - 4/10 - 18/10 - 25/10 - 15/11 - 22/11 - 29/11 - 13/12 en starten telkens om 19.30 uur.

Waar: de naailessen gaan door in het OC van Kasterlee (geschakeld lokaal op eerste verdieping)

Prijs: € 72 voor de ganse lessenreeks (voor Femma-leden)

Je kan lid worden voor € 30/jaar.

Wens je deel te nemen aan een losse naailes dan betaal je als Femma lid € 12 - niet-lid € 18

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

BLOEMSCHIKKEN 2023-2024

Bloemschikken, het klinkt misschien wat oubollig maar is dit allerminst. Bloemschikken is eigenlijk een beetje schilderen, maar dan met bloemblaadjes. Creëer telkens weer een leuk bloemstuk, lach en deel ideeën met de andere bloemschiksters. Benieuwd naar de bloemstukken van de afgelopen bloemschikseizoenen? Neem dan zeker even een kijkje in ons fotoboek (www.femmakasterlee.be).

En ja, dankzij de tips die je krijgt van Veerle, onze lesgeefster, kan ook jij telkens met zo'n leuk eigentijds bloemstuk naar huis.

Wanneer: woensdag 13/9 - 18/10 - 15/11 - 20/12 - 24/1 - 28/2 - 13/3 en 17/4 telkens vanaf 19.30 uur

Waar: in het OC van Kasterlee.

Prijs (lesgeld + lotje om voorbeeldbloemstuk te winnen):

voor de 8 lessen € 50 voor Femma-leden - € 90 voor niet-leden

Prijs losse bloemschikles: € 9 voor Femma-leden - € 15 voor niet-leden

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

Na je inschrijving bezorg ik je alle info over het thema van de eerste les + ideetjes om alvast je inspiratie te prikkelen!



UITSTAP: DE KRUIDENTUIN VAN DE ABDIJ VAN POSTEL OP DINSDAG 26/9

We bezoeken de kruidentuin van Postel onder leiding van een herboriste. Je ontdekt er de traditioneel gebruikte kruiden en komt te weten hoe je ze zelf in je keuken en huisapotheek kan toepassen. Maak kennis met de kruiden die in het kruidenlabo verwerkt worden tot Postula- producten en laat je onderdompelen in de verhalen van gekende en minder gekende kruiden.

Vertek: 13.30 uur achter het gemeentehuis

Prijs: € 8 (rondleiding door herboriste, kruidendrankje en kaasproevertje en vergoeding chauffeurs inbegrepen) - enkel Femma-leden en huisgenoten kunnen deelnemen aan de rondleiding

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

Max. aantal deelnemers 25

CREATIEVE WORKSHOPS

Er staan dit najaar weer heel wat creatieve workshops op ons programma.

- **Creatieve vrije workshop:** woe 27/9 om 19 uur en vrij 29/9 om 13 uur
Tijdens de vrije workshop kies je zelf je projectje uit het uitgebreide aanbod van onze lesgeefster.
- **Klaprozen maken:** vrij 20/10 om 13 uur of woe 25/10 om 19 uur
In oktober maken we klaprozen uit klei die we in een tweede les (af te spreken met de lesgeefster) schilderen. Ze worden op een ijzeren pin geplaatst en zullen nog jaren een mooie blikvanger zijn in je tuin.
Prijs voor 3 klaprozen: € 50 (alle materiaal - thee en koffie inbegrepen) - extra klaproos € 15
- **Kerstdecoratie:** woe 22/11 om 19 uur en vrij 24/11 om 13 uur
In december kan je kiezen uit allerlei leuke kerstdecoraties.

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



THEATERAVOND "PAS DE DEUX" OP WOENSDAG 11/10

Vier duo's, vier cruciale levensmomenten!

Het stuk is een geestige dissectie van de liefde in al zijn facetten. Zo krijgen we Jonathan en Wendy te zien op een blind date. Ze hopen beiden vurig dat cupido deze keer wel raak mag schieten. Het begint alvast niet veelbelovend. We maken ook kennis met Steve en zijn secretaresse Janine. Zij heeft al jaren een boontje voor Steve, maar zijn geaardheid maakt dit onmogelijk. Of is er toch een regeling uit te werken? We zien ook Anita en Bob die hun laatste momenten 'vieren' als getrouwd koppel in Spanje. De nodige cocktails moeten dienen als pijnstillers. En 'last but not least' leren we Viviane en haar broer Richard kennen. Viviane staat op het punt een derde maal te trouwen en vraagt raad aan haar oudere broer. Daar krijgt ze al snel spijt van!

