

Woensdag, 24 mei : Dansen : NIA (3/5)

**VOOR DE KERNLEDEN : NIET VERGETEN OM DE BLAADJES AF TE HALEN OP 24 MEI VANAF 19.30 UUR ☺☺☺**

Dinsdag, 30 mei : Uitstap i.s.m. de Piknikfabriek



Vandaag gaan we er een sportieve dag van maken. We vertrekken om 10.00 uur aan de Rosmolen voor een fietstocht van ongeveer 30 km richting Kalmthoutse Heide.

Daar zullen we 's middags picknicken op een schaduwrijke plek, we moeten zelf niets meesleuren want we gaan ons daar ter plaatse laten verwennen door "de Piknikfabrik"!

Aansluitend gaan we in de Kalmthoutse Heide een bewegwijzerde wandeling maken om daarna met onze fiets huiswaarts te keren, nog ongeveer 10 km fietsen.

Misschien is het wel aan te raden om zelf wat water mee te nemen om onderweg je dorst te lessen.

Voor diegenen die wel graag samen met ons komen picknicken, maar het niet zien zitten om tot daar te fietsen, bestaat de mogelijkheid om tot bijna aan de picknickplaats te komen met de auto.

Dit kan dan bij inschrijving nog verder afgesproken worden.

Inschrijven kan bij Kunta vóór 20 mei, de prijs voor dit dagje uit is 19,00 €.

**Mogen we wel vragen om op voorhand te betalen, indien mogelijk via de bank ? Pas dan ben je echt ingeschreven ! Het rekeningnummer vind je onderaan op de vorige bladzijde.**

Woensdag, 31 mei : Dansen : NIA (4/5)



Hallo allemaal,

Omdat de lente nu toch volop in het land zou moeten zijn, proberen we al enkele kleine tuintips mee te geven. Misschien heb je er iets aan !

- Niet altijd even mooi, maar toch, het loof van krokussen en andere lentebloeiërs laat je best staan tot het volledig is vergeeld.
- Dompel een azalea regelmatig in lauwwater. Vergeet niet eens per week bij te mesten. Knijp de heldergroene scheutjes (diefjes) onder de bloem of bloemknop direct weg.
- Tot half augustus mag buxus geknipt worden. Vergeet niet na de snoei te bemesten.
- Zet altijd een bodembedekker aan de voet van een clematis. Die staat het liefst met de onderkant in de schaduw en het hoofd in de zon.



**Onze wekelijkse wandeling wordt normaal een wekelijkse fietsavond. Alhoewel, als jullie liever blijven wandelen is dat natuurlijk ook geen probleem.**

Voor alle sportievelingen : telkens op dinsdag om 19.30 uur wordt er aan de Rosmolen vertrokken !

De datum in april is nog de 25<sup>ste</sup>, zeker nog wandelen. In mei is het de 2<sup>de</sup>, 9<sup>de</sup>, 16<sup>de</sup>, 23<sup>ste</sup> en 30<sup>ste</sup>. Aan jullie om te kiezen of je liever wandelt of fietst ! Misschien kan je met enkele vriendinnen afspreken wat je gaat doen ?



Woensdag, 26 april : Koken



Om 19.30 uur verwacht Inge jullie in de Rosmolen voor een lekkere kookavond. Het menu blijft nog een verrassing. Inschrijven kan nog tot 23 april

Ria Raymaekers: [r\\_raymaekers@hotmail.com](mailto:r_raymaekers@hotmail.com)

Inge Aernouts: [ingeaernouts@telenet.be](mailto:ingeaernouts@telenet.be)

Femma 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)

Els Maes: [vernimmen-maes@hotmail.com](mailto:vernimmen-maes@hotmail.com)

Kunta Koch: [kuntakoch@telenet.be](mailto:kuntakoch@telenet.be)

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 !

### 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 : 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)

Voor alle deelnemers aan deze workshop : deze tweede avond begint ook nu weer om 19.30 uur in de Rosmolen. Maak er iets moois van !

### Maandag, 8 mei : Reis Keukenhof

Ondertussen is onze reis naar Keukenhof helemaal gepland. 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 beleving ! Naast de ruim 32ha aan bloemen kunnen jullie genieten van spectaculaire bloemenshows, verrassende inspiratietuinen en unieke kunstwerken. 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 chrysanthe en calla zal staan.



Je kan als je dit wil ook deelnemen aan een boottocht met een fluisterboot door de tulpenvelden (8,00 €).

Zoals vorige keer vermeld, krijgen jullie hierbij alle praktische informatie :

Om 9.00 uur vertrekken we aan Dorpsstraat 50 (Beenhouwerij Cuypers). Er zijn nog opstapplaatsen in de Grote Molenweg, aan nr. 70 en aan nr. 188 en op de hoek met 's Hertogendijk en daarna aan het Frans Oomsplein in Hoevenen.

We hopen dan zeker tegen 11.00 uur in Lisse aan te komen. Vanaf dan zijn jullie de hele dag vrij om Keukenhof op je eigen tempo te bezoeken.

In Keukenhof kan je op verschillende locaties iets eten en/of drinken. Natuurlijk kan je ook een picknick meebrengen. Er zijn overal wel plaatsen om deze te verorberen.

Om de dag dan af te sluiten is er om 17.30 uur nog een restaurant geboekt waar we lekker kunnen eten. Zo hoeven we niet tijdens de avondspits van Nederland terug naar België te rijden. We verwachten dan om zo rond 21.00 uur weer thuis te zijn.

Ga je graag mee, schrijf je dan in bij Marie-Josée tot 1 mei. De prijs voor deze uitstap is 50,00 € voor leden en 60,00 € voor niet-leden.

Gelieve bij inschrijving ook je opstapplaats op te geven en of je het liefst voor vlees (varkenshaasje) of voor vis (kabeljauw) tijdens het avondeten kiest.

Als dan de zon hopelijk de hele dag van de partij zal zijn, kan deze dag niet meer stuk !

**Mogen we wel vragen om op voorhand te betalen, indien mogelijk via de bank ? Pas dan ben je echt ingeschreven ! Het rekeningnummer vind je onderaan deze bladzijde.**

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

### Woensdag, 17 mei : Leesgroep



"Extremes luid en ongelooflijk dichtbij", geschreven door Jonathan Safran Foer is het boek dat deze keer in de belangstelling staat. Je kon hiervoor al inschrijven bij Inge. Omdat het nu een dikker exemplaar is, is de prijs deze keer 5,00 € voor hen die graag het boek leenden. Wie zelf een boek ter beschikking had betaalt gewoon de 2,00 €. Om 19.30 uur worden jullie dan in de Bib verwacht. Veel leesplezier !

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