

Woensdag, 25 november : Leesgroep

Deze avond valt na 19 november. We hopen dat we dan deze avond al terug door kunnen laten gaan, natuurlijk corona-proof. Waar de "boekbespreking" zal doorgaan, weten we op dit moment nog niet. Jullie zullen hierover tijdig geïnformeerd worden. Intussen kunnen jullie al wel het boek beginnen lezen : "Bonita Avenue" van Peter Buwalda. Best even melden bij Inge of je wel of niet mee kan doen. Prijs voor deze avond : 3,00 € voor leden met een eigen boek en 6,00 € voor een geleend boek. Voor de niet-leden is de prijs ofwel 5,00 € ofwel 8,00 € al naargelang jullie zelf een boek hadden of niet.



PETER BUWALDA
BONITA AVENUE

Woensdag, 25 november : de blaadjes zullen nog steeds zoveel mogelijk digitaal verstuurd worden. Alleen diegenen die geen email hebben, zullen hun blaadje nog in de bus terugvinden. Wie een emailadres heeft dat we nog niet kennen, mag ons dit gerust nog even melden. Zo blijven jullie zeker op de hoogte van eventuele wijzigingen.

Het Nia-dansen blijft ook nog even on-hold. We blijven erop hopen dat dit binnenkort wel weer mogelijk zal zijn.

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



fem^fma
STABROEK

Hallo iedereen,

Spijtig genoeg moeten we weer een beetje meer terug naar strengere coronamaatregelen. Vandaar dat ook in november ons programma wordt aangepast. Hopelijk kunnen we volgende maand toch nog iets fijns organiseren. Wat het worden kan, is ook voor ons nu nog niet duidelijk.

Wekelijkse wandelingen op maandagavond :



Deze buitenactiviteit proberen we zeker elke week op maandagavond door te laten gaan. Breng zeker een mondkapje mee, op smalle voetpaden is immers niet altijd de 1,5 meter afstand gegarandeerd. **Om 20.00 uur stipt** starten we aan de Rosmolen.

NIEUW : wekelijkse wandelingen op dinsdagnamiddag

Buitenactiviteiten blijven nog steeds gezond. Ze mogen echter maar met maximum 4 personen uitgevoerd worden. Vandaar ons voorstel om op dinsdagnamiddag te wandelen, in groepjes van 4. De eerste keer zal die doorgaan **op 10 november**. **Om 13.30 uur** wordt er aan de **Kapel van de Heuvels** gestart met een wandeling door het Elzenbos. Die duurt zo ongeveer een uurtje. Misschien best even een seintje aan Ria, zodat we weten met hoeveel we gaan zijn en hoe we de opsplitsing een beetje kunnen organiseren.



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^fma Stabroek

www.femmastabroek.be

Dinsdag 10, 17 en 24 november : Creatief café

Spijtig genoeg moeten we deze avonden annuleren. De strengere coronamaatregelen zorgen ervoor dat we hier geen gezellige avonden van kunnen maken. We gaan dit van zodra het kan zeker opnieuw inrichten !

Kleuren van Mandala's :

Vermits we onze ontmoetingen en bubbels voorlopig nog beperkt moeten houden, willen we jullie alsnog actief bezighouden en dagen alle dames van onze Femma-afdeling uit met een kleine, maar leuke opdracht !

In bijlage vinden jullie een prachtige, vrij eenvoudig te kleuren "Mandalaplaat". Laat jullie creatieve handen werken : print de tekening af (A 4 FORMAAT) en kleur deze plaat in, naar eigen smaak.

Breng ze nadien (niet geplooid !) binnen bij één van de bestuursleden, en dit voor eind november.

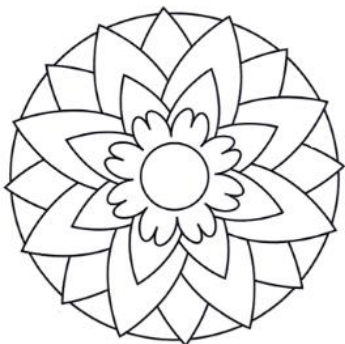
Vergeet niet je naam met potlood op de achterzijde te vermelden.

Een neutrale jury beoordeelt de creaties en de winnares wordt beloond met inkadering van haar werkje.

Voor de anderen ook een leuke "troostprijs": jouw eigen kleurplaat wordt geplastificeerd, zodat deze als placemat kan gebruikt worden.

Heb je geen printer en wil je toch aan de slag? Laat het ons weten, dan wordt de tekening in je brievenbus bezorgd.

Wat is een "Mandalaplaat" ?



Mandala's kleuren, er zit meer achter dan je zou denken...

Het woord mandala komt uit het Sanskriet en betekent 'cirkel'. Dat staat symboliek voor de oneindigheid van het leven.

Mandala's zijn rond of hoekig, opgevuld met afbeeldingen, vormen en symbolen, al dan niet symmetrisch en meestal gerangschikt om een middelpunt.

Oorspronkelijk komen mandala's uit Tibet, waar boeddhistische monniken ze gebruikten bij het

mediteren. Ze maakten ze zelf door middel van gekleurd zand. Ze vulden dan de 'getekende' mandala met gekleurd zand, door dit vanuit een gevouwen papier

heel secuur in "vakjes" te gieten. Als de mandala dan af was, liepen ze er door heen en begonnen weer van voren af aan. Mandala's kom je tegenwoordig overal ter wereld tegen, ze zijn niet gebonden aan cultuur, religie of wet.

Mandala's hebben een positief effect bij jong en oud

Ze brengen rust, harmonie en evenwicht. Mandala's tekenen of inkleuren bevordert de concentratie en stimuleert de creativiteit. Het helpt kinderen hun energie te bundelen. Ze worden rustiger, werken ontspannen en kunnen zich beter verdiepen in een activiteit.

Herken mandala's

In je omgeving kom je overal je cirkels of mandala's tegen, zowel in de natuur als cultureel. Denk aan een zonnebloem, een slakkenhuis, een spinnenweb, het zonnestelsel, een reuzenrad, een CD, een wiel enzovoort.

Hoe kleur je een mandala?

Je kunt mandala's inkleuren met potlood maar ook met wasco of verf.

Mandala's moeten in één richting gekleurd worden. Het beste is van buiten naar binnen te werken. Hierdoor werken je onbewust naar je eigen middelpunt toe.

De mandala's hoeven niet precies binnen de lijntjes in gekleurd te worden. Als een mandala klaar is kun je die uitknippen (wat ook goed is voor de fijne motoriek) en voor het raam hangen. De kleuren komen dan "tot leven". Ook kun je de uitgeknipte mandala op een stuk karton plakken en aan het plafond hangen.

Zelf een mandala tekenen

Wanneer je al wat meer ervaring heeft met het inkleuren van mandala's, is het natuurlijk ook een uitdaging om zelf een mandala te tekenen.

- Start met een lege mandala.
- Knip een aantal vormen uit die in de mandala gebruikt gaan worden.
- Vervolgens bepaal je welke vorm in het midden komt.
- Daarna werk je van binnen naar buiten en trek je de vormen over zoals je graag wil.
- Alle vormen kun je overtrekken met een potlood of stift.
- Vormen mogen elkaar ook overlappen en ze krijg je weer nieuwe vormen.
- Wanneer alle vormen getekend zijn, kan de mandala ingekleurd worden.

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 Gijzen: 0499/16.15.72

Bankrekening Femma : BE31 7785 9042 9355