Pas de deux is dankzij de spitante dialogen en herkenbare personages, een bijzonder grappige aandoenlijke voorstelling met 2 rasacteurs, die maar liefst elk 4 personages voor hun rekening nemen. Een heerlijke collage die op zoek gaat naar de sterkte en de veerkracht van het menselijke hart.

Cast:



- **Katrien De Becker:** Bij het grote publiek bekend van haar rollen op het kleine scherm in o.a. Thuis, Familie, Spoed, Kassa, Happy singles
- **Johan De Paepe:** Was 5 jaar lang te zien in 'Familie' als 'Paul Jacobs' verdere rollen in 'Aspe', 'Willy's en Marjetten', 'Zone Stad', 'Spoed', 'Wittekerke'

Na de voorstelling zetten we de gezellige avond verder in de foyer met een lekker dessertenpallet. Drinkjes worden aangeboden aan een democratisch prijsje.

Prijs (voorstelling + dessertenpallet): € 19

Wanneer: woensdag 11 oktober

Waar: in het OC - Binnenpad 2 - Kasterlee (deuren open om 18.45 uur)

Tickets bestellen bij Hilda Lenaerts: liefst via sms of mail met vermelding van 'naam' + "Pas de deux", 0478 54 92 19 of eddy.hilda.vanaelten@telenet.be

De reservering is pas definitief na betaling op rekeningnummer van Femma Kasterlee BE29 0882 9466 3864, ook weer met vermelding van 'naam' + "Pas de deux" + Femma-lid of geen Femma-lid

Nota: Tot 18 september kan je je ticket ook bestellen en betalen bij je kernlid.

Genummerde tickets zullen klaar liggen bij de inkom. (Gelieve je meisjesnaam door te geven bij je 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.

ONTMOETINGSFEEST 55+. I.S.M. AVANSA KEMPEN OP MAANDAG 23/10

We starten ons ontmoetingsfeest weer met een bijzonder boeiende lezing.



Ouder worden houdt voor iedereen kansen en beperkingen in. Tal van senioren genieten van het leven. Maar verouderen zonder verlies bestaat niet. Bevredigend ouder worden is dan ook enkel mogelijk als men verlies kan verwerken. In sommige situaties is dit erg moeilijk, bijvoorbeeld in geval van een depressie, een bemoeilijkte rouw of dementie bij de partner. Dan heeft men troost nodig. Luc Van de Ven, bekend van het Canvas-programma 'Therapie', is ouderenpsycholoog en begeleidt ouderen met psychische problemen en hun families. Hij belicht in deze lezing het wel en wee van de ouderdom en brengt dit onderwerp met de nodige humor.

Na de lezing kan je genieten van frikadellen met krieken en een lekker nagerechtje.

Prijs lezing: € 5

Prijs lezing + etentje: € 11 voor Femma-leden en huisgenoten - € 16 voor niet-leden

Inschrijven kan via je kernlid of via Ghislaine Vleugels, 0494 82 43 88, ghislainevleugels@hotmail.com

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 'OF 23 oktober' en "je meisjesnaam".

EHBO BIJ JONGE KINDEREN I.S.M. CM OP MAANDAG 30/10

Een ongeluk zit in een klein hoekje, zeker als het om kinderen gaat. Een pleister kleven kan iedereen, maar wat doe je als je (klein) kind zijn arm breekt of zijn vingers verbrandt? Tijdens deze infosessie leer je op de juiste manier omgaan met kleine pijnlijke en grotere incidenten.

Waar en wanneer: OC Kasterlee om 19.30 uur - Prijs: € 5

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

BEZOEK AAN OPZ GEEL OP DINSDAG 7/11

Eén persoon op 4 krijgt te maken met psychische problemen.

We willen ons steentje bijdragen om dit taboe te helpen doorbreken en geestelijk gezondheid meer bespreekbaar te maken. We gingen dan ook zeer graag in op de uitnodiging van het OPZ om een bezoek te brengen aan het OPZ om zo onze blik op mensen met een psychische kwetsbaarheid te verruimen.

In de voormiddag worden we ondergedompeld in het verhaal van de Geelse gezinsverpleging en wordt de werking van het OPZ kort voorgesteld.

Na een pauze met een broodje in de cafetaria horen we het beklijvende herstelverhaal van twee ervaringsdeskundigen.

