

Lief
het
Leven



voel de aarde
omarm de wind
volg de zon en
geniet als een kind

doe waar je
gelukkig van wordt
Lief het leven
't is maar zo kort

DE START VAN HET VOORJAARSSPORTSEIZOEN GEMIST?

Geen nood. Je kan er nog steeds bij. Je vindt alle info i.v.m. onze sporten op www.femmakasterlee.be

Meer info i.v.m. tarieven voor late instappers en inschrijving : Renild Van Laer, 014 85 16 19, renildvanlaer@hotmail.com

AQUAGYM

Goed nieuws voor de waterratten onder ons. Vanaf maart kunnen onze lessen aquagym weer opstarten in Kempenrust.

Waar en wanneer: zwembad Kempenrust op maandag en donderdag om 20 uur
Prijs voor de lessen tot eind maart (4 lessen): 28 €

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

WANDELONDERRDAGEN

Wist je dat wandelen de ideale sport is om zowel je fysiek als mentaal welzijn te bevorderen? Kom de **eerste** en **derde** donderdag gezellig mee wandelen met onze Femma wandelgroep!

We starten telkens om 13 uur voor een wandeling van +/- 5 km.

Startplaatsen zijn:

- maart: de Pit
- april: Netherust
- mei: Kantine Kattenberg
- juni: Bushagen 12

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

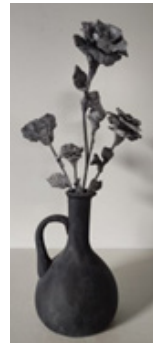
CREATIEVE WORKSHOPS

De vraag naar extra creatieve workshops blijft groot. Bij het zien van de projectjes van de andere deelnemers beginnen de vingers dan ook al snel te kriebelen om alweer voor een volgende workshop in te schrijven.

Extra workshops:

- woensdag 06/03 – 03/04 – 08/05 telkens om 18.30
- vrijdag 15/03 – 05/04 – 03/05 telkens om 13.00

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



DAUWTRIP

Geen beter moment om de ontluikende lente te ontdekken dan in de vroege ochtenduren bij opgaande zon. Kom mee genieten van een verkwikkende dauwtrip die we afsluiten met een kakelvers ontbijtbuffet.

Waar en wanneer: 12/3 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

Kan je niet meewandelen maar wil je aanschuiven bij het ontbijt? Ook dat kan na een seintje aan Renild.

BLOEMSCHIKLES: PAASDECORATIE

Breng kleur en een fris lentegevoel in huis met een mooi eigentijds paasstuk. Ieder maakt een paasstuk naar eigen kunnen en smaak.

Veerle zorgt ervoor dat ook beginnende bloemschiksters met een mooie blikvanger naar huis gaan. Bovendien krijg je na inschrijving een heleboel inspirerende ideetjes waarmee je aan de slag kan.



Waar en wanneer: woensdag 13 maart om 19u30 in het OC van Kasterlee

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

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

ONTMOETINGSFEEST

We starten de avond met een lekkere koude schotel.

Daarna geven we graag het woord aan dr. Erna Claes (psycholoog) voor haar boeiende lezing “de sandwichgeneratie”. Een niet te missen lezing voor iedereen die zich wel eens overstelpt voelt met “zorgvragen”. Voel jij je regelmatig geklemd tussen allerlei verwachtingen en noden die vanuit die omgeving op je afkomen? Op de duur voel je je crisismanager, oppas, klusjesman en verlies je jezelf maar ook de relatie met de ander uit het oog.

Tijdens deze lezing kijken we hoe je de balans kan bewaken tussen zorgen voor anderen/mantelzorg en zorgen voor jezelf. Samen uit de spagaat komen.

Na de lezing pauzeren we met een “feestelijke pudding”.

PaSta, een olijk muzikaal duo sluit de avond af met hun prachtige muziek gekruid met een flinke vleug humor.

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

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

Prijs tombolabiljet: € 3

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 met vermelding van je meisjesnaam en 27 maart (of betaling bij je kernlid).

UITSTAP NAAR SIBELCO EXPERIENCE CENTRE

Op 16 april trekken we er weer op uit.

We bezoeken het unieke interactieve museum Sibelco Experience Centre. Hier kom je meer te weten over de uiteenlopende toepassingen van kwartszand.

Kwarts wordt verwerkt in hoogwaardige toepassingen als glas, zonnecellen, computerchips, GSM's, verven, waspoeders, slijpschijven... Je maakt via allerlei proefopstellingen op een boeiende manier kennis met zandwinningsbedrijf Sibelco, de toepassingen van kwartszand, het productieproces en de herinrichting van de groeves.

Wanneer: dinsdag 16 april vertrek om 13 uur achter het gemeentehuis

Prijs: 6 € (vergoeding chauffeurs + drankje op een gezellig terras achteraf inbegrepen)

Info en inschrijving: Kris Van Ballaer, 014/851778, boonen-vanballaer@telenet.be

KOOKLES: LEUKE RECEPTJES VOOR ZOMERSE FEESTJES

Niets zo leuk als een zomers feestje in eigen tuin. Nog op zoek naar originele recepten om je gasten te verrassen zonder dat je zelf het ganse feestje in de keuken moet staan? Peter heeft leuke gerechtjes uitgezocht waarmee je ongetwijfeld gaat scoren!

Waar en wanneer: 27/5 om 19.30 uur in de keuken van het OC van Kasterlee

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 20/05 - max aantal deelnemers 20

NOTEER ALVAST IN JE AGENDA:

- Wandeling met natuurgids in 't Stokket': 5/6
- Luxe pick-nick: 25/6
- Theateravond 'Alles went behalve een vent': 4/12

Wens je de nieuwsbrief in de toekomst ook digitaal te ontvangen? Stuur dan een mailtje naar boonen-vanballaer@telenet.be en je mag hem maandelijks in je mailbox verwachten.