‘T KRONIEKSKE
SEPTEMBER 2026

www.femmakasterlee.be

Klein geluk

dat vind je niet,
dat voel je,
elke dag,
met open hart
zie je ineens
wat je daarvoor niet zag,
het zachte en het kleine,
met impact oh zo groot,
klein geluk,
dat valt gewoon
vol liefde in je schoot.

#lizismore

Voor het eerst heeft Femma Kasterlee een eeuweling als lid. Marieke mocht 5 augustus 100 kaarsjes uitblazen.
We hebben haar dan ook flink in de bloemetjes gezet. En wat een stralende jarige. Fantastisch om zo je honderdste verjaardag te kunnen vieren.
Nogmaals een hele dikke proficiat Marieke.
We wensen je nog vele fijne jaren in goede gezondheid samen met je familie.

NAAILESSEN NAJAAR 2026

Bij ons hoef je geen uren te zwoegen aan saai 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 extra 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 stof en schrijf je alvast in voor de lessenreeks naailessen.

Waar en wanneer: OC Kasterlee: 9/9 - 16/9 - 14/10 - 28/10 - 4/11 - 25/11 en 9/12 en 16/12 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 2026-2027

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 23/9 - 7/10 - 11/11- 16/12 - 27/1 - 17/2 - 17/3 en 21/4 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
Meer 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 3- 17 september: Netherust
- startplaats 1- 15 oktober: Belle epoque
- startplaats 5-19 november: poort oost Hoge Rielen
- startplaats 3-17 december: de Pit

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: Femma Kasterlee i.s.m. de dienst welzijn van de gemeente en de BIB

Voor ieder die houdt van gezelschapsspellen is er elke tweede donderdag van de maand een super gezellige bijeenkomst. De spelletjesnamiddag gaat door in de BIB van Kasterlee. Er zijn leuke gezelschapsspellen aanwezig maar je mag uiteraard ook jouw favoriete gezelschapsspel meebrengen.

We starten om 13:30 uur.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: 2/10, 9/10, 27/11, 4/12
Info en inschrijven: Renild Van Laer, renildvanlaer@hotmail.com, 014 85 16 19

Creatieve workshop "pompoenen"

De geknipte workshop voor Kastelse "pompoenpapeters". Tijdens de workshop maken we 3 pompoenen in beton om je tuin,veranda,woonkamer…alvast mooi te decoreren voor de Kastelse "pompoenmaand". Je dient enkel een schort en bak om de pompoenen in te vervoeren te voorzien. Indien je thuis een truweeltje hebt mag je dit ook meebrengen.

Prijs: €15 Femma- leden, leden pompoenclub en hun huisgenoten - € 20 niet-leden
Waar en wanneer: dinsdag 22 september – sessie 1 start om 13 uur- sessie twee om 18u30 in de kantine van de Kattenberg Hulst 29 Kasterlee
Info en inschrijven: Renild Van Laer, renildvanlaer@hotmail.com, 014 85 16 19

Ontmoetingsfeest 30 september

We hebben weer een bijzonder boeiend en amusant programma samengesteld voor ons ontmoetingsfeest op 30 september. Starten doen we met een lekker bord vidée met puree.

Daarna is het tijd voor de lezing: "sterke botten en soepele gewrichten" van Dr. Thierry de Baets. Tijdens zijn consultaties als orthopedisch chirurg merkte hij bijna dagelijks hoe weinig we weten over ons skelet, onze botten en gewrichten. Artrose, artritis, hernia, menisci, osteoporose, ligamenten, kruisbanden, stressfracturen... allemaal termen die we vaak horen, maar waarvan we niet echt weten wat ze betekenen. Tijdens de lezing geeft hij op een duidelijke en eenvoudige manier inzicht in de wereld van onze botten en gewrichten. Wat is het verschil tussen artrose en osteoporose? Wat is reumatoïde artritis? Waarom is een breuk niet simpelweg een breuk? Wat kunnen artsen doen om jou te helpen? Maar bovenal wil hij jou vertellen hoe jij met kleine aanpassingen in je levensstijl de kwaliteit van jouw botten en gewrichten (en dus je levenskwaliteit) kan verbeteren.We pauzeren even met een frisse fruitsla. Daarna gaan we onze lachspieren alvast trainen met de humoristische monoloog "De wc madam".

