

## Figuurzagen



De eerste sessie had plaats op 16 januari.

**Vervolgsessies:** 13 februari en 13 maart, telkens van 19 u. tot 22 u.

**Waar:** ontmoetingscentrum 's Herenwegveld

**Inlichtingen:** Olivia Lambrechts 016 20 34 70

## Wereldfilms

Fem<sup>f</sup>ma, KWB, Okra en Davidsfonds organiseren ook dit jaar, in samenwerking met GC De Wildeman, een reeks van drie wereldfilms.

**Wanneer:** donderdag 7, 21 en 28 februari, telkens om 14 u. en 20 u.

**Waar:** In de Speelplaats (Schoolstraat 15)

**Prijs:** Tickets kan je kopen via [www.gcdewildeman.be](http://www.gcdewildeman.be) of 016 85 30 20 (3 euro per film of 6 euro voor de drie films).

## Reanimatie en AED-toelichting



Weet jij wat te doen als er iemand onwel wordt?

Misschien is een opfrissing van

reanimatietechnieken wel eens nuttig. Het gebruik

van het AED-toestel (Automatisch Externe

Defibrillator) wordt die avond eveneens uitgelegd

door een lesgever van het Rode Kruis.

**Wanneer:** maandag 11 maart van 20 u. tot 22.30 u.

**Waar:** In de Nok (Schoolstraat 15)

**Iedereen welkom, deelname in de kosten: 5 euro per persoon.**

## Weefhaken - tas in dikke wol en dunne katoen



Weefhaken is een vrij gemakkelijke techniek waarbij we vertrekken van een dikke (wollen) draad die al hakend met fijnere katoendraad omwikkeld wordt. Het resultaat is een mooi weefeffect.

Wij passen dit toe op een eenvoudige handtas. De techniek leunt aan bij het tapistryhaken (mochilla), maar door de dikke wol is het gemakkelijker om te haken. Er is geen telpatroon voor nodig. Lekker handig!

### **Voorkennis:**

Basiskennis van haken is vereist: lossen en vasten kunnen haken.

### **Benodigheden:**

- vuldraad: 100 g dikke (wollen of synthetische) draad, voor naalden nr. 10 tot 12, bv. Drops Polaris, Phil Express van Phildar, Big Wool van Rowan, Barisienne 12 van Bergère de France, Tout de suite van Katia, ...
- haakdraad: 150 g dunne haakkatoen, voor naalden nr. 3-3,5, bv. Scheepjes Stone washed, Catania of Catania Denim van Schachenmayr, Bigarelle van Bergère de France, Coton 3 van Phildar, ...
- haaknaald nr. 3,5
- stekenmarkeerders of gladde katoenen draad in contrasterende kleur
- schrijfgerief
- Vergeet je bril niet, indien nodig!

### **Veel haakplezier!**

**Wanneer:** 14 maart en 25 april

**Uur:** van 19.30u tot 22.30

**Waar:** in de pastorie van Herent

**Inlichtingen en inschrijven:** [info@femmaherent.be](mailto:info@femmaherent.be)

of bij Denise (016 22 25 99)

## **Schlagerfestival in Hasselt**

Smeer nu al je keel want we rijden naar Hasselt om er luidkeels mee te zingen met Lindsay, Laura Lynn, Christoff, Bart Kaëll, Sam Gooris, De Romeo's, Willy Sommers en Vader Abraham.



**Wanneer:** op vrijdag 29 maart, aanvang om 20.30 u.

**Waar:** Hasselt, Ethias Arena

**Prijs:** 55 euro/persoon (busvervoer en toegangsticket, leden en hun partner zijn verzekerd). Schrijf het juiste bedrag over op rekeningnummer BE81 0682 4000 6824 van Femma Herent met vermelding 'Schlagerfestival Hasselt'.

**Praktisch:** We gaan met de bus. Opstapplaatsen: Woonzorgcentrum Betlehem (Wilselsesteenweg 70) om 18.15 u. of De Kouter (Spoorwegstraat 6) om 18.30 u.

**Inlichtingen en inschrijven:** [info@femmaherent.be](mailto:info@femmaherent.be)  
of bij Denise (016 22 25 99)

**MIS DEZE KANS NIET! ER ZIJN NOG ENKELE KAARTEN BESCHIKBAAR.**

## **Wist-je-datjes**

- Hierbij melden we het overlijden (02/01/2019) van Fernanda Massy in WZC Betlehem. Zij was een actieve bloemschikster en nam deel aan onze Femma-reizen.
- Ook Yolande Van Bellingen (21/01/2019) is in WZC Betlehem van ons heengegaan. Zij was jarenlang kassierster van onze KAV-afdeling.

## Overzicht komende activiteiten

Februari			Maart		
Maandag	4	Dansen	Maandag	4	Dansen
Dinsdag	5	Yoga	Maandag	11	Dansen
Woensdag	6	Fit-Mix	Maandag	11	Reanimatie
Woensdag	6	Acupunctuur	Dinsdag	12	Yoga
Donderdag	7	Wereldfilm	Woensdag	13	Figuurzagen
Maandag	11	Dansen	Woensdag	13	Fit-Mix
Dinsdag	12	Yoga	Donderdag	14	Weefhaken
Woensdag	13	Fit-Mix	Maandag	18	BBB
Woensdag	13	Figuurzagen	Maandag	18	Onderonsje
Maandag	18	Dansen	Dinsdag	19	Yoga
Maandag	18	Onderonsje	Woensdag	20	Fit-Mix
Dinsdag	19	Yoga	Donderdag	21	Bloemschikken
Woensdag	20	Fit-Mix	Maandag	25	Dansen
Donderdag	21	Bloemschikken	Dinsdag	26	Yoga
Donderdag	21	Wereldfilm	Woensdag	27	Fit-Mix
Maandag	25	BBB	Vrijdag	29	Schlagerfestival
Dinsdag	26	Yoga			
Woensdag	27	Fit-Mix			
Donderdag	28	Wereldfilm			

## Nieuwtjes van andere organisaties

### Rustpauze in LDC d'Ontmoeting

Het LDC is alle dagen van de week (behalve op vrijdag) tussen 13.30 u. en 17 u. open voor iedereen.

