

mensen met een goede of slechte conditie, mensen met knieklachten, mensen met rugklachten, ... kortom, iedereen die het leuk vindt om te bewegen op muziek, kan op eigen niveau meetrainingen.

Inschrijven voor de 5 lessen kan bij Ria tot 30 april. Voor deze lessen van telkens 1 uur betalen leden 35,00 € en niet-leden 50,00 €. De avonden beginnen telkens om 19.30 uur in de Rosmolen. Voorzie je wel van gemakkelijke kledij. Meer heb je echt niet nodig!

### Donderdag, 4 mei : Crea-avond : creatief met beton (2/2)

### Maandag, 8 mei : Reis Keukenhof

Intussen zijn we ook al volop onze reis naar Keukenhof aan het plannen. Hun slogan luidt : "Keukenhof, het leukste en fleurigste dagje uit !" Dit voorjaar staan meer dan 7 miljoen bloembollen in bloei met wel 800 verschillende soorten tulpen. Een unieke en onvergetelijke belevenis ! Naast de ruim 32ha aan bloemen kunnen jullie genieten van spectaculaire bloemenshows, verrassende inspiratietuinen, unieke kunstwerken en geweldige evenementen. Het thema voor 2017 is "Dutch Design". Neem al eens een kijkje op hun website : [www.keukenhof.nl](http://www.keukenhof.nl) Zo zien jullie bv. dat de bloemeshow deze dag in het teken van de chrysant en calla zal staan.



Vergeet dus zeker niet deze uitstap in je agenda te voorzien ! Alle praktische informatie volgt op het volgende contactblad.

### Woensdag, 10 mei : Dansen : NIA (2/5)



### Woensdag, 17 mei : Leesgroep

"Extreem luid en ongelooflijk dichtbij", geschreven door Jonathan Safran Foer is het boek dat deze keer in de belangstelling staat. Als je graag wil deelnemen aan deze gespreksavond, schrijf je dan in tot 1 april bij Inge. Omdat het nu een dikker exemplaar is, is de prijs deze keer 5,00 € voor hen die graag een boek lenen. Wie zelf een boek ter beschikking heeft betaalt gewoon de 2,00 €. Om 19.30 uur worden jullie dan in de Bib verwacht. Veel leesplezier !

Ria Raymaekers: [r\\_raymaekers@hotmail.com](mailto:r_raymaekers@hotmail.com)  
Inge Aernouts: [ingeaernouts@telenet.be](mailto:ingeaernouts@telenet.be)

Femna Stabroek 

Raymonda Meeusen: [raymonda.meeusen@gmail.com](mailto:raymonda.meeusen@gmail.com)  
Marie-Josée Dingemans: [mj.dingemans@telenet.be](mailto:mj.dingemans@telenet.be)

[www.femmastabroek.be](http://www.femmastabroek.be)



Hallo allemaal,

Vorige keer hadden we eerder een beperkt programma, maar deze keer gaat het echt alle kanten uit :

### Onze wekelijkse wandeling



Voor alle trouwe wandelaars, maar ook altijd voor nieuwe "instappers" : telkens op **dinsdag om 19.30 uur** wordt er aan de Rosmolen vertrokken ! De data in maart zijn nog de 21ste en 28ste. Voor de volgende maand wordt het dan 4, 11, 18 en 25 april.

### Donderdag, 30 maart : Lentefeest

Ondertussen is onze avond geheel gepland. We starten om 19.30 uur in de Rosmolen met een aperitiefje. Daarna volgt een zonnig broodjesbuffet en een heerlijk dessert. Vergeet dus zeker niet in te schrijven vóór 26/03/2016 bij Els. Voor de prijs van 15,00 € kan je erbij zijn. We houden jullie wel nog graag een beetje in spanning over wat we nog gaan doen ☺ !



### Woensdag, 5 april : Film

De film "Sprakeloos" staat op dit moment volop in de belangstelling. Misschien iets om deze keer te bekijken ? Dit is natuurlijk geen verplichting, een andere kan altijd nog gekozen worden. Graag ook deze keer weer melden aan Raymonda of je meegaat en of je vervoer hebt. Vertrek is zoals altijd : om 19.00 uur aan de Rosmolen.



