

Niet angstig wel verstandig

We zijn blij dat het "gewone" leven stilaan op gang komt. Ook onze Femmareeksen gaan weer van start, wel vaak in een kleinere groep om ieders veiligheid te garanderen. Wil je graag meedoen? Dan vind je hier meer informatie.

Fit Mix

Wil jij werken aan je conditie en doe je dat liever niet alleen? Kom dan op woensdagavond van 20 tot 21 uur samen met ons bewegen in de nieuwe zaal 'Paviljoen Warrot' in Winksele, achter de huidige sportzaal Warrot. Elke les is anders. Steeds leuk, maar wel zonder muziek.



- * **Data:** De nieuwe reeks, die 14 deelnemers mag hebben, start op woensdag 14 oktober. Data van de eerste reeks: 14, 21 en 28 okt / 18 en 25 nov / 2, 9 en 16 dec.
- * **Prijs:** Dit semester met 9 lessen kost € 35 met een Femmapas (€ 55 zonder Femmapas). Een zesbeurtenkaart die ook bruikbaar is voor dansen en BBB kost € 30 met Femmapas (€ 50 zonder Femmapas). Niet-Femmaleden zijn niet verzekerd.
- * **Meebrengen:** sportschoenen voor in de zaal, een sportmatje, een flesje water.
- * **Verdere inlichtingen** bij Lieve Cachet-De Bruyn (016 23 07 96 of godelieve.de.bruyn@skynet.be). Inschrijven kan voor en na de les.

Dansen

De nieuwe reeks start op 26 oktober.
Nieuwe dansers zijn van harte welkom!



We leren vaste passen op alle muzieksoorten: populaire disco, wals, chachacha, samba, tango, rock, twist ... We dansen op een lijn, dus hebben we geen partner nodig en kan iedereen op de dansvloer. Om de 14 dagen wordt een nieuwe dans aangeleerd, maar alle vorige dansen worden steeds stap voor stap herhaald.

* **Wanneer:** op maandag, van 20 u. tot 22 u. Data eerste reeks: 26 okt / 16 en 30 nov / 7 dec

* **Waar:** Sport- en ontspanningscentrum 'De Kempen' (Mechelsesteenweg 636)

* **Prijs:** de zesbeurtenkaart kost € 30 voor leden (€ 50 voor niet-leden, zonder verzekering). Deze beurtenkaart geldt ook voor BBB en Fit Mix. Voor 1 les betaal je als lid € 7 (€ 10 niet-leden).

* **Meebrengen:** een dorstlesser, liefst goed sluitende schoenen

* **Inlichtingen en inschrijvingen:** Denise Van Brusselen (016 22 25 99 of van_brusselen_denise@hotmail.com)

BBB

De nieuwe reeks start op 12 oktober.
We doen oefeningen die heel effectief op je lichaam inwerken. Met de aerobic krijgt deze les een jeugdig en

hedendaags tintje. We pakken billen, buik en benen aan. BBB is niet bedoeld om overtollige kilo's kwijt te raken, wél om je lichaamscontouren te verbeteren. Je versterkt je spieren, zodat je lichaam er steviger gaat uitzien. We trainen ook de bovenbenen, want wie overtollige vetrolletjes eraf wil krijgen, komt er niet met buikspieroefeningen alleen.

* **Wanneer:** op maandag van 20 u. tot 21 u.

Data eerste reeks: 12 en 19 okt / 9 en 23 nov / 14 dec



* **Waar:** Sport- en ontmoetingscentrum 'De Kempen'
(Mechelsesteenweg 636)

* **Meebrengen:** een matje , sportieve kledij en dorstlesser.

* **Prijs:** Een zesbeurtenkaart kost € 30 voor leden (€ 50 voor niet-leden, zonder verzekering). Deze beurtenkaart geldt ook voor Dansen of Fit Mix. Voor 1 les betaal je als lid € 7 (€ 10 niet-leden).

* **Inlichtingen en inschrijvingen:** Sonja Lemmens
(sonja.lemmens1@telenet.be of 0477 34 04 73)

Yoga

Ook de 3 yogareeksen in De Wildeman zijn weer gestart sinds dinsdag 6 oktober. Spijtig genoeg zijn ze zo goed als volzet. Wil je hierover meer informatie, stuur dan een mailtje naar brigitte.debal@skynet.be.



Bloemschikken

Maak één keer per maand op donderdag samen met ons een mooi bloemstuk om je woning op te fleuren.

We starten opnieuw op 26 november, met een les in de namiddag (van 13 u. tot 16 u.) en een avondsessie (van 19.30 u. tot 22.30 u.). De volgende les is op 13 december.



* **Waar:** Sport- en ontmoetingscentrum 'De Kempen'
(Mechelsesteenweg 636)

* **Prijs:** € 10 per les met Femmapas (€ 15 per les zonder Femmapas, niet verzekerd). Een vijfbeurtenkaart kost € 40 met Femmapas (€ 60 zonder Femmapas, niet verzekerd)

* **Inlichtingen en inschrijvingen:** Anita (016 23 76 54 of via info@femmaherent.be).

17 oktober, internationale dag van verzet tegen armoede

Te veel mensen betalen te veel voor een kwaliteitsvolle huisvesting



Jaarlijks nodigen Marant, Stapke in de Wereld, Welzijnszorg, Femma en KWB mensen met een beperkt budget uit voor een solidariteitsontbijt. Dat kan niet dit jaar, omdat we niemands gezondheid in gevaar willen brengen. Toch vragen we aan het gemeentebestuur aandacht voor deze groep van mensen. In deze coronaperiode hoorden we steeds opnieuw de slogan 'Blijf in uw kot'. Maar voor gezinnen met een beperkt budget is samen thuis blijven helemaal niet vanzelfsprekend. Hun kot is soms een krot, het is vaak te klein en dikwijls te duur. Naar aanleiding van de 'Internationale dag van verzet tegen de armoede' vragen wij dat ons gemeentebestuur een topprioriteit maakt van goede, betaalbare huisvesting voor iedereen.

Betaalbaar wonen voor iedereen

door

Meer sociale huisvesting
Steun aan de sociale verhuurkantoren
Huursubsidies
Geen discriminatie op de huurmarkt

Nieuwe Europese privacywetgeving

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