

Wandelbabbel

Donderdag 4 januari

We vertrekken om **13.30 u.** aan **Herberg De Boekt** aan de Kesselsesteenweg. We maken een wandeling van 6 à 7 km. Onderweg houden we een tussenstop in de cafetaria van WZC Sint-Jozef in Kessel. Zorg voor aangepaste kledij, een fluo hesje en stevige wandelschoenen.
Info: Agnes Lammens (tel.: 03/482.13.18 – GSM: 0485/53.44.72).

Fietsen

Maandag 8, 15, 22 en 29 januari

We vertrekken om **11.00 u.** bij Hilda Van Tomme en zijn ten laatste om 15.30 u. terug in Berlaar. We nemen onze boterhammen mee voor onderweg. De afstand bedraagt ongeveer 35 à 40 km, afhankelijk van het weer. Zorg voor aangepaste kledij en een fluo hesje.
Info: Hilda Van Tomme (Doelstraat 2 – tel.: 03/482.44.45 – 0477/91.49.95).

Demobakles

Donderdag 18 januari

Tijdens de demobakles maakt onze lesgeefster enkele lekkere soorten gebak klaar en geeft ze uitleg over de ingrediënten en de recepten. Achteraf mag iedereen proeven.

Datum: Donderdag 18 januari om **13.30 u.**
Plaats: Ontmoetingscentrum Ballaer (Petruskeuken)
Prijs per les: Ferm-leden: 12,00 € – Niet-leden: 16,00 €
Drankje en proevetjes inbegrepen. Vooraf te betalen.
Inschrijven: **Bij Hilda Van Tomme**
(tel.: 03/482.44.45 – hildavantomme@telenet.be),
ten laatste tegen donderdag 11 januari.
Let op: Het aantal inschrijvingen is beperkt!
Betalen: **Bij Hilda Van Tomme** (gepast geld in een envelop)
of via de rekening: BE38 7332 0211 3472 met vermelding van je naam en “Demobakles”.

Ferm Berlaar

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

Nieuwsbrief Ferm Berlaar

Januari 2024

Aan

Vanwege Tel.:

Kalender

Donderdag 4 januari	13.30 u.	Wandelbabbel
Maandag 8 januari	11.00 u.	Fietsen
Dinsdag 9 januari	19.30 u.	Pilates
Maandag 15 januari	11.00 u.	Fietsen
Dinsdag 16 januari	19.30 u.	Pilates
Donderdag 18 januari	13.30 u.	Demobakles
Maandag 22 januari	11.00 u.	Fietsen
Dinsdag 23 januari	19.00 u.	Jurk naaien (1)
	19.30 u.	Pilates
Zaterdag 27 januari	19.00 u.	Teerfeest (i.s.m. Landelijke Gilde)
Maandag 29 januari	11.00 u.	Fietsen
Dinsdag 30 januari	19.30 u.	Pilates
Donderdag 1 februari	14.00 u.	Winterontmoeting voor 60-plussers
Zondag 4 februari	8.00 u.	Ontbijt aan huis

**Wij wensen al onze leden en hun familie
een gelukkig en gezond 2024 toe!**

Komende activiteiten

Pilates

Vanaf dinsdag 9 januari

Ook dit jaar zetten we sportief in met een nieuwe lessenreeks Pilates.

Met Pilates verbeter je je kracht, flexibiliteit en balans. Pilates richt zich vooral op de core-spijeren: buik, rug en bekken om je wervelkolom goed te kunnen ondersteunen. Pilates verbetert je houding en corrigeert foute bewegingspatronen. Het steunt op 4 centrale pijlers: kracht, uithouding, stretch en stabiliteit. Het werkt vooral op de diepere houdingsspijeren en de spieren in ons krachtcentrum. Met pilates werk je aan je algemene houding.

Je kan een tienbeurtenkaart kopen of je kan per les betalen. Als je nog een tienbeurtenkaart hebt van vorig jaar, mag je die eerst verder gebruiken.

Let op: Ferm-leden zijn verzekerd via hun lidmaatschap; niet-leden zijn niet verzekerd.

Datums: **Elke dinsdag van 9 januari tot 25 juni van 19.30 u. tot 20.30 u.**

Plaats: Ontmoetingscentrum Ballaer (Petruszaal)

Lesgeefster: Margot Janssens

Deelnameprijs: **Tienbeurtenkaart:**
Ferm-leden: 50,00 € – Niet-leden: 70,00 €
Prijs per les:
Ferm-leden: 6,00 € – Niet-leden: 8,00 €

Inschrijven: **Bij Hilda Van Tomme**
(tel.: 03/482.44.45 – hildavantomme@telenet.be)

Betalen: Als je kiest voor een tienbeurtenkaart betaal je **bij voorkeur via de rekening:** BE38 7332 0211 3472 met vermelding van je naam en “Pilates”.
Als je inschrijft per les, kan je tijdens de les zelf betalen (cash met gepast geld of via Payconiq).

Meebrengen: Fitnessmatje, eventueel dekentje voor onder je matje, sportieve kledij, flesje water

Jurk naaien

Vanaf dinsdag 23 januari

Naai een jurk, tuniek of bloesje voor jezelf of voor je (klein)dochter.

Je gaat aan de slag met een patroon uit een naaimagazine. De lesgeefster begeleidt je bij het maken van de juiste keuze van model, stof en moeilijkheid. Je oefent verschillende afwerkingstechnieken en je keert met een mooie en passende jurk, tuniek of bloes naar huis.

De eerste les nemen we een patroon over en passen dit patroon aan aan je eigen maten en voorkeur. We bekijken eveneens hoeveel stof en welke andere benodigdheden je nodig hebt.

In de volgende lessen maak je onder begeleiding de jurk, tuniek of bloes. Bij het afwerken wordt er aandacht geschonken aan de inzet van een mouw, de afwerking van de mouwboord, de afwerking van een kraagje of hals. En we passen het kledingstuk tot het perfect zit.

Aan deze cursus kunnen **zowel beginners als gevorderden** deelnemen. Er wordt wel verwacht dat je zelfstandig je eigen naaimachine kan opstellen.

Wat breng je de eerste avond zeker mee?

- Schrijfgerief: potlood, gom, slijper, lijmstift (Pritt), tekendriehoek, lat van 60 cm en lintmeter
- Patroonpapier waar je met potlood op kan tekenen en gommen
- Je kan ook een goed passende jurk meebrengen voor de juiste maat.

Datums: **Dinsdag 23 januari, 6 en 20 februari, 5 en 19 maart, 16 april om 19.00 u.**

Plaats: Ontmoetingscentrum Ballaer (Pauluszaal)

Lesgeefster: Mariëtte Schenk

Deelnameprijs: Ferm-leden: 42,00 € – Niet-leden: 60,00 €
Vooraf te betalen. Drankje inbegrepen.

Inschrijven: **Bij Hilda Van Tomme**
(tel.: 03/482.44.45 – hildavantomme@telenet.be),
ten laatste tegen dinsdag 16 januari.

Betalen: **Bij voorkeur via de rekening:** BE38 7332 0211 3472 met vermelding van je naam en “Jurk naaien”.