

**We wensen je warmte, liefde, licht  
Een lach op je gezicht  
We wensen je rust en energie  
En een klein snufje magie  
Dat wonderen bestaan  
En nare dingen over gaan  
Op een mooi, mooier, mooist**



**Het Femma team Kasterlee**

Dank aan het gemeentebestuur van Kasterlee voor de financiële steun voor de theatervoorstelling "pas de deux"! Dankzij deze subsidie was het mogelijk om een professionele theatervoorstelling aan te bieden in eigen dorp aan een zeer democratische prijs.

## **SPORTAANBOD FEMMA KASTERLEE**

Ook het goede voornemen gemaakt om in 2024 meer te gaan sporten?

Dan zit je goed bij Femma Kasterlee. Zumba dance, volleybal, fat burn step, callanetics, wandelen, fietsen, BBB, kleuterturnen, yoga, qi gong het staat allemaal op de agenda. Je vindt onze volledige sportkalender op [www.femmakasterlee.be](http://www.femmakasterlee.be) of je kan steeds contact opnemen met Renild Van Laer, 014 85 16 19, [renildvanlaer@hotmail.com](mailto:renildvanlaer@hotmail.com)

***Steeds hartelijk welkom op een gratis kennismaking les.***

### **maandag**

13:30 tot 14:30 uur: Callanetics in de polyvalente zaal van het Duineneind

20:00 tot 21:00 uur: Zumba in de sporthal van de Vlieger

### **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

20:30 tot 22:30 uur: Volleybal in de sporthal van het Duineneind

### **woensdag**

09:00 tot 10:00 uur: Callanetics in de polyvalente zaal van het Duineneind

10:15 tot 11:15 uur: qi-gong in de danszaal Duineneind

13:30 tot 14:15 uur: Kleuterturnen 2,5 - 4-jarigen in de sporthal van de Vlieger

14:15 tot 15:15 uur: Kleuterturnen 4 - 6-jarigen in de sporthal van de Vlieger

19:30 tot 20:30 uur: Bootcamp voetbalterrein naast de sporthal op het Duineneind  
(bij regenweer-afdak speelplaats de Vlieger)

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

### **donderdag**

13:00 uur: Wandelen 1<sup>e</sup> en 3<sup>e</sup> donderdag van de maand  
(vertrekplaats zie kroniekske)

18:30 tot 19:30 uur: Callanetics in "De Waaier"

19:30 tot 20:30 uur: Callanetics in "De Waaier"

19:00 tot 20:00 uur: Fat burn Step in de sporthal van het SMIK

20:00 tot 21:00 uur: BBB in de sporthal van het SMIK

### **vrijdag**

09:00 tot 10:00 uur: Callanetics in de polyvalente zaal van het Duineneind

## **WANDELDONDERDAGEN**

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:

- januari: café Pelleman
- februari: kabouterhuisje in Kabouterstraat
- 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](mailto:ghislainevleugels@hotmail.com)***

## CREATIEVE WORKSHOPS

In januari hebben we nog twee extra creatieve workshops gepland.

Je kan een schilderij maken (dankzij een leuke techniek zit er in ieder van ons een kunstschilder) of bloemen in powertext.

**Wanneer: 31/1 om 18u30, en 2/2 om 13 u.**

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



## KOOKLES 'KOKEN MET DE RECEPTEN VAN PASCALE NAESENS'

Hilde zocht voor ons de beste gerechtjes van Pascale Naessens uit. Eenvoudige, pure en gezonde gerechtjes die je smaakpapillen zullen verwennen.

**Waar en wanneer: woensdag 8 februari om 19.30 uur in de keuken van het OC**

**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 1/2 - max aantal deelnemers 20**

## ONTMOETINGFEEST 55+



Op 26/2 om 13.30 uur hebben we Lieven Debrauwer te gast op ons ontmoetingsfeest. Hij is de regisseur van de film "Pauline en Paulette". Gewapend met heel veel foto's, filmfragmenten, bloopers, technische weetjes ... komt hij ons entertainen met zijn verhalen en anekdotes van het maken van de prachtige film met Ann Petersen en Dora van der Groen.

Na de boeiende, ludieke lezing kan je nog genieten van een lentefrisse koude schotel en lekkere chocolade mousse.

**Waar en wanneer: maandag 26/2 om 13.30 uur in OC Kasterlee (Binnenpad 2)**

**Prijs: lezing: Femma-leden € 4 - niet-leden € 6**

**lezing + entetje: Femma-leden 11€ - niet-leden € 16**

**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 '26 februari' (of betaling bij je kernlid)

## 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.

**Wanneer: 12/3 om 7 uur**

**Waar: 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.

## 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).

Wens je de nieuwsbrief in de toekomst ook digitaal te ontvangen?

Stuur dan een mailtje naar boonen-vanballer@telenet.be en je mag hem maandelijks in je mailbox verwachten.