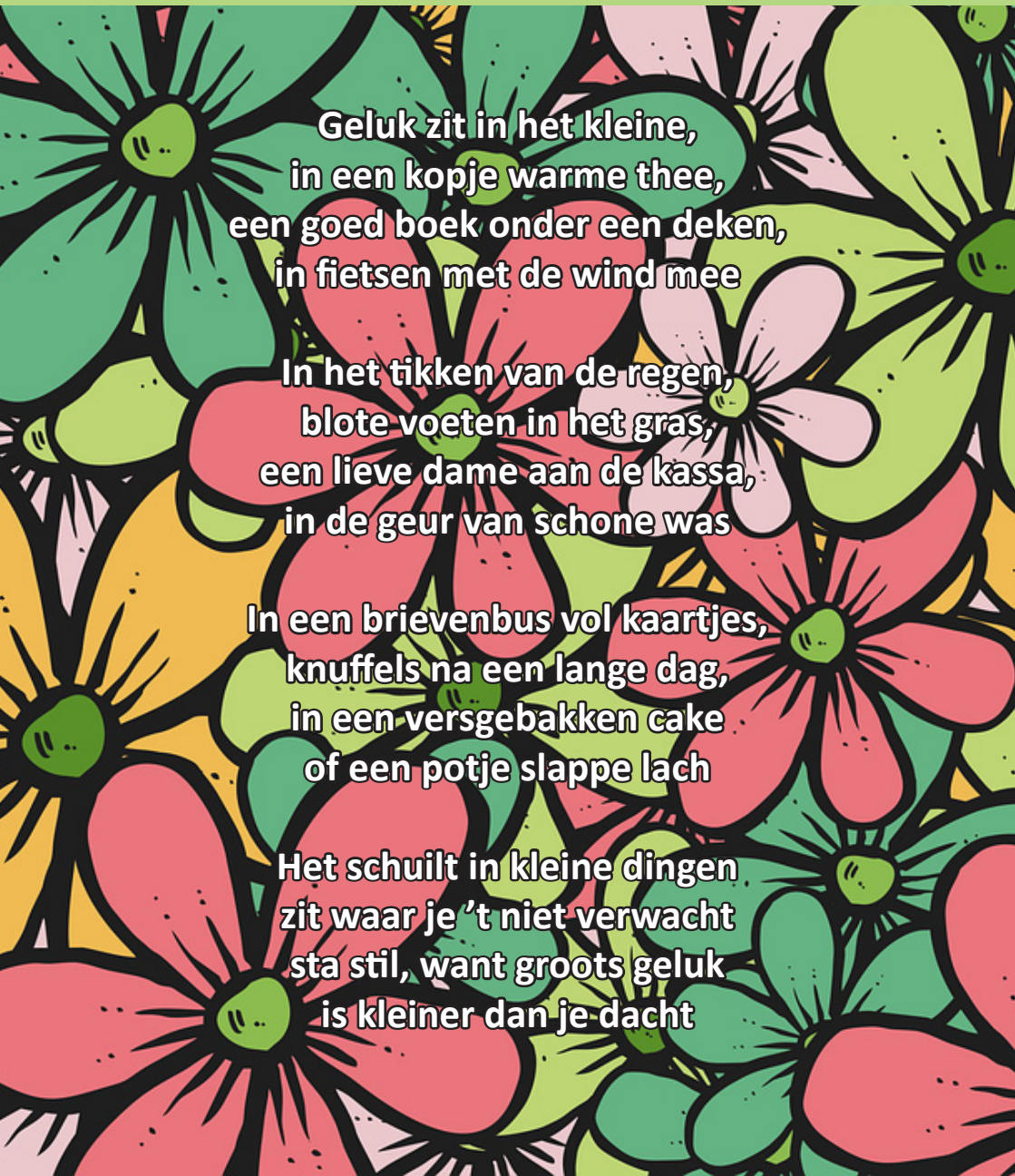
FEMMA wereldvrouwen KASTERLEE

‘T KRONIEKSKE
SEPTEMBER 2025

www.femmakasterlee.be



Naailessen najaar 2025

Bij ons hoef je geen uren te zwoegen aan saaie opgelegde werkstukjes om de naaitechnieken onder de knie te krijgen. Je kiest zelf een patroontje (aangepast aan je eigen niveau) en met de hulp van onze lesgeefster maak je er een geslaagd projectje van. Bovendien staan er twee ervaren naaisters uit onze bestuursploeg klaar om iedereen op weg te helpen zodat niemand lang op hulp moet wachten.

