

Qi gong

Gezondheid en lenigheid zonder veel moeite!
6 + 13 + 27 maart Bosveld (Polyvalentezaal)
Van 9u00 tot 10u00

Deelnameprijs: Leden: 5 € // Niet-leden 7 €
Meer info bij Magda Jappens: 0494/18 64 08

Wekelijkse wandeling

Elke dinsdag om 9u30 samenkomst aan ingang park
hoek Fabiolalaan/Heirbaan.

Wie graag mee stapt, zonder nordic walking pools, is
eveneens welkom.

Graag meer info? Neem contact met
Magda Jappens -- 0494/18 64 08

Gezinsleden en Femma-activiteiten

Omdat wij ons als Femma profileren als “gezinsvereniging”
zijn onze inwonende gezinsleden (partner, kinderen) even-
eens van harte welkom op onze activiteiten én betalen als
deelnemerprijs dezelfde prijs als het Femmalid. Raak-leden
en OKRA-leden betalen eveneens de Femmaledeprijs.
Bv. Yoga, BBB, Herfstfeest, daguitstappen, DIY-activiteiten,
wandelingen, lijndansen, Bingo-namiddag, bloemschikken,
enz.

OKRA-programma

OKRA organiseert ook leuke activiteiten.

Ben je benieuwd?

Surf naar: www.okra.be/trefpunt/machelen-bt

Wie het maandelijks foldertje via e-mail wenst te ontvangen, kan
een mailtje sturen naar marleen.colebrants@skynet.be

Femma Machelen heeft een Facebook-pagina.
Wens je lid te worden van deze FB-pagina, surf naar
Femma Machelen en meld je aan als lid.

Privacy:

- *Wenst u geen mails meer te ontvangen stuur een mail terug
met vermelding: uitschrijven.*
- *Onze mailinglijst wordt nooit aan derden doorgegeven*

Bloemschikken

Maandag, 7 april, 19u30
Zaaltje Foyer - Nova

Wat breng je zelf mee?

- Snoeischaar;
- 3 glazen bokaal (verschillende hoogte);
- Witte eierschalen;
- Eventueel wat mos
- Schaar;
- Mesje;
- klosje ijzerdraad;
- Lijmpistool;
- Tafelbescherming;
- Zakje voor groenafval.

Voor het overige materiaal zorgen wij.

Deelnameprijs : 20 € leden // 25 € niet-leden
(ter plaatse te betalen).

Inschrijven is verplicht ten allerlaatste
31 maart.

Info + Inschrijven bij Magda Jappens:
0494/18 64 08 - jappens.magda@hotmail.com



FEMMA

wereldvrouwen
MACHELEN

3/mrt	Yoga
4/mrt	Wekelijkse wandeling
4/mrt	BBB
5/mrt	Lijndansen
6/mrt	Qi Gong
6/mrt	Hobbynamiddag
10/mrt	Yoga
11/mrt	Wekelijkse wandeling
12/mrt	Lijndansen
13/mrt	Qi Gong
13/mrt	Bezoek Parkhofbewoners
16/mrt	Brunch
17/mrt	Yoga
18/mrt	Wekelijkse wandeling
18/mrt	BBB
19/mrt	Lijndansen
20/mrt	Hobbynamiddag
20/mrt	Maandelijkse wandeling
24/mrt	Yoga
25/mrt	Wekelijkse wandeling
25/mrt	BBB
26/mrt	Lijndansen
27/mrt	Qi Gong
28/mrt	Bingonamiddag

Hobbynamiddag

Data: **6 + 20 maart**, 13u30 tot 16u30

Zaaltje Foyer, Nova.

Deelnameprijs: Leden: 2,50 €; niet-leden: 3,50 €
(koffie + versnapering inbegrepen).

Maak je jouw naai-, brei- of herstelwerkje liever in groep? Ben je bezig met iets wat anderen ook leuk zouden vinden? Breng het mee en inspireer ons!

Gewoon zin in een praatje met een lekker drankje?

Welkom in ons creacafé.

Bingo-namiddag

Vrijdag 28 maart 14u30
(deuren pas open om 14u15)
Gemeenschappelijke ruimte 't Kanthof

Mooie prijzen te winnen !!

Deelnameprijs : Leden: 5 €; niet-leden: 7 €
Versnapering en koffie inbegrepen.

Inschrijven is verplicht
(ten allerlaatste op woensdagavond).
Marleen Colebrants 02/251 91 09
0496/37 16 91
marleen.colebrants@skynet.be

Bezoek Parkhofbewoners

Donderdagnamiddag **13 maart** brengen Femmadames een bezoek aan onze rusthuisbewoners.

Samenkomst in het cafetaria van het Parkhof om 14u00; einde rond 17u00.

Ben je geïnteresseerd om - samen met ons - de bewoners een bezoekje te brengen of om met hen een wandelingetje te maken, neem dan contact op met Lieve Van Malderen 02/251 82 47.

Raak-programma

Raak-Machelen organiseert ook leuke activiