

Jong Ferm

Etentje in Het Looks

Donderdag 14 maart

Wie houdt er niet van gezellig tafelen in goed gezelschap en in een mooie omgeving? Jong Ferm Berlaar nodigt alle **jonge en middeljonge leden** (\pm 25 à 60 jaar) uit voor een etentje. Je mag gerust je zus, dochter, vriendin, buurvrouw of collega meebrengen.

Als locatie hebben we gekozen voor **Het Looks in Lier**, een trendy restaurant gelegen in de volkse buurt het Looks, vlakbij de Berlarij en de Nete.

We maken onze **keuze uit het driegangenmenu**, kwestie van het aantal verschillende gerechten te beperken. Er is voor elk wat wils: vis, vlees of vegetarisch. Je vindt het menu op de website: www.hetlooks.be.

Geef bij je inschrijving door welk voorgerecht en hoofdgerecht je kiest.

Datum: **Donderdag 14 maart om 19.00 u.**

Plaats: **Restaurant Het Looks**, Ros Beiaardstraat 13-15, Lier
Parkeren kan op Parking Veemarkt of Parking Zaat P2.
Je kan onderling afspreken om samen te rijden.

Inschrijven: **Bij Karolien Goris** (0473/69.02.36 – karolien.goris88@gmail.com)
of bij Martine Van Tomme (0494/33.74.08 – martine.vantomme3@telenet.be)
ten laatste tegen donderdag 7 maart.

Vooruitblik

Woensdag 3 april	Paasfeest
Woensdag 17 april	Workshop Kleuradvies
Donderdag 18 april	Bloemschikkransje
Zaterdag 20 april	Daguitstap naar Antwerpen: Zurenborg
Woensdag 24 april	Kookworkshop: Tapas
Donderdag 25 april	Lentefeest voor 60-plussers
Woensdag 1 mei	Jong Ferm: Charretten en Trotinetten

Ferm Berlaar

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

Nieuwsbrief Ferm Berlaar Maart 2024

Aan

Vanwege Tel.:

Kalender

Maandag 4 maart	13.00 u.	Fietsen
Dinsdag 5 maart	19.00 u.	Jurk naaien (les 4)
Woensdag 6 maart	19.00 u.	Stap voor stap mozaïeken (les 1)
Donderdag 7 maart	13.30 u.	Wandelbabbel
Maandag 11 maart	13.00 u.	Fietsen
	19.00 u.	Rode Kruis: Hartveilig
Dinsdag 12 maart	19.30 u.	Pilates
Donderdag 14 maart	19.00 u.	Jong Ferm: Etentje in Het Looks
Maandag 18 maart	13.00 u.	Fietsen
Dinsdag 19 maart	19.00 u.	Jurk naaien (les 5)
	19.30 u.	Pilates
Woensdag 20 maart	19.00 u.	Stap voor stap mozaïeken (les 2)
Donderdag 21 maart	13.00 u.	Demokookles: Paasmenu
Vrijdag 22 maart	19.00 u.	Kwis-spel-avond
Maandag 25 maart	10.00 u.	Dagfietstocht
Woensdag 27 maart	19.00 u.	Kookworkshop: Griekse keuken

Komende activiteiten

Rode Kruis: Hartveilig

Maandag 11 maart

Dagelijks krijgen ongeveer 30 mensen in België een hartstilstand buiten het ziekenhuis. Slechts 5 à 10 % overleeft dit. Door binnen 3 tot 5 minuten te starten met de reanimatie en door een automatische externe defibrillator te gebruiken verhoog je de overlevingskans van het slachtoffer tot 70 %.

Met de themalessen **“Reanimeren en defibrilleren”** leren de lesgevers van het **Rode Kruis** jou om snel en efficiënt hulp te bieden aan mensen in nood met behulp van een automatische externe defibrillator (AED). Zo proberen we om de overlevingskans van een slachtoffer bij een hartstilstand én de eerstehulpcapaciteiten van onze leden te vergroten.

Doe mee en wie weet help jij volgende keer mee iemands leven te redden!

Let op: Het aantal deelnemers is beperkt tot 15 (enkel Ferm-leden)!

Datum: **Maandag 11 maart om 19.00 u.**

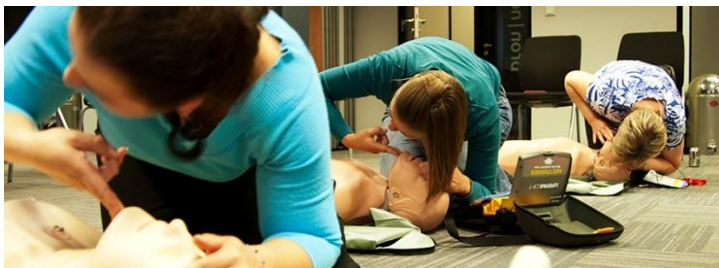
Plaats: Rode Kruislokaal, Zomerstraat 26

Deelnameprijs: Ferm-leden: 5,00 €

Drankje en traktatie inbegrepen. Vooraf te betalen.

Eerst inschrijven: **Bij Hilda Van Tomme** (Doelstraat 2 – tel.: 03/482.44.45 – hildavantomme@telenet.be), **ten laatste tegen woensdag 6 maart of tot het volzet is.**

Dan betalen: **Cash bij Hilda Van Tomme** (gepast geld) **of via de rekening:** BE38 7332 0211 3472 met vermelding van je naam en “Hartveilig”.



Kwis-spel-avond

Vrijdag 22 maart

Zin in een gezellige avond met vrouwen onder elkaar? Dan is onze kwis-spel-avond zeker iets voor jou!