Waar en wanneer:woensdag 30 september om 19 uur in het OC van Kasterlee
Prijs voor alles: € 15 Femma-leden en huisgenoten - € 20 niet-leden
Prijs alleen nagerechtje + lezing + monoloog: € 7 voor Femma-leden en huisgenoten - € 13 voor niet-leden - start lezing 19u45.
Inschrijven kan tot 20/9 bij je kernlid of bij Ghislaine Vleugels, 0494 82 43 88, ghislainevleugels@hotmail.com
Betalen kan je bij je kernlid of op rekeningnummer van Femma Kasterlee BE29 0882 9466 3864
Vermeld bij je betaling "ontmoetingsfeest"en "je meisjesnaam".

ONTMOETINGSFEEST 55+ I.S.M. AVANSA KEMPEN

(NOG GEEN 55+? GEEN PROBLEEM OOK JIJ BENT HARTELIJK WELKOM)

We kozen voor de lezing "het beste middel tegen hoofdpijn is tandpijn" van Manu Adriaens.

Een vrolijke voordracht over het streven naar geluk met tips waarmee je lichter door het leven kan stappen. Een lezing waarin wordt benadrukt hoe levenskunst overal en op elk moment kan worden toegepast. Gezellig nababbelen doen we bij een bord vidée met puree en een feestelijke pudding.

Waar en wanneer: maandag 26 oktober om 13u30 in de foyer van het OC (Binnenpad 2-Kasterlee)
Prijs etentje + lezing Femma-leden: € 12 -niet-leden € 17
Prijs alleen lezing € 5
Inschrijven voor 18 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.

BEZOEK CREMATOIUM PONTESIN TURNHOUT

Op 12 oktober maken we kennis met de werking van het crematorium en kunnen we een kijkje nemen achter de schermen.Aan de hand van een bedrijfsfilm wordt uitleg gegeven over de werking van het crematorium. Vervolgens krijgen we een rondleiding doorheen alle gebouwen en lokalen met gedetailleerde uitleg over het crematieproces. Er is ruime gelegenheid tot het stellen van vragen.

Waar en wanneer: maandag 12 oktober om 10 uur
Vertrek om 9u15 achter het gemeentehuis
Prijs: € 3 (vergoeding chauffeurs)
Bij grote drukte in het crematorium wordt de rondleiding uitgesteld naar een latere datum. We verwiĖgen je 4 dagen van tevoren bij annulatie.
Info en inschrijving: Kris Van Ballaer, boonen-vanballaer@telenet.be, 014 85 17 78

INFO AVOND HUIS-TUIN EN KEUKENONGEVALLEN I.S.M. RODE KRUIS KASTERLEE

Een ongelukje is snel gebeurd. Maar wat zijn de laatste nieuwe richtlijnen bij kleine ongevalletjes en kwetsuren? De lesgevers van het rode kruis informeren je graag! Dankzij hun kennis en tips kan je vaak erger voorkomen.

Waar en wanneer: dinsdag 13 oktober om 19 uur in het leslokaal van het Rode Kruis van Kasterlee (BRT-gebouw – Lichtaartsebaan 4)
De deelname is gratis
Inschrijven: Wies Huysmans, wies.huysmans@gmail.com, 014 85 07 41, 0472 41 76 14
Vermeld bij je inschrijving naam, adres, geboortedatum, telefoonnummer en indien mogelijk graag ook mailadres

Kookworkshop thermomix en monsieur cuisine

Wat is er nog leuker dan lekker eten? Lekker eten zonder dat je uren moet zwoegen in de keuken.