Els Maes: [vernimmen-maes@hotmail.com](mailto:vernimmen-maes@hotmail.com)  
Kunta Koch: [kuntakoch@telenet.be](mailto:kuntakoch@telenet.be)

### Maandag, 10 april : Bloemschikken

Vermits we stilaan naar Pasen gaan, spreekt het voor zich om een stuk in dit thema te maken. Het hele stuk wordt opgemaakt op een berkenschijf. Opnieuw wordt er voor het nodige materiaal gezorgd. Je kan best nog wel het volgende meebrengen :

- Lijmpistool met vullingen
- Aardappelmesje
- 30 halve kippenschalen, uitgewassen en droog



Inschrijven kan bij **Ria tot 3 april**. Om 19.30 uur beginnen we er aan in de Rosmolen. Prijs voor deze avond : **20,00 €**, maar dan hebben jullie een topstuk op je paastafel !

### Donderdag, 20 april : Crea-avond : creatief met beton (1/2)

Een leuke activiteit om eens echt je handen aan vuil te maken !

Een verfijnde afwerking met lichte verftinten en een goud- of zilvertouch maken van deze creaties echte juweeltjes : theelichthouders, schaaltes allerhande, leuke items in je interieur.

Eén probleempje ... er kunnen slechts een beperkt aantal personen deelnemen. Dus wees er als de kippen bij als jij straks wilt pronken met je zelfgemaakte decoratie !

Let op: deze workshop bestaat uit twee lesmomenten. De eerste avond worden er voorbeelden getoond en uitgelegd hoe alles werkt. Dan gaan jullie zelf aan de slag met het maken van 2 theelichthouders en 2 schaaltes op een ballon. De tweede les wordt alles ontvormd en verder afgewerkt, geschuurd en geschilderd. Hebben jullie zelf ideeën, dan komen deze in de tweede les zeker aan bod.

We raden jullie aan om geen al te beste kleren aan te doen, een spatje kan immers altijd. Een stevige doos of box om de stukken goed naar huis te vervoeren kunnen jullie best meebrengen. Verder wordt al het nodige materiaal voorzien.

Inschrijven kan **tot 15 april bij Kunta**. Voor de prijs van **26,00 € voor leden**



en **35,00 € voor niet-leden**, let wel dit is voor beide avonden, verwelkomen we jullie weer in de Rosmolen om **19.30 uur**.

**VOOR DE KERNLEDEN : NIET VERGETEN OM DE BLAADJES AF TE HALEN OP 20 APRIL VANAF 19.30 UUR 😊😊😊**

### Vrijdag, 21 april : KAS-voorstelling

Deze avond staat het stuk "Vriendinnen" door Marleen Merckx & Annemie Picard op de planning. Het gaat over een levenslange vriendschap tussen Maria en Florentine. Beide vrouwen worden gevolgd vanaf hun jeugd jaren (vlak na WO II) tot op het moment dat ze de pensioengerechtigde leeftijd al lang voorbij zijn. Zoals iedereen onder ons kennen zij succes en tegenslagen, ruzies en verzoeningen, vreugde en verdriet.

Kaarten kunnen in voorverkoop besteld worden bij **Ria** aan **14,00 €** per stuk.



### Woensdag, 26 april : Koken

Om **19.30 uur** verwacht Inge jullie in de Rosmolen voor een lekkere kookavond. Het menu blijft nog even een verrassing. Inschrijven kan **tot 23 april bij Inge** zelf. **7,00 € voor leden** en **10,00 € voor niet-leden** is onze vaste prijs ! Ook nu weer graag schort, aardappelmesje en snijplank voorzien ! Laat het jullie smaken !



**Dan alvast een stevige vooruitblik naar mei :**

### Woensdag, 3 mei : Dansen : NIA (1/5)

Een beetje meer energie... wie snakt er soms niet naar ? Wat extra beweging kan wonderen doen. Deze vorm van conditietraining op muziek is zo eenvoudig en plezierig dat je er energie van krijgt zonder dat het je mentale energie kost. In deze lessen is er geen plaats voor moeilijke aerobiccombinaties, wel voor eenvoudige bewegingen op muziek die je conditie verbeteren. Deze oefenreeks vertrekt vanuit basisbewegingen en wordt zo aangebracht dat iedereen kan meedoen :



Ria Raymaekers: 03/665.14.49  
Inge Aernouts: 0473/59.07.41

Raymonda Meusen: 03/568.78.56  
Marie-Josée Dingemans: 0479/56.15.17  
Bankrekening : BE31 7785 9042 9355

Els Maes: 0476/89.78.29  
Kunta Koch: 0478/98.77.43