Als je zin hebt kan je er tijdens een wandeling of na het winkelen genieten van een koffie en "Ontmoeting".

## **Weggeefwinkel**

Elke derde zaterdag van de maand van 11 u. tot 12.30 u.  
(volgende keer: 15 februari)  
in LDC d'Ontmoeting (Mechelsesteenweg 485 - Herent).

## **Zin in een babbel?**

Het vrijdagcafé in Het Centrum (vroeger Centrum Paul De Maeseneer, Wijnmaalsesteenweg) is elk 4de vrijdag van de maand open vanaf 20 u.  
(volgende keer: 22 februari)  
Iedereen is welkom.

## **AANVANG NIEUWE REEKS: Yoga Herent**

Op dinsdag 5 februari start de nieuwe reeks (hatha) yoga van Femma Herent.

Telkens op dinsdagavond, met uitzondering van de schoolvakanties.  
De laatste sessie van deze reeks is op dinsdag 11 juni.

Er is opnieuw een groep voor beginners  
en 2 groepen voor gevorderden :

- van 19 u. tot 20 u. voor beginners of voor wie dit uur beter past (groep 1).
- van 20 u. tot 21 u. voor wie al eerder yoga deed (groep 2).
- van 21 u. tot 22 u. voor wie al eerder yoga deed (groep 3).

## **Praktisch**

### **Waar:**

In de Trouwzaal/Collegezaal van De Wildeman, Schoolstraat 15 Herent.  
Ingang via oud gemeentehuis (toegang Wilselsesteenweg) of via het gemeenschapscentrum. We laten tijdig weten als de locatie anders is.

### **Meebrengen:**

Matje en fleecedeken (zodat je niet afkoelt tijdens de ontspanning).

### **Prijs deelname:**

- 35 euro voor leden Femma/KWB (= verzekerd)
- 50 euro voor niet-leden (= niet verzekerd)

Betalen kan via overschrijving op rekening nr. BE05 0689 3113 6975 op naam van Yoga Herent, met vermelding van naam & voornaam + lidnummer Femma/KWB + keuze groep 1, groep 2 of groep 3.

Beginners voor groep 1 kunnen de eerste les komen kennismaken. Wie verder deelneemt, schrijft zo snel mogelijk het bedrag over en bezorgt het inschrijvingsformulier. Geef zeker een seintje als je komt. Gevorderden zijn pas ingeschreven zodra hun betaling én inschrijvingsstrook ontvangen is.

### **Opgelet:**

Gezien de capaciteit van de zaal, zijn we genoodzaakt het deelnemersaantal te beperken tot maximaal 25 personen per groep. Wie betaalt nadat de maximumcapaciteit bereikt is, kan spijtig genoeg niet deelnemen en krijgt het gestorte deelnamegeld terugbetaald of kan kiezen voor een andere groep.

Ben je geen lid van Femma en wil je dat worden zodat je ook aan de andere activiteiten van Femma kan deelnemen, ga dan naar <http://www.femma.be/nl/femmapas> en betaal onmiddellijk je lidgeld. Je Femma-pas wordt je zo snel mogelijk per post bezorgd.

### **TER INFO (4/02/2019):**

**GROEP 1 EN 2 ZIJN HEDEN REEDS VOLZET.  
VOOR GROEP 3 ZIJN ER NOG ENKELE PLAATSEN.**

Gelieve onderstaande inschrijvingsstrook te bezorgen aan  
Brigitte De Bal, verantwoordelijke yoga Femma Herent,  
[brigitte.debal@skynet.be](mailto:brigitte.debal@skynet.be) ,Schoolstraat 16/2, 3020 Herent

Naam + voornaam:

.....

Straat en huisnummer:

.....

Postcode en gemeente:

.....

Geboortedatum:

.....

Telefoon of gsm:

.....

Mailadres:

..... @.....

Neemt deel aan groep 1 (beginners)

Neemt deel aan groep 2

Neemt deel aan groep 3

Lid Femma/KWB: ja / neen

Wil de Femma ledenkrant via mail ontvangen

Verklaart lichamelijk geschikt te zijn om de lessen te volgen

### **Nieuwe Europese privacywetgeving**

*Als je je gegevens wilt inzien, verbeteren of intrekken, stuur dan een  
mailtje naar [leden@femma.be](mailto:leden@femma.be) (Femna vzw) of naar  
[info@femmaherent.be](mailto:info@femmaherent.be).*

*Femna Herent verklaart hierbij de Europese verordening 2016/679  
rond de bescherming van persoonsgegevens na te leven.*

*Nemen we de tijd om te luisteren?*

*Iedereen heeft er nood aan  
zijn inzichten te laten kennen  
en au sérieux te worden genomen.*

*Aanvaarden we de andere zoals hij is?*

*Iedereen heeft het recht zichzelf te zijn  
en wij hebben naast onze goede ook kwade kanten.*

*Kunnen we van harte feliciteren?*

*Iedereen wil erkenning en  
waardering voor zijn prestaties.*

*Valeer Deschacht*