Op onze laatste kookles mochten we al even kennis maken met de voordelen van een thermomix bij het maken van nagerechten. Er kwamen dan ook snel heel wat vragen over het gebruik ervan. Brigitte, Femma-lid en een enthousiaste gebruikster van de thermomix, wil ons uitgebreid kennis laten maken met het gebruik van de thermomix of monsieur cuisine. Ze demonstreert graag haar succesrecepten (die je uiteraard ook op de klassieke manier met potten en pannen kan bereiden).

Waar en wanneer: woensdag 28 oktober om 19u30 in de keuken van het OC
Prijs kookles: € 7 voor Femma-leden en huisgenoten - € 12 voor niet-leden (ingredienten niet inbegrepen)
Meer info en inschrijven: Ria Campforts, 014 85 24 34

Theateravond "7 schlagers " van Nele Bauwens

Cabaretière Nele Bauwens bewijst dat ze een ras verteller is en neemt ons mee naar het café van tante José uit haar kindertijd.

Ze woelt in haar potgrond en spit kleurrijke figuren boven die dit wonderlijke universum bevolkten.

Het was echter die verdomde jukebox die haar met het 'syndroom van Oempalapapero' opzadelde.

Sindsdien wringen zinnetjes uit schlagers zich voor haar echte gedachten!

Een muzikale afwijking waar ze geen komaf maar wel een heerlijke voorstelling mee maakt.

Grappig, ontroerend, ambiance, out of the (juke)box, straf.

Na de voorstelling bieden we nog een hapje en drankje aan om gezellig na te genieten van de voorstelling.

Waar en wanneer: woensdag 2 december om 19:30 uur in het OC van Kasterlee
Deuren open om 18:45 uur.
Prijs: (hapjes en 1 consumptie inbegrepen) Femma-leden en huisgenoten € 19 - niet-leden € 24

Tickets bestellen bij Kris Van Ballaer, boonen-vanballaer@telenet.be, 014 85 17 78, liefst via mail met vermelding van "naam" + 'Theateravond Femma'.
De reservering is pas definitief na betaling op rekeningnummer van Femma Kasterlee BE29 0882 9466 3864, ook weer met vermelding van "naam" + 'Theateravond' + Femma-lid of geen Femma-lid.
De tickets met genummerde plaatsen liggen dan klaar aan 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. Indien je met een groep bestelt, graag aantal leden en niet-leden vermelden in de mededeling.

Nota: Tot 20 november kan je je ticket ook bestellen en betalen bij je kernlid.

Sporten - Sporten - Sporten …

Plezier beleven aan bewegen, daar gaat het al vele jaren om bij Femma Kasterlee.

En dat slaat aan. Nooit eerder was het sportaanbod zo uitgebreid en hadden we meer sporters bij Femma Kasterlee.Kom het zelf ook ervaren tijdens je favoriete sportles.

Nieuw!!! Nieuw!!! Nieuw!!! Lessenreeks krachttraining

Vanaf ongeveer 40 jaar neemt je spierkracht jaarlijks met 1 tot 1,5 procent af. Wandelen en fietsen is goed voor je uithouding en algemene gezondheid, maar daarmee versterk je je spieren niet voldoende. Om dat tegen te gaan, moet je aan krachttraining doen. Je moet de spiergroepen die je vaak nodig hebt je hele leven blijven uitdagen en prikkelen, zodat ze groeien en je dat natuurlijke verlies van spieren op oudere leeftijd tegengaat.

Dames van alle leeftijden en niveaus zijn hartelijk welkom voor uitdagende kracht- en conditietrainingen onder begeleiding van een gecertificeerd kickbokstrainer en personal trainer.

Wil je graag kracht opbouwen, je conditie verbeteren, je uithoudingsvermogen vergroten, je motoriek ontwikkelen en soepeler bewegen?

Kom dan naar de kennismakingsles krachttraining op dinsdag of donderdag en ontdek wat jouw lichaam kan bereiken in een veilige en motiverende omgeving.

Op donderdag is de les extra pittig zodat ze zeker ook uitdagend is voor een jonger publiek.