Vertrek: 9.30 uur achter gemeentehuis in Kasterlee

Prijs: 5 € - enkel Femma-leden en huisgenoten kunnen zich inschrijven voor deze activiteit

Meer info en inschrijven: Renild Van Laer, 014 85 16 19, renildvanlaer@hotmail.com, max aantal deelnemers 20

KOOKLES: "LEKKER KOKEN OP DRUKKE WERKDAGEN" OP DONDERDAG 9/11

Wat eten we vandaag? Het vraagt soms het nodige kunst- en vliegwerk om na een drukke werkdag weer een lekker avondmaal op tafel te toveren. Hilde heeft alvast weer heel wat leuke receptjes bedacht om in een mum van tijd een heerlijk origineel vers en gezond gerechtje klaar te maken.

Waar en wanneer: keuken OC om 19.30 uur

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

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

Graag inschrijven vóór 1/11- max aantal deelnemers 20

SPORTKALENDER SEPTEMBER 2023 VAN FEMMA SPORT KASTERLEE

MAANDAG

13:30 tot 14:30 uur: **Callanetics** in de polyvalente zaal van het Duineneind (start 11/9)

20:00 tot 21:00 uur: **Zumba** in de sporthal van de Vlieger (start 11/9)

20.30 tot 21.30 uur: **Aquafitness** in het zwembad Kempenrust (start 11/9)

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 12/9)

20:30 tot 22:30 uur: **Volleybal** in de sporthal van het Duineneind (start 5/9)

WOENSDAG

09:00 tot 10:00 uur: **Callanetics** in de polyvalente zaal van het Duineneind (start 13/9)

10.15 tot 11.15 uur: **Qi-gong** in de danszaal Duineneind (start 27/9)

13.30 tot 14.15 uur: **Kleuterturnen** 2,5 - 4-jarigen in de sporthal van de Vlieger (start 13/9)

14:15 tot 15:15 uur: **Kleuterturnen** 4 - 6-jarigen in de sporthal van de Vlieger (start 13/9)

19.30 tot 20.30 uur: **Bootcamp** voetbalterrein naast de sporthal op het Duineneind (bij regenweer-afdad speelplaats de Vlieger (onder voorbehoud van lesgever) (start 13/9)

20:00 tot 22:00 uur: **Volleybal** in de sporthal van de Vlieger (matchen)

20.00 tot 21.00 uur: **Yoga** in de sporthal van het Smik (start 13/9)

DONDERDAG

13:00 uur: **Wandelen** 1ste en 3de donderdag van de maand
(vertrekplaats zie kroniekske) (start 7/9)

19:30 tot 20:30 uur: **Callanetics** in "De Waaier" (start 14/9)

19:00 tot 20:00 uur: **Fat burn Step** in de sporthal van het SMIK (start 14/9)

20.00 tot 21.00 uur: **BBB** in de sporthal van het SMIK (start 14/9)

20.30 tot 21.30 uur: **Aquafitness** in het zwembad Kempenrust (start 14/9)

VRIJDAG

09:00 tot 10:00 uur: **Callanetics** in de polyvalente zaal van het Duineneind (start 15/9)

Meer info over de sporten vind je op www.femmakasterlee.be



PRIJZEN SPORT

- Fietsen en wandelen: gratis
- 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 (13.30 tot 14.15 uur): € 70
voor onze oudste kleuters (14.15 tot 15.15 uur): € 80

Schrijf je in vóór 21 september dan ontvang je € 10 korting!

Het tweede kind uit hetzelfde gezin krijgt € 10 extra korting.

- Prijs Qi gong € 70 voor het eerste trimester
Betaal je vóór 5 oktober dan ontvang je € 10 korting
- Prijs Aquagym € 98 voor de reeks van 14 lessen
Info en inschrijven: Renild Van Laer, 014 85 16 19, renildvanlaer@hotmail.com

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. (uitgezonderd aquagym)

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

STAAT NOG OP ONZE PLANNING

- 14/11 dauwtrip
- 6/12 ontmoetingsfeest i.s.m. AVANSA Kempen met als gastsprekerster Célien Rombouts met de lezing F*ck it, maandag start ik echt.
- 19/12 reis naar een kerstmarkt
- Infonamiddag “veilig mobiel bankieren”

Wens je in de toekomst onze nieuwsbrief ook digitaal te ontvangen? Bezorg dan je mailadres aan Kris Van Ballaer, boonen-vanballaer@telenet.be