

## Wandelen

Donderdag 5 en 12 oktober

### Namiddagwandeling

Op **donderdag 5 oktober** vertrekken we om **13.30 u.** aan de **Hullebrug**, Bevelsesteenweg, Itegem. We maken een wandeling van 6 à 7 km. Achteraf gaan we samen iets drinken.

**Info:** Agnes Lammens (tel.: 03/482.13.18 – GSM: 0485/53.44.72).

### Avondwandeling

Op **donderdag 12 oktober** vertrekken we om **19.30 u.** **Sporthal 't Stapveld**, Pastorijstraat. We maken een rustige wandeling van ongeveer 5 km. Achteraf gaan we samen nog iets drinken.

**Info:** Hilda Van Tomme (tel.: 03/482.44.45 – GSM: 0477/91.49.95).

Zorg voor stevige wandelschoenen en aangepaste kledij.

## Nieuws van Ferm Berlaar

### Nieuwe leden

De afgelopen weken mochten wij al heel wat nieuwe leden verwelkomen:

Marjan Vereycken	Alpenroosstraat
Wendy Budts	Itegembaan
Idalina Araújo Rocha	Aarschotsebaan
Stefanie Van den Broeck	Misstraat
Chantal Wouters	Misstraat
Helga Wouters	Mispelaarweg, Itegem
Lieve Michiels	Meistraat
Nicole Van Meerbeek	Markt

Wij heten hen van harte welkom en wensen hen veel plezier toe.

Ferm Berlaar

info@fermberlaar.be  
www.fermberlaar.be  
www.samenferm.be/ferm-berlaar  
Facebook: @fermberlaar  
Rekening: BE38 7332 0211 3472

## Nieuwsbrief Ferm Berlaar Oktober 2023 – Deel 1

Aan .....

Vanwege ..... Tel.: .....

## Kalender

Maandag 2 oktober	13.00 u.	Fietsen
Dinsdag 3 oktober	19.30 u.	Pilates
Woensdag 4 oktober	19.00 u.	<b>Nazomerfeest</b>
Donderdag 5 oktober	13.30 u.	Namiddagwandeling
	19.00 u.	Brei- en haakcafé
Maandag 9 oktober	9.00 u.	<b>Cycling dinner</b>
Dinsdag 10 oktober	19.30 u.	Pilates
Woensdag 11 oktober	19.00 u.	<b>Kookworkshop: Eenpansgerechten</b>
Donderdag 12 oktober	19.30 u.	Avondwandeling
Zaterdag 14 oktober	10.00 u.	<b>Familie-uitstap naar Park Pakawi</b>
Maandag 16 oktober	13.00 u.	Fietsen
Dinsdag 17 oktober	19.30 u.	Pilates
Donderdag 19 oktober	19.00 u.	Brei- en haakcafé (3)
Vrijdag 20 oktober	19.30 u.	<b>Muziekbingo</b> (i.s.m. Landelijke Gilde)
Maandag 23 oktober	13.00 u.	Fietsen
Dinsdag 24 oktober	19.30 u.	Pilates
Woensdag 25 oktober	19.30 u.	<b>Gezonde voeding voor kinderen</b>
Donderdag 26 oktober	14.00 u.	<b>Herfstfeest voor 60-plussers</b>

## Komende activiteiten

### Nazomerfeest

Woensdag 4 oktober

Op de eerste woensdag van oktober nodigen we **alle leden** uit op ons Nazomerfeest, een gezellige bijeenkomst voor jong en minder jong.

We starten met een op en top Belgisch etentje: **frietjes van De Frutkaar** met kipsaté of stoofvlees (op voorhand kiezen), en als dessert chocomousse of rijstpap (op voorhand kiezen).

Daarna kunnen we genieten van een optreden van het animatieteam van Samana. Zij brengen een mix van sketches en muzikale acts, de ene al wat zotter dan de andere. Ambiance verzekerd!

Als afsluiter is er onze **tombola** met mooie prijzen.