We beginnen met een lekker etentje: **belegde broodjes en een glaasje wijn**, gevolgd door een huisbereid dessertje. Zo zitten we meteen in de juiste sfeer.

Daarna is het tijd voor een stevige portie “kwis en spel”: **een mix van plezante quizvragen en toffe spelletjes**. Je hoeft echt geen quizfanaat of bolleboos te zijn om mee te doen. Snelheid, handigheid en creativiteit zijn minstens even belangrijk. We spelen in **verschillende teams** tegen elkaar en na een aantal rondes weten we wie het beste / handigste / slimste team is geworden.

Hou je van een avondje pure ontspanning, trommel dan je Ferm-vriendinnen op en schrijf je in! Plezier gegarandeerd!

Datum: **Vrijdag 22 maart om 19.00 u.**

Plaats: Ontmoetingscentrum Ballaer (Pauluszaal)

Deelnameprijs: Ferm-leden: 12,00 € – Niet-leden: 16,00 €
Vooraf te betalen.

Eerst inschrijven: **Bij Hilda Van Tomme** (Doelstraat 2 – tel.: 03/482.44.45 – hildavantomme@telenet.be), **ten laatste tegen vrijdag 15 maart.**

Dan betalen: **Cash bij Hilda Van Tomme** (gepast geld) **of via de rekening:** BE38 7332 0211 3472 met vermelding van je naam en “Kwis-spel-avond”.

Om onze activiteiten zo vlot mogelijk te kunnen organiseren vragen wij je om steeds tijdig in te schrijven en te betalen. Alvast bedankt voor je medewerking.

Demokookles: Paasmenu

Donderdag 21 maart

Heb je graag nieuwe ideeën voor je paasfeestmenu? Tijdens onze demokookles kan je heel wat inspiratie opdoen.

Onze lesgeefster maakt enkele lekkere gerechten klaar en geeft uitleg over de recepten en ingrediënten. Achteraf mag je proeven en krijg je de recepten mee naar huis zodat je thuis zelf aan de slag kan gaan.

Let op: Het aantal deelnemers is beperkt tot 20!

<u>Datum:</u>	Donderdag 21 maart om 13.00 u.
<u>Plaats:</u>	Ontmoetingscentrum Ballaer (Petruskeuken)
<u>Deelnameprijs:</u>	Ferm-leden: 12,00 € – Niet-leden: 16,00 € Drankje en proevetjes inbegrepen. Vooraf te betalen.
<u>Eerst inschrijven:</u>	Bij Hilda Van Tomme (Doelstraat 2 – (tel.: 03/482.44.45 – hildavantomme@telenet.be), ten laatste tegen donderdag 14 maart of tot het volzet is.
<u>Dan betalen:</u>	Cash bij Hilda Van Tomme (gepast geld) of via de rekening: BE38 7332 0211 3472 met vermelding van je naam en “Demokookles”.

Fietsen

Maandag 4, 11, 18 en 25 maart

Vanaf deze maand gaan we weer fietsen in de **namiddag**. We vertrekken dan om **13.00 u.** bij Hilda Van Tomme en zijn ten laatste terug in Berlaar om 16.30 u. De afstand bedraagt ongeveer 30 à 40 km, afhankelijk van het weer.

Op **maandag 25 maart** maken we onze eerste **dagfietstocht** van dit jaar. We vertrekken om **10.00 u.** bij Hilda Van Tomme en maken een mooie fietstocht van ongeveer 60 km, gedeeltelijk zelf uitgestippeld en gedeeltelijk via de fietsknooppunten. We voorzien 2 tussenstops onderweg. Neem een lunchpakketje mee voor ‘s middags.

Deelnameprijs: 10,00 € te betalen bij de 1ste tussenstop (soep + 2 consumpties inbegrepen)

Info en vertrek: bij Hilda Van Tomme (Doelstraat 2 – tel.: 03/482.44.45 – GSM: 0477/91.49.95). Zorg voor aangepaste (regen)kledij en een fluo hesje.

Kookworkshop:

Gerechten uit de Griekse keuken Woensdag 27 maart

De bekendste Griekse gerechten zijn ongetwijfeld moussaka en tzatziki. Veel gebruikte ingrediënten in de Griekse keuken zijn tomaten, komkommers, aubergines, olijfolie, munt en feta.

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 gerechten uit de Griekse keuken** klaar. Achteraf kunnen we alle gerechten proeven.

<u>Datum:</u>	Woensdag 27 maart om 19.00 u.
<u>Plaats:</u>	Ontmoetingscentrum Ballaer (Petruskeuken)
<u>Begeleiding:</u>	Leo Boeckstaens
<u>Deelnameprijs:</u>	Ferm-leden: 16,00 € – Niet-leden: 21,00 € Verschillende gerechten inbegrepen. Vooraf te betalen.
<u>Eerst inschrijven:</u>	Bij Martine Van Tomme (03/422.57.22 – 0494/33.74.08 – martine.vantomme3@telenet.be), ten laatste tegen woensdag 20 maart.
<u>Dan betalen:</u>	Via de rekening: BE38 7332 0211 3472 met vermelding van je naam en “Kookworkshop”.
<u>Meebrengen:</u>	Aardappelmesje, snijplank, keukenschort, 2 keukenhanddoeken, potje voor eventuele overschotjes

Wandelbabbel

Donderdag 7 maart

We vertrekken om **13.30 u. aan de fietsenparking aan de Veemarkt in Lier.** We maken een wandeling van 6 à 7 km. Onderweg of achteraf gaan we iets drinken.

Zorg voor aangepaste kledij, een fluo hesje en stevige wandelschoenen.

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