Ga dus alvast op zoek naar een leuk patroontje van een hip rokje, een stoer babyjasje, het kleedje dat je nergens in de winkel kon vinden of… Kies je favoriete stofje en schrijf je alvast in voor de lessenreeks naailessen.

Waar en wanneer: OC Kasterlee: 10/9 - 17/9 - 1/10 – 15/10 - 29/10 - 12/11 - 26/11 en 10/12 telkens vanaf 19u30 tot 22u30.
Prijs: € 72 voor de ganse lessenreeks (voor Femma-leden) - € 120 voor niet-leden. Je kan lid worden voor € 30/jaar.
Meer info en inschrijven: Wieza Vanlommel, Heesakkers 27, 014 85 17 33

Bloemschiklessen 2024-2025

Leuke dingen creëren met takken, groen, bloemen… dat is waar het om draait in onze bloemschiklessen. We werken telkens rond een ander thema en dankzij de tips van Veerle kan iedereen met een geslaagd bloemstuk naar huis. Zowel beginnende als ervaren bloemschiksters zijn welkom op onze lessen. Op de fotopagina van www.femmakasterlee.be vind je heel wat mooie bloemstukken van de afgelopen seizoenen. Beginnen je groene vingers ook al te kriebelen? Schrijf je dan vliegensvlug in!

Waar en wanneer: OC Kasterlee 24/9 - 22/10 - 12/11- 17/12 - 21/1 - 11/2 - 11/3 en 8/4 telkens vanaf 19u30.
Prijs: (lesgeld + lotje om voorbeeldbloemstuk te winnen) voor de 8 lessen € 50 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 inschrijving bezorg ik je alle info over het thema van de eerste les + ideetjes om alvast je inspiratie te prikkelen.

Wandeldonderdagen

Trek er gezellig op uit met een toffe groep en ontdek de mooiste wandelpaadjes in gans Kasterlee.

De wandelingen gaan door op de **eerste** en **derde donderdag** van de maand.

Elke maand kiezen we een andere startplaats. We vertrekken om 13 uur voor een wandeling van +/- 5 km. Afsluiten doen we met een gezellig terrasje (vrijblijvend).

- startplaats 4 - 18 september : Floréal (Herentalsesteenweg 64, Lichtaart) en knooppunt 30 (Stenenstraat 35, Lichtaart)
- startplaats 2- 16 oktober: knooppunt 30 (Stenenstraat 35, Lichtaart))

De deelname is volledig gratis en je hoeft je vooraf niet in te schrijven.
Meer info: Ghislaine Vleugels, ghislainevleugels@hotmail.com, 0494 82 43 88

Spelletjesnamiddagen

Voor ieder die houdt van gezelschapsspellen is er elke tweede donderdag van de maand een super gezellige bijeenkomst. De spelletjesnamiddag gaat door in "Keeses Molen" (Doornboom 1). We starten om 13u30. Er zijn leuke gezelschapspellen aanwezig maar je mag uiteraard ook jouw favoriete gezelschapsspel meebrengen.
De deelname is gratis en iedereen is hartelijk welkom zonder vooraf in te schrijven.

Creatieve workshops

Maak je graag mooie dingen zonder al het gedoe van het verzamelen van materiaal? Dan zijn onze creatieve workshops precies wat je zoekt. Je kan kiezen uit talloze projectjes. Na enkele uren knutselen in een gezellige groep kan iedereen naar huis met een mooie blikvanger.