Kijk jij er ook naar uit om terug af te spreken met je Ferm-vriendinnen? Schrijf je dan zeker in! Ben je nieuw bij Ferm? Dan ben je ook van harte welkom om kennis te komen maken met onze ledengroep.

<u>Datum:</u>	<b>Woensdag 4 oktober om 19.00 u.</b>
<u>Plaats:</u>	Ontmoetingscentrum Ballaer (Petruszaal)
<u>Deelnemersprijs:</u>	Ferm-leden: 15,00 € – Niet-leden: 18,00 €
<u>Inschrijven:</u>	Bij je bestuurslid of wijkverantwoordelijke of <b>bij Hilda Van Tomme</b> (Doelstraat 2 – tel.: 03/482.44.45 – <a href="mailto:hildavantomme@telenet.be">hildavantomme@telenet.be</a> ), <b>ten laatste tegen donderdag 28 september.</b>
<u>Betalen:</u>	<b>Cash</b> bij je bestuurslid of wijkverantwoordelijke <b>of via overschrijving</b> op de rekening van Ferm Berlaar: BE38 7332 0211 3472 met vermelding van “Nazomerfeest” en je naam.

**Meld bij je inschrijving welk vlees je bij je frietjes wil eten (stoofvlees of kipsaté) en welk dessert je verkiest (chocomousse of rijstpap).**

**Vermits wij onze bestelling tijdig dienen door te geven aan De Frutkaar, vragen wij om de inschrijvingsdatum zeker te respecteren.**

### Fietsen

Maandag 2, 9, 16, 23 en 30 oktober

#### Namiddagfietstochten

We vertrekken telkens om **13.00 u.** bij Hilda Van Tomme en zijn terug ten laatste tegen 16.30 u. De afstand bedraagt ± 35 à 40 km, afhankelijk van het weer.

#### Cycling dinner – Maandag 9 oktober

We starten onze dagfietstocht om **9.00 u.** bij Hilda Van Tomme (Doelstraat 2). Onderweg zijn er twee stops voorzien waar je kan genieten van soep en een hoofdgerecht. We eindigen onze fietstocht in Sporthal 't Stapveld met een lekker dessert van het huis.

We hebben natuurlijk ook een afwisselende fietstocht uitgestippeld. De afstand bedraagt ongeveer 60 km.

De Cycling dinner is voorbehouden voor onze Ferm-leden (en eventueel hun partner).

<u>Deelnemersprijs:</u>	Ferm-leden (en eventueel partner): <b>32,00 €</b>
<u>Inbegrepen:</u>	Soep, hoofdgerecht + 2 dranken, dessert + 1 drank
<u>Inschrijven:</u>	<b>Bij Hilda Van Tomme</b> (tel.: 03/482.44.45 – GSM: 0477/91.49.95 – <a href="mailto:hildavantomme@telenet.be">hildavantomme@telenet.be</a> ), <b>ten laatste tegen woensdag 4 oktober.</b>
<u>Betalen:</u>	<b>Via overschrijving</b> op de rekening van Ferm Berlaar: BE38 7332 0211 3472 met vermelding van “Cycling dinner” en je naam.

Zorg voor alle fietstochten voor aangepaste kledij en een fluo hesje.

Op **dinsdag 3 oktober van 14.00 u. tot 21.00 u.** gaat de eerste **Vrijtijdsbeurs voor 55-plussers** door in **Zaal Familia**, Aarschotsebaan, Berlaar-Heikant. Een organisatie van de gemeente i.s.m. de Seniorenraad.

Je kan er kennismaken met het vrijetijdsaanbod van Berlaarse verenigingen en organisaties. Ook wij van **Ferm Berlaar** zullen daar aanwezig zijn met een infostandje om onze werking en activiteiten voor te stellen.

Meer info vind je op [www.berlaar.be/nieuws/vrijtijdsbeurs-voor-55-plussers](http://www.berlaar.be/nieuws/vrijtijdsbeurs-voor-55-plussers).

