



In Liefde en herinneringen
blijft al het mooie voor altijd bewaard
VANDAAG BEN JIJ IN MIJN GEDACHTEN
omdat missen niet voorbij gaat
omdat liefde niet verjaart

EXTRA LESSENREEKS CALLANETICS

Onze lessen callanetics zijn al jarenlang een groot succes.

Dit jaar was de groep op donderdagavond zelfs zo groot dat we beslist hebben om een extra lessenreeks te organiseren op donderdag.

De extra lessenreeks gaat door op **donderdag van 18.30 tot 19.30 uur** in de sportzaal van de Waaier. (geen les tijdens de schoolvakanties)

Wil jij ook komen proeven van een gratis kennismakingsles? Dit kan zeker.

Wens je aan te sluiten bij de lessenreeks die nog loopt tot aan de kerstvakantie dan kan dit voor de prijs van 25 €.

Info en inschrijving: Renild Van Laer, 014 85 16 19, renildvanlaer@hotmail.com

Wens je nog aan te sluiten bij één van onze andere sportlessen dan mag je haar ook steeds contacteren voor meer info. Ons volledige sportaanbod vind je op www.femmakasterlee.be.

WANDELDONDERDAGEN

Kom de eerste en derde donderdag gezellig meewandelen met onze Femma wandelgroep! (uitz. november: tweede en vierde donderdag).

We starten telkens om 13 uur.

- In november (9 en 23/11) starten we aan knooppunt 30, Stenenstraat 35
- In december (7/12 en 21/12) vetrekken we aan poort oost Hoge Rielen

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

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

BLOEMSCHIKLES DWARSLIGGER MET EEN EIGEN ACCENT

We hebben nog enkele vrije plaatsen voor onze bloemschiklessenreeks.

Bovendien kan je steeds deelnemen aan een losse bloemschikles.

Onze volgende les gaat door op woensdag 15 november om 19.30 uur in het OC.

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

Bij het zien van het voorbeeld van onze lesgeefster krijg je toch meteen zin om mee te doen.



DAUWTRIP

Geniet van de prachtige herfstkleuren bij opgaande zon tijdens onze dauwtrip die we afsluiten met een knapperig vers ontbijtbuffet.

Waar en wanneer: 14/11 om 8 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



VEILIG BANKIEREN MET DE BANKAPP MAANDAG 20/11

De digitale trein staat niet stil.

Wat zijn de vele voordelen en mogelijkheden van internetbankieren en betalen via bank apps? Wat met de valkuilen? Hoe kan ik mobiel betalen, ontvangen..., en zoveel meer. En vooral hoe houd ik het veilig?

Ook betalen via payconic is aan een opmars bezig.

Nicole en Njusja van Belfius maken ons wegwijs in die materie. Aangesloten bij een andere bank? Geen probleem, de basissystemen zijn allemaal dezelfde.

Wij zouden het op prijs stellen als je bankapp al op je smartphone geïnstalleerd is (vraag het eventueel even aan... of bij je bank) om op die manier geen tijd te verliezen.

Ook graag je kaartlezer (zonder kabel) en je pincode meebrengen, voor het geval er zich toch problemen zouden voordoen.

Waar en wanneer: maandag 20/11 om 13.30 uur in het OC van Kasterlee

Prijs: € 5

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

CREATIEVE WORKSHOPS

Tijdens de laatste creatieve workshops van dit jaar maken we leuke kerstspullen die ons interieur een extra warm, feestelijk tintje geven. Er zijn drie tijdstippen waarop je iets kan maken.

wanneer: woe 22/11 om 19 uur, vrij 24/11 om 13 uur en vrij 1/12 om 13 uur

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

WOENSDAG 6 DECEMBER: ONTMOETINGSFEEST

Met als gastsprekerster Celien Rombouts i.s.m. AVANSA Kempen



Een diëtiste die mensen wil helpen terug te stralen door te stoppen met diëten. Dat is hoe je Celien Rombouts kort kan omschrijven. Ze is diëtiste, maar ook coach intuïtief eten, diabeteseducator en leerkracht. Dat allemaal met de missie om vrouwen te helpen een einde te maken aan hun dieetstrijd en op weg te helpen naar een gezond en gelukkig leven waar je ook nog kan genieten van een stuk chocolade en een lekkere pasta (die je echt niet moet vervangen door courgetti).

Haar ultieme droom? Dat iedereen komaf maakt met diëten, terug naar de signalen van zijn lichaam leert luisteren en dat liefst met een goede portie zelfvertrouwen en

zelfliefde.

Naast de boeiende lezing is er die avond zeker nog tijd om de theorie alvast in de praktijk om te zetten en te genieten van lekkere kalkoenfilet met vers fruit en als toetje Tiramisu.

De avond wordt afgesloten met een vrolijke noot. Christel Goossens begeleidt ons op haar accordeon terwijl we uit volle borst meezingen met de zelfgekozen klassiekers uit haar liedjesbundel.



Waar - wanneer: woensdag 6/12 om 19 uur in het OC van Kasterlee (Binnenpad 2)

**Prijs avondvullend programma: € 15 voor Femma-leden en huisgenoten
€ 20 voor niet leden**

Prijs lezing: € 10

Aanvang lezing: +/- 19.45 uur

**Inschrijven kan vanaf 7 november bij je kernlid of bij Suzanne Vervecken,
susvervecken@hotmail.com, 014 75 37 71**

**Betalen kan bij je kenlid of op rekeningnummer van Femma Kasterlee
BE29 0882 9466 3864**

**Vermeld bij je betaling 'OF 6 december' en 'je meisjesnaam'. Indien je enkel voor de
lezing wenst in te schrijven vermeld je 'lezing' en 'je meisjesnaam'.**

REIS NAAR KERSTMARKT VAN KEULEN OP DINSDAG 12 DECEMBER



Laat je onderdompelen in de gezellige kerstsfeer in de winkelstraten of op de kerstmarkten in Keulen. Keuze te over in de vele boetieks, sfeervolle kraampjes of grootwarenhuizen. Ook voor een lekker hapje of drankje hoef je er nooit ver te zoeken.

Wanneer: dinsdag 12 december vertrek om 7.30 uur achter het gemeentehuis in Kasterlee

Prijs busreis: Femma-leden en huisgenoten € 24 - niet-leden € 30

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