Wanneer: 3/10, 10/10, 17/10, 28/11, 5/12
Meer info: Renild Van Laer, renildvanlaer@hotmail.com, 014 85 16 19

Sportkalender september 2025 van Femma Sport Kasterlee

Hier is hij dan weer, onze bijzonder goed gevulde sportkalender met voor ieder wat wils. Of je nu kiest voor een relaxerende, pittige, uitdagende, spetterende of swingende sportactiviteit, in ons aanbod vind je beslist wat je zoekt! 1 Ding staat vast, plezier beleven aan bewegen komt bij ons steeds op de eerste plaats.

maandag

13:30 tot 14:30 uur: Callanetics in de polyvalente zaal van het Duineneind (start 8/9)
20:00 tot 21:00 uur: Zumba in de sporthal van de Vlieger (start 8/9)
19.30 tot 20.30 uur: Aquafitness in het zwembad Kempenrust (start 8/9)

dinsdag

12:30 uur: Fietsen vertrek in het Biekenbusseltje (gans het jaar)
13:30 tot 14:30 uur: Yoga in de gevechtszaal van het Duineneind (start 9/9)
19.30 tot 20.30 uur: Bodymix in de danszaal van het Duineneind (start 9/9)
20:30 tot 22:30 uur: Volleybal in de sporthal van het Duineneind (start 2/9)

woensdag

09:00 tot 10:00 uur: Callanetics in de polyvalente zaal van het Duineneind (start 10/9)
10.15 tot 11.15 uur: Qi-gong in de danszaal Duineneind (start 10/9)
13.30 tot 14.15 uur: Kleuterturnen 2,5 - 4 jarigen in de sporthal van de Vlieger (start 10/9)
14:15 tot 15:15 uur: Kleuterturnen 4 - 6-jarigen in de sporthal van de Vlieger (start 10/9)
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 10/9)

donderdag

13:00: Wandelen 1ste en 3de donderdag van de maand (vertrekplaats zie kroniekske) (start 4/9)
18:30 tot 19:30 uur: Callanetics in “De Waaier” (start 11/9)
19:30 tot 20:30 uur: Callanetics in “De Waaier” (start 11/9)
19:00 tot 20:00 uur: Fat burn Step in de sporthal van het SMIK (start 11/9)
20.00 tot 21.00 uur: BBB in de sporthal van het SMIK (start 11/9)
19.30 tot 20.30 uur: Aquafitness in het zwembad Kempenrust (start11/9)
20.30 tot 21.30 uur: Aquafitness in het zwembad Kempenrust (start11/9) onder voorbehoud van voldoende belangstelling

vrijdag

09:00 tot 10:00 uur: Callanetics in de polyvalente zaal van het Duineneind (start 12/9)

Callanetics

Callanetics is de les bij uitstek voor de versteviging van je spieren en ter verbetering van je lichaamshouding. Bij callanetics worden spierverstevigende oefeningen gedaan, zowel staand als op de grond. De gebruikte oefeningen zijn vooral gericht op de dieper liggende spieren van de buik, billen, benen en rug. Met gerichte oefeningen wordt de basisspanning in de spieren vergroot. Rek- en ontspanningsoefeningen maken de spieren daarnaast soepel en sterk en bevorderen de lenigheid van je lichaam.

Yoga

Yoga is een filosofie uit India en bestaat uit verschillende onderdelen. De meesten onder ons kennen alleen het fysieke aspect ervan met name de verschillende houdingen. Yoga is echter veel meer, het is eigenlijk een levenshouding. Naast het flexibeler maken van je lichaam, helpt het ook om meer rust in jezelf te vinden. Het is een stukje mindfulness. In de yogalessen word je verondersteld in het moment te blijven en je te focussen op je ademhaling.

Alles wat je tijdens een yogales leert, is ook van grote waarde in het dagelijks leven. De lessenreeks is geschikt voor beginners van alle leeftijden die in een fijne groep kennis willen maken met yoga.

Zumba en dance

ZUMBA & DANCE is een leuke dansles op hedendaagse top 50 nummers en Latijns-Amerikaans geïnspireerde muziek zoals merengue, salsa, chachacha, cumbia, reggaeton, belly dance, flamenco, tango, samba, calypso,… Leuke hedendaagse beats in combinatie met Latijns- exotische ritmes en gemakkelijke maar effectieve bewegingen maken Zumba tot een groot succes voor wie graag danst en beweegt. Het doel is simpel: dansen en sporten zonder dat je jezelf uit de zetel moet slepen, een sport die effectief is en waar je veel van houdt! Door de lessen Zumba & Dance bereik je op langere termijn resultaten zoals meer spieropbouw, meer energie, meer zelfvertrouwen, meer vrienden,… De muziek, naar de les komen en de resultaten die je aan je eigen lichaam ondervindt, werken verslavend.