## Kookworkshop: Eenpansgerechten

Woensdag 11 oktober

Smaakvol eten, weinig afwas en meer tijd met je gasten. Dankzij een eenpansgerecht is het allemaal mogelijk. Het vraagt soms wat voorbereiding, maar eens je pan of pot op het vuur staat, kan je rustig achteroverleunen. En er is keuze genoeg: een kruidige tajine, een pittig wokgerecht, een heerlijk stoofpotje of een originele pastaschotel, met vis, vlees, of vegetarisch.

**Tijdens onze kookworkshop gaan we zelf aan de slag.** Eerst geeft onze lesgever uitleg over de recepten. Daarna maken we in kleine groepjes zelf enkele lekkere eenpansgerechten klaar. **Achteraf kan je alles proeven.**

Datum: **Woensdag 11 oktober om 19.00 u.**  
Plaats: Ontmoetingscentrum Ballaer (Petruskeuken)  
Begeleiding: Leo Boeckxstaens  
Deelnameprijs: Ferm-leden: 16,00 € – Niet-leden: 22,00 €  
Verschillende gerechten inbegrepen.  
Inschrijven: **Bij Martine Van Tomme** (tel.: 03/422.57.22 – martine.vantomme3@telenet.be),  
**ten laatste tegen woensdag 4 oktober.**  
Betalen: **Via de rekening:** BE38 7332 0211 3472  
met vermelding van je naam en “Kookworkshop”.  
Meebrengen: Aardappelmesje, snijplank, keukenschort,  
2 keukenhanddoeken, potje voor eventuele overschotjes

### Extra info en foto's van onze activiteiten vind je terug op

onze website: [www.fermberlaar.be](http://www.fermberlaar.be)  
onze webpagina: [www.samenferm.be/ferm-berlaar](http://www.samenferm.be/ferm-berlaar)  
Volg ons op Facebook: [www.facebook.com/fermberlaar](http://www.facebook.com/fermberlaar)

## Kookworkshop: Eenpansgerechten

Woensdag 11 oktober

Smaakvol eten, weinig afwas en meer tijd met je gasten. Dankzij een eenpansgerecht is het allemaal mogelijk. Het vraagt soms wat voorbereiding, maar eens je pan of pot op het vuur staat, kan je rustig achteroverleunen. En er is keuze genoeg: een kruidige tajine, een pittig wokgerecht, een heerlijk stoofpotje of een originele pastaschotel, met vis, vlees, of vegetarisch.

**Tijdens onze kookworkshop gaan we zelf aan de slag.** Eerst geeft onze lesgever uitleg over de recepten. Daarna maken we in kleine groepjes zelf enkele lekkere eenpansgerechten klaar. **Achteraf kan je alles proeven.**

Datum: **Woensdag 11 oktober om 19.00 u.**  
Plaats: Ontmoetingscentrum Ballaer (Petruskeuken)  
Begeleiding: Leo Boeckxstaens  
Deelnameprijs: Ferm-leden: 16,00 € – Niet-leden: 22,00 €  
Verschillende gerechten inbegrepen.  
Inschrijven: **Bij Martine Van Tomme** (tel.: 03/422.57.22 – martine.vantomme3@telenet.be),  
**ten laatste tegen woensdag 4 oktober.**  
Betalen: **Via de rekening:** BE38 7332 0211 3472  
met vermelding van je naam en “Kookworkshop”.  
Meebrengen: Aardappelmesje, snijplank, keukenschort,  
2 keukenhanddoeken, potje voor eventuele overschotjes

### Extra info en foto's van onze activiteiten vind je terug op

onze website: [www.fermberlaar.be](http://www.fermberlaar.be)  
onze webpagina: [www.samenferm.be/ferm-berlaar](http://www.samenferm.be/ferm-berlaar)  
Volg ons op Facebook: [www.facebook.com/fermberlaar](http://www.facebook.com/fermberlaar)

## Familie-uitstap naar Pakawi Park in Olmen

Zaterdag 14 oktober

Voor een beestig dagje uit kom je naar Pakawi Park! Hier sta je oog in oog met wel 200 verschillende diersoorten: van olifanten en giraffen tot tijgers, cheeta's en leeuwen. Ontdek de Afrikaanse savanne, de tropenhal en het berenbos. Bewonder de slangen, hagedissen en krokodillen in de reptielengang en leer alles over zoogdieren in het zoogdierenmuseum.

