

BBB

Op maandag 25 februari startte de nieuwe reeks BBB.

De cursus bevat oefeningen die heel effectief op je lichaam inwerken en met de aerobic krijgt deze les een jeugdige en hedendaagse tintje.



Tijdens deze cursus pakken we billen, buik en benen aan.

Je versterkt je spieren zodat je lichaam er steviger gaat uitzien.

Wie hoopt op een strakker buikje komt er niet met

buikspieroefeningen alleen.

Een grondiger aanpak heeft meer

effect. Door ook je bovenbenen te trainen krijg je die overtollige vetrolletjes er beslist af. BBB is niet bedoeld om overtollige kilo's kwijt te raken, wél om je lichaamscontouren te verbeteren.

Meebrengen: een matje en sportieve kledij

Wanneer: Op maandag 18 maart, 1 april, 29 april, 6 mei en 27 mei.

Uur: van 20.00 u. tot 21.00 u.

Waar: De Kempen, Mechelsesteenweg 634, Herent

Prijs deelname:

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

Betalen kan via overschrijving op rekening nr. BE81 0682 4000 6824 van Femma Herent met vermelding 'BBB' en je naam.

Inschrijven: info@femmaherent.be of Sonja: 0477 34 01 73

Reanimatie en AED-toelichting



Weet jij wat te doen als er iemand onwel wordt?

Misschien is een opfrissing van reanimatietechnieken wel eens nuttig.

Een lesgever van het Rode Kruis legt ook het gebruik van het AED-toestel (Automatisch Externe Defibrillator) uit.

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

Waar: In de Nok (Schoolstraat 15)

Prijs: 5 euro/persoon

Iedereen welkom.

Figuurzagen



Laatste sessie van deze reeks:

13 maart, van 19 u. tot 22 u.

Waar: ontmoetingscentrum 's Herenwegveld

Inlichtingen: Olivia Lambrechts 016 20 34 70

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 wefeffect.

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

Prijs voor de 2 lessen: met Femma-pas 10 euro en zonder 15 euro.

Te storten op rekeningnummer BE81 0682 4000 6824 van Femma Herent met vermelding 'weefhaken' en je naam.

Inlichtingen en inschrijven: 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, Vader Abraham en André Hazes Jr.!



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
of bij Denise (016 22 25 99)

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

Wist-je-datjes

Data die je alvast in je agenda mag noteren:

- Zaterdagmiddag 4 mei plannen we een geleid bezoek van 2 uur aan **Histaruz** (Historisch Archief van UZ Leuven in blok J, aan de vroegere verpleegsterschool van de Universitaire Kliniek Sint-Rafaël)
- Vrijdag 17 mei brengen we een gegend stadsbezoek aan Gent.
- In het najaar, van 15 tot en met 18 oktober, is onze jaarlijkse Femma-reis. Dit keer verkennen we het Groothertogdom Luxemburg.



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, d' Akkozje & Repair Café

op zaterdag 16 maart in LDC d'Ontmoeting (Mechelsesteenweg 485) :

- Weggeefwinkel van 11 u. tot 12.30 u.
- Repair Café en d'Akkozje van 9.30 u. tot 11.30 u.

Meer bewegen en minder stilzittenen

We melden alvast dat CM Herent deze workshop inricht op woensdag 24 april om 20 u. in LDC d'Ontmoeting (Mechelsesteenweg 485)

Volgende maand meer uitleg hierover in je ledenkrant.

Vooraf inschrijven is verplicht.

Zin in een babbel?

Het vrijdagcafé in Het Centrum (vroeger Centrum Paul De Maeseneer, Wijgmaalsesteenweg 15) is elk 4de vrijdag van de maand open vanaf 20 u. (volgende keer: 23 maart) .

Iedereen welkom.

Overzicht komende activiteiten

Maart			April		
Maandag	4	Dansen	Maandag	1	BBB
Maandag	11	Reanimatie	Dinsdag	2	Yoga
Dinsdag	12	Yoga	Woensdag	3	Fit-Mix
Woensdag	13	Figuurzagen	Donderdag	4	Bloemschikken
Woensdag	13	Fit-Mix	Maandag	15	Onderonsje
Donderdag	14	Weefhaken	Dinsdag	23	Yoga
Maandag	18	BBB	Woensdag	24	Fit-Mix
Maandag	18	Onderonsje	Donderdag	25	Weefhaken
Dinsdag	19	Yoga	Maandag	29	BBB
Woensdag	20	Fit-Mix	Dinsdag	30	Yoga
Donderdag	21	Bloemschikken			
Maandag	25	Dansen			
Dinsdag	26	Yoga			
Woensdag	27	Fit-Mix			
Vrijdag	29	Schlagerfestival			

We onthouden:

10% van wat we lezen

20% van wat we horen

30% van wat we zien

50% van wat we horen en zien

70% van wat we met anderen bespreken

80% van wat we doen

90% van wat we aan anderen uitleggen.

William Glasser

Nieuwe Europese privacywetgeving

Als je je gegevens wilt inkijken, verbeteren of intrekken, stuur dan een mailtje naar leden@femma.be (Femma vzw) of naar info@femmaherent.be.

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