BBB

Doe mee met onze boeiende BBB-lessenreeks en werk aan een sterker lichaam, strakkere billen en buikspieren. Tijdens de workout doe je allerhande oefeningen die zowel spierkracht opbouwen als je conditie verbeteren. Klaar om te trainen voor een gezondere en zelfverzekerde “versie van jezelf”.

Fat burn step

Combineer verschillende stepbewegingen op het ritme van een meeslepende muziek en verbrand massa’s calorieën! Door de afwisselende intensiteit waarbij men vooral traint op het vetverbrandingsniveau wordt de conditie aangescherpt / opgebouwd en worden de spieren verstevigd.

Bodymix

Bodymix is een groepsles op muziek waarbij een mix van alle groepstrainingen wordt aangeboden. Er wordt tijdens de workout begonnen met conditietraining en aerobics, waarna spierverstevigende oefeningen worden gegeven. Natuurlijk worden ook de buikspieren niet vergeten. Voor iedereen die van variatie houdt, is dit een ideale les om uw lichaam en geest een fit gevoel te geven.

Qi gong

Qi gong is één van de belangrijke pijlers van de eeuwenoude, traditionele Chinese geneeskunde met als doel het bevorderen van de algemene gezondheid. Het is een bewegingskunst die door middel van trage, vloeiende bewegingen streeft naar eenheid en harmonie, zowel lichamelijk, emotioneel als mentaal. Door regelmatig te oefenen raak je steeds meer vertrouwd met je eigen energie (Qi). Dat bevordert niet alleen de gezondheid en vitaliteit maar heeft ook een verdiepend en ontspannend effect op lichaam en geest.

Kleuterturnen

Rennen, klimmen, dansen, lachen, springen… Kinderen het plezier van sporten en bewegen laten ontdekken is een prioriteit tijdens onze lessen kleuterturnen. Al spelend ontdekken ze hoe leuk bewegen kan zijn, ontwikkelen ze hun motoriek en coördinatie, leren ze heel wat sociale vaardigheden, maken ze vriendjes en wat nog het allerbelangrijkste is … beleven ze veel plezier.

Aquafitness

Onze aquagymlessen bieden een verfrissende draai aan traditionele oefenroutines. Door oefeningen uit te voeren in het water profiteren deelnemers van verminderde impact op gewrichten en verhoogde weerstand voor spieropbouw. Trek dat badpak aan en spring in het water!

Volleybal

Zaalvolleybal is de sport waarbij snelheid en strategie samenkomen. Het draait niet alleen om krachtige smashes, maar ook om slimme tactieken en perfecte passes. Goed samenwerken om de bal over het net te krijgen en de tegenstander proberen te verrassen met onverwachte zetten dat is waar het om draait. Of je nu verdedigt, serveert of aanvalt, elke seconde telt. Het is een dynamische sport die je energie en focus op de proef stelt, en elke wedstrijd is een nieuwe uitdaging!

Fietsen

Kom meefietsen in een toffe groep tijdens onze wekelijkse fietstochten. Verken schilderachtige routes terwijl jullie lachen, bijpraten en genieten van de buitenlucht.

Prijzensport

- Fietsen en wandelen: gratis
- Prijs voor de lessen Zumba en dance, BBB, fat burnstep, yoga, Callanetics en bodymix is € 55 voor het eerste trimester.

Schrijf je in vóór 21 september dan ontvang je € 10 korting!
Bovendien krijg je € 10 extra korting voor de tweede sport indien je dit najaar inschrijft voor twee sporten van Femma Kasterlee.

- Prijs volleybal € 80,00 (voor het ganse jaar) Schrijf je in vóór 21 september dan ontvang je € 10 korting!
- Prijs kleuterturnen (voor het ganse jaar)

voor onze jongste kleuters (13.30 tot 14.15 uur) € 70,00
voor onze oudste kleuters (14.15 tot 15.15 uur) € 80,00

Schrijf je in vóór 21 september dan ontvang je € 10 korting!
Het tweede kind uit hetzelfde gezin krijgt € 10 extra korting.

- Prijs Qi gong € 95 voor het eerste trimester

Schrijf je in vóór 21 september 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 - hiervoor kan je inschrijven bij Renild Van Laer)

Meer info i.v.m. al onze sporten: Renild Van Laer, 014 85 16 19, renildvanlaer@hotmail.com

Beleef chocolade van dichtbij – met Femma bij De Chocoladefabric!