Als extra is er een roofvogelshow en de Pakawi-show (circus).

Voor de kleinsten is er ook een speeltuin waar ze even lekker kunnen ravotten. En 's middags kan je een broodje of iets warm eten in Cafeteria Safari.

Een fantastische dag voor jong en oud, voor de hele familie!

Wil je er graag bij zijn, schrijf je dan snel in!

We spreken af om **10.00 u. aan de parking van Pakawi Park en kopen gezamenlijk onze tickets**. Als er voldoende deelnemers zijn, kunnen we van het **groepstarief** genieten. Je betaalt de tickets ter plaatse.

Datum: **Zaterdag 14 oktober om 10.00 u.**

Plaats: Bukenberg 45 – Olmen (Balen)

Tickets:

	<u>Dagticket</u>	<u>Groepstarief</u>
--	------------------	---------------------

Volwassenen:	25,00 €	22,00 €
--------------	---------	---------

Kinderen > 12 jaar:	25,00 €	22,00 €
---------------------	---------	---------

60-plussers:	23,00 €	20,00 €
--------------	---------	---------

Kinderen 3 t/m 11 jaar:	21,00 €	18,00 €
-------------------------	---------	---------

Kinderen < 3 jaar:	gratis	gratis
--------------------	--------	--------

Info en inschrijven: **Bij Karolien Goris** (0473/69.02.36 – [karolien.goris88@gmail.com](mailto:karolien.goris88@gmail.com)).



## Familie-uitstap naar Pakawi Park in Olmen

Zaterdag 14 oktober

Voor een beestig dagje uit kom je naar Pakawi Park! Hier sta je oog in oog met wel 200 verschillende diersoorten: van olifanten en giraffen tot tijgers, cheeta's en leeuwen. Ontdek de Afrikaanse savanne, de tropenhal en het berenbos. Bewonder de slangen, hagedissen en krokodillen in de reptielengang en leer alles over zoogdieren in het zoogdierenmuseum.

Als extra is er een roofvogelshow en de Pakawi-show (circus).

Voor de kleinsten is er ook een speeltuin waar ze even lekker kunnen ravotten. En 's middags kan je een broodje of iets warm eten in Cafeteria Safari.

Een fantastische dag voor jong en oud, voor de hele familie!

Wil je er graag bij zijn, schrijf je dan snel in!

We spreken af om **10.00 u. aan de parking van Pakawi Park en kopen gezamenlijk onze tickets**. Als er voldoende deelnemers zijn, kunnen we van het **groepstarief** genieten. Je betaalt de tickets ter plaatse.

Datum: **Zaterdag 14 oktober om 10.00 u.**

Plaats: Bukenberg 45 – Olmen (Balen)

Tickets:

	<u>Dagticket</u>	<u>Groepstarief</u>
--	------------------	---------------------

Volwassenen:	25,00 €	22,00 €
--------------	---------	---------

Kinderen > 12 jaar:	25,00 €	22,00 €
---------------------	---------	---------

60-plussers:	23,00 €	20,00 €
--------------	---------	---------

Kinderen 3 t/m 11 jaar:	21,00 €	18,00 €
-------------------------	---------	---------

Kinderen < 3 jaar:	gratis	gratis
--------------------	--------	--------

Info en inschrijven: **Bij Karolien Goris** (0473/69.02.36 – [karolien.goris88@gmail.com](mailto:karolien.goris88@gmail.com)).

