

Je kon het hierboven al lezen: deze **ledenkrant** geldt voor maart én april. Je vindt hier alle informatie over onze activiteiten de komende twee maanden. Er is voor ieder wat wils, doe jij mee?



In de vorige ledenkrant hebben we gemeld dat Renaat in de trouwzaal van het oude gemeentehuis op maandag van 18 tot 19 uur **tai chi**-les geeft. Heb je misschien het gevoel dat je evenwicht niet zo goed (meer) is? Dan is deze Chinese bewegingsleer iets voor jou. Een les bestaat vooral uit een reeks langzame, zachte bewegingen en fysieke houdingen, waarbij je ook je ademhaling controleert. Vooral door

te zinken in je (rechtstaande) houding en je spieren los te laten, kom je tot ontspanning.

We zijn met enkele vrouwen gestart, maar kom gerust met ons meedoen. Kom het eens proberen! Breng je vriendin, je buurvrouw of je partner mee als die er zin in hebben, want de eerste les is gratis!

Grootste Lichtpunt tegen Kanker

Momenteel leven in Vlaanderen 346.454 mensen met de gevolgen van kanker. In 2022 kregen gemiddeld 208 mensen per dag (dus 9 mensen per uur) te horen dat ze aan kanker lijden.

Je herinnert je misschien dat onze Femmagroep vorig jaar in februari een lampion kocht en een lichtpuntje liet aansteken tijdens de liveshow op VRT 1 in het Grootste Lichtpunt tegen Kanker. Dat gaan we dit jaar opnieuw doen, want die Lichtpuntjes bieden hoop, warmte en troost voor mensen die iemand moeten missen of steun kunnen



gebruiken omdat zijzelf of iemand uit hun omgeving getroffen worden door kanker.

Van maandag 3 tot vrijdag 7 maart kan je op **Radio2** tussen 9 en 12 uur luisteren naar het programma 'Lichtpuntjes tegen Kanker'. Op vrijdag 7 maart is er ook een tv-uitzending, om 20.40 uur op **VRT 1**.

Tweedehandsbeurs van dameskleding, kinderkleding en speelgoed

Zaterdag 22 maart

Onze beurs is volzet, dus je kunt er niet meer voor inschrijven. Maar we nodigen je natuurlijk hartelijk uit om te komen snuisteren, want je vindt er zeker wel iets dat bij jou in de smaak valt.

Wanneer? Je bent welkom van 11 u. tot 16 u.

Waar? De Kraal (Schaffelkantstraat 47)

Infosessie 'De zwakke weggebruiker in het verkeer'

maandag 12 mei om 14 u., GC De Wildeman (Nok)

Volgde jij vorig jaar de opfrissing over de verkeerscode en de verkeersborden? Berenice Duvillers van Rijschool Moderna in Haacht komt ons dit keer alles leren over de rechten en plichten van fietsers en voetgangers.

Heb jij een specifieke vraag voor haar? Stuur ze maar door, dan kan ze zich erop voorbereiden.



Lijndansen

Op maandag 3, 10, 17, 24 en 31 maart / 7 en 28 april, van 19.30 u. tot 21 u., in De Kempen

Inlichtingen: Denise Van Brusselen (016 22 25 99 of van_brusselen_denise@hotmail.com) of via info@femmaherent.be

Yoga

Op dinsdag 11, 18 en 25 maart / 1, 22 en 29 april in het oude gemeentehuis, van 19 tot 20 u. en van 20 tot 21 u.



Bloemschikken

Op donderdag 13 maart en donderdag 17 april, in De Kempen

(nm: 13-16 u. - avond: 19.30-22.30 u.)

Inschrijven: Anita (016 23 76 54) of via info@femmaherent.be.

Onderonsje

Op maandag 17 maart en 28 april in het zaaltje van 's Herenwegveld (van 13.30 tot 16 u.)

Vind je het gezellig(er) om samen te handwerken? Heb je een probleempje met een handwerk waarvoor je wat raad kan gebruiken? Of speel je graag een gezelschapsspel? Dat kan allemaal tijdens ons onderonsje. Je krijgt er ook een kopje koffie voor een zeer democratische prijs.

Inlichtingen: Olivia Lambrechts (016 20 34 70)

Activiteiten	maart	april	mei
Lijndansen	3, 10, 17, 24, 31	7, 28	5, 12, 19, 26
Yoga	11, 18 & 25	1, 22, 29	6, 13, 20, 27
Bloemschikken	13	17	22
Onderonsje	17	28	19
Tweedehandsbeurs	22		
Levering stookolie			22

Goed om te weten

'Het Zavelhuis verbindt'

Zondag 4 mei, in en rond GC De Wildeman

De jongvolwassenen die in het Zavelhuis een echte thuis gevonden hebben, nodigen ons uit op een dag met allerhande activiteiten. Je kunt wandelen vanaf 11 u. Vanaf 11.30 u. kan je pannenkoeken en kaastaart komen eten. In de namiddag is er een springkasteel, kindergime, demo's rolstoeldansen en boccia (een balsport voor mensen met een beperking) en nog zoveel meer.

Surf eens naar <https://hetzavelhuis.be/verbindt/> als je nog meer wilt weten.



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.