

Zin in een fris dessertje ? Hier een lekker, maar ook snel klaar te maken recept : Kaas en yoghurt in laagjes ...

Benodigdheden :

- 60 gr. bruine suiker
- 50 gr. hazel- of walnoten
- 2 appels
- 1,5 dl witte wijn
- 1 kaneelstokje
- 150 gr. magere verse kaas
- 300 gr. volle yoghurt
- 4 eetlepels vloeibare honing



Bereiding :

- Laat in een pannetje de suiker smelten zonder omroeren en doe er dan de noten bij. Schep alles goed om en laat de gekaramelliseerde noten afkoelen op lichtjes met olie bestreken aluminiumfolie of bakpapier.
- Schil en snijd de appels in stukjes. Houd enkele schijfjes apart voor de garnering.
- Verwarm de wijn met de kaneel en laat de appelstukjes daarin koken tot ze zacht zijn. Laat ook afkoelen.
- Klop de verse kaas op met de yoghurt en de honing.
- Schep de yoghurt, de appelstukjes en de noten in laagjes, liefst in hoge glazen. Werk af met een schijfje appel?

Smakelijk !

Houd het gezond, zorg voor jezelf, maar ook voor de anderen!



femma^f
STABROEK

Hallo iedereen,

Corona, het heeft dit jaar al bij veel zaken roet in het eten gestrooid. Ook wij kunnen nog steeds niet terug beginnen. Al zeker tot 1 oktober zijn alle activiteiten opgeschort. Daarom proberen we opnieuw toch een beetje contact te houden via ons "Femmablaadje". Het zal al weer snel oktober zijn, misschien kan er dan toch al één en ander ? We blijven er op hopen ! In het jaarprogramma kan u al even kijken wat er dan op de planning staat.

Voor diegenen die hun bonnetje nog niet inruilden voor het Femma-ijsje : het kan nog tot eind augustus !



Wat kan er ook : de jaarlijkse Femma-agenda bestellen. Voor 3,90 € kan je die bij Ria aanvragen!



Het Nia-dansen is ook even stilgevallen, zowel online als in de zaal. Ook hier kunnen we hopelijk snel terug opstarten als het weer mag.

De aangekochte tickets voor de KAS-voorstelling "Tussen Zussen" blijven gelden, maar een nieuwe datum is nog even niet beschikbaar. We houden jullie op de hoogte.

Kleurige kaartjes om Femmaleden een hart onder de riem te steken :

Half maart ging het land in lockdown om het coronavirus af te remmen. Het was voor iedereen een hele aanpassing en bang afwachten wat dit met ons allemaal zou doen. Wij, de bestuursleden van Femma

Ria Raymaekers: r_raymaekers@hotmail.com

Marie-Josée Dingemans: mj.dingemans@telenet.be

Veerle Verschooren: veerleverschooren@hotmail.com

Raymonda Meeusen: raymonda.meeusen@gmail.com

Kunta Koch: kuntakoch@telenet.be

Monik Leys: monikleys@telenet.be

Inge Aernouts: ingeaernouts@telenet.be

Veerle Gijsen: veerle.thomas@gmail.com

Fem



www.femmastabroek.be

Stabroek, wilden al snel laten weten aan onze leden dat we aan hen dachten. Ook zonder activiteiten wilden we verbonden blijven. Het idee om bij alle leden een kaartje met bemoedigende woorden in de bus te steken werkten we verder uit.

Een persoonlijk zelfgemaakt kaartje zou natuurlijk het beste zijn, maar wie kon dit voor ons maken?

We tellen 114 leden, dat zijn heel wat kaartjes. Al snel kwamen we uit bij één van onze eigen leden, Geertje. Haar kinderen Nele en Lander, twee jongeren met een meervoudige beperking, waren ineens fulltime thuis. Het gezin moest op zoek naar een nieuwe routine en een nuttige bezigheid. We hoorden dat ze kaartjes hadden gemaakt voor anderen. En ook wij kregen onmiddellijk een enthousiaste 'ja' op onze vraag of ze het ook voor Femma wilden doen.

Gelukkig hadden ze een 'ateljee' ter beschikking waar ze konden gaan schilderen. Alles mocht gewoon blijven liggen om te drogen en de dag erna verder te doen. Lander en Nele schilderden en versierden alle kaartjes zelf met een beetje hulp van hun mama Geertje en papa Frank. Eenmaal de kaartjes af waren, plakten we op de achterkant een tekstje voor onze leden.

Dan moesten we ze nog verdelen... We dachten: "Als ieder bestuurslid er enkele ronddraagt, dan is de klus snel geklaard." Maar zelfs dat werd ons uit handen genomen. Nele had in de namiddag immers nog een vaste activiteit, nl. een toertje gaan fietsen met de tandem samen met Merej, ook één van onze leden van Femma Stabroek. Zij bedeedden de kaartjes met veel plezier. Zo hadden ze **meerdere dagen een doel** voor hun fietstocht. **Wij zijn hen enorm dankbaar!** Uit de vele reacties en berichtjes van onze leden bleek al snel hoe blij ze met dit kaartje waren in deze rare tijden.

Na de reeks voor Femma Stabroek kregen de kinderen van Geertje nog verschillende aanvragen om kaartjes te maken. Ze moesten er zelfs weigeren, want het moest leuk en haalbaar blijven voor Nele en Lander en hen vooral geen stress geven. In de lockdownperiode maakten ze meer dan 500 kaartjes. **Wat een prestatie!!**

Als Femmagroep prijzen we ons gelukkig en trots met deze fijne samenwerking.

Zo helpen we elkaar en blijven we Corona-proof verbonden met onze leden.

Deze tekst verscheen in de Femma Nieuwbrief. Er zouden al verschillende afdelingen zijn die het idee overgenomen hebben.



Indien we in oktober kunnen starten, dan doen we dit op de 1^{ste} met een Corona-veilige Crea-avond, wel niet met leer en papier, maar we gaan flessen decoreren, zoals voorzien was in mei.

Flessen pimpen kan op vele manieren, we laten er verschillende zien. Zelf kan je kiezen tussen omwinden met katoen of soepel touw of met decoupage. Voor het omwinden breng je een lege wijnfles met de etiketten er



nog op mee en één of twee kleuren katoen 50gr. (géén te dunne), bijpassende versiering (optioneel) en tweezijdige plakband. Met decoupage krijgt je fles een totale make-over. Hier breng je een volledig zuivere fles voor mee, verder is alle materiaal voorzien. We hebben ook voorbeelden bij zodat je kan zien hoe je met lege flessen en een beetje creativiteit



mooie dingen kan maken.

We beginnen er zoals steeds om 19.30 uur aan in de Rosmolen. De prijs bedraagt 5,00 €. Inschrijven kan bij Monik, en dit tot 25 september.



Ria Raymaekers: 0491/12.32.00
Marie-Josée Dingemans: 0479/56.15.17
Veerle Verschooren: 0486/32.35.00

Raymonda Meeusen: 0474/81.12.19
Kunta Koch: 0478/98.77.43
Monik Leys: 0485/80.89.06

Inge Aernouts: 0473/59.07.41
Veerle Gijssen: 0499/16.15.72
Bankrekening Femma : BE31 7785 9042 9355