Ben je op zoek naar een gezellige en lekkere uitstap? Kom langs bij De Chocoladefabric en ontdek hoe échte pralines worden gemaakt – van chocoladecallet tot afgewerkt kunstwerkje. Tijdens een interactief bezoek krijg je een unieke blik achter de schermen van ons atelier. We tonen je stap voor stap hoe onze chocolade tot leven komt. Nadien geniet je van een lekkere koffie of thee, vergezeld van een koekje én – uiteraard – een praline uit eigen atelier.

Waar en wanneer: 15 september om 13u30 , Geelsebaan 98 in Kasterlee
Activiteit enkel voor Femma-leden en huisgenoten
Prijs: € 5 - max aantal deelnemers 20
Meer info en inschrijven Renild Van Laer, 014 85 16 19, renildvanlaer@hotmail.com

Wandeling in "De Wouwer"

In Oud-Turnhout bevindt zich nabij de priorij van Corsendonk, De Wouwer, een domein van zestien hectare groot. Het bevat een vijver die niet minder dan vijftig eilandjes telt. Het gebied maakte destijds deel uit van de Priorij. In 1830 werd het gekocht door Dhr. Van der Beken – Pasteel. Hij was het die begon met de aanleg van "Polynesië", een immens project waarbij gedurende meer dan 4 jaar circa 20 werkmannen dagelijks noeste arbeid verrichtten. Het resultaat was verbluffend: een labyrint van 72 beplante eilanden.
Tijdens WO II werden hier ook door de verzetsbeweging vluchtelingen verborgen.
Naast de eilandengroep biedt het landgoed nog 2 prachtige landhuizen, en kilometerslange wandelpaden.
Baron Vic Swerts (Soudal) kocht het gebied enkele jaren geleden. Het is niet toegankelijk voor bezoekers. Maar toch stond de baron aan Femma Kasterlee toe om het met zijn kozijn Luc Swerts eens te bezoeken.
Uitzonderlijke mogelijkheid dus, die we natuurlijk met beide handen aannemen.
Luc Swerts zal tijdens de wandeling heel wat boeiende verhalen vertellen over de geschiedenis van dit unieke pareltje.
Bij minder goed weer paraplu en wandelschoenen voorzien.
Na de wandeling stoppen we nog bij ijs Wens voor wat lekkers.

Waar en wanneer: dinsdag 30 september - vertrek om 13 uur met de fiets achter het gemeentehuis (bij slecht weer rijden we met de auto)
Activiteit enkel voor Femma-leden en huisgenoten
Prijs rondleiding: gratis - max aantal deelnemers 20
Meer info: Ghislaine Vleugels, ghislainevleugels@hotmail.com, 0494 82 43 88

Ontmoetingsfeest 55+ i.s.m. AVANSA Kempen

Woensdag 8 oktober is het thema van ons ontmoetingsfeest "kermis". De kermis was één van de weinige dagen waarop onze hardwerkende voorouders samen mochten plezier maken. 'Kermiskost' droeg daar zeker toe bij, zowel thuis aan de kermisdis als onder de vorm van speciale bereidingen waarvoor de foorkramers zorgden. Ook de muzikale tradities rond kermis waren belangrijk. Eddie Niesten blikt samen met ons terug op een leuk stukje kermis geschiedenis en Griet Goris laat ons uit volle borst de kermisliedjes meezingen. Daarna kan je genieten van het kermiseten bij uitstek "frikadellen met kriekjes en rijstpap". Kortom alle ingrediënten voor een leuke namiddag zullen zeker weer aanwezig zijn.

Wanneer: woensdag 8 oktober om 13u30
Waar: in de foyer van het OC
(Binnenpad 2 - Kasterlee)
Prijs etentje + lezing Femmaleden: € 12 -
niet-leden € 17
Prijs lezing: € 5
Inschrijven voor 1 oktober bij 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.

Noteer alvast in je agenda:

- Koken met Peter 3/11
- Ontmoetingsfeest “flirten in het groen” 5/11
- “Harten drie” 17/11
- Feestelijke dauwtrip 18/11
- Theateravond ”vrouwen zonder stress” 3/12
- Reis naar Kerstmarkt Keulen 9/12