SPORTKALENDER SEPTEMBER 2026 VAN FEMMA SPORT KASTERLEE

MAANDAG

13:00 tot 14:00 uur: Callanetics in de polyvalentezaal van het Duineneind(start 14/9)
14:00 tot 15:00 uur: Callanetics in de polyvalente zaal, Duineneind (start 14/9)
20:00 tot 21:00 uur: Zumba in de sporthal van de Vlieger (start 14/9)
20.00 tot 21.00 uur: Yoga in de sporthal van het Smik (start 7/9)
19.30 tot 20.30 uur: Aquafitness (start 7/9)

DINSDAG

09.00 tot 10.00 uur: Spinning inTechnofit Geelsebaan Kasterlee gans het jaar
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 8/9)
20.30 tot 21.30 uur: Krachtsport in de gevechtszaal van het Duineneind (start 8/9)
19.00 tot 20.00 uur: Bodymix in de danszaal van het Duineneind (start 8/9)
20.00 tot 21.00 uur: Bodymix in de danszaal van het Duineneind (start 8/9)
20:30 tot 22:30 uur: Volleybal in de sporthal van het Duineneind (start 8/9)

WOENSDAG

09:00 tot 10:00 uur: Callanetics in de polyvalente zaal van het Duineneind (start 9/9)
10.15 tot 11.15 uur: Qi-gong in de danszaal Duineneind (start 9/9)
14.00 tot 14.45 uur: Kleuterturnen 2,5 - 4-jarigen in de sporthal De Vlieger (start 9/9)
14.45 tot 15.45 uur: Kleuterturnen 4 - 6-jarigen in de sporthal De Vlieger (start 9/9)
20:00 tot 22:00 uur: Volleybal in de sporthal van de Vlieger (matchen)

DONDERDAG

13:00: Wandelen 1ste en 3de donderdag van de maand
(vertrekplaats zie kroniekske) (start 3/9)
18:30 tot 19:30 uur: Callanetics in “De Waaier” (start 10/9)
19:30 tot 20:30 uur: Callanetics in “De Waaier” (start 10/9)
19:00 tot 20:00 uur: Fat burn Step in de sporthal van het SMIK (start 10/9)
20.00 tot 21.00 uur: BBB in de sporthal van het SMIK (start 10/9)
20.30 tot 21.30 uur: Krachtsport in de gevechtszaal van het Duineneind(start 10/9)
19.30 tot 20.30 uur: Aquafitness (start 10/9)

VRIJDAG

09:00 tot 10:00 uur: Callanetics in de polyvalente zaal van het Duineneind
(start 11/9)

Prijzen sport

Inschrijven doen we ter plaatse. Je hoeft dus niet vooraf in te schrijven met uitzondering van de aquafitness en spinning.
Voor meer informatie, neem contact op met Renild Van Laer 014 85 16 19 renildvanlaer@hotmail.com.

- Fietsen en wandelen: gratis
- Prijs voor de lessen Zumba en dance, BBB, fat burnstep, yoga, Callanetics en body-mix is: € 55 voor het eerste trimester.
  Schrijf je in vóór 19 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 krachttraining: € 50 voor 10 lessen
- Prijs spinning: € 75 voor 10 beurtenkaart
- Prijs volleybal: € 80,00 (voor het ganse jaar) Schrijf je in vóór 19 september dan ontvang je € 10 korting!
- Prijs kleuterturnen (voor het ganse jaar)
  voor onze jongste kleuters (14:00 tot 14.45 uur): € 70,00
  voor onze oudste kleuters (14.45 tot 15.45 uur): € 80,00
  Schrijf je in vóór 19 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 19 september dan ontvang je € 10 korting!
- Prijs Aqua gym: € 98 voor de reeks van 14 lessen
  Meer 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)

Noteer alvast in je agenda:

- Dauwtrip 17/11
- Kennismaking met klassieke muziek 24/11
- Reis naar de kerstmarkt van Essen 8/12
- Lezing Rudi Vranckx “De wereld in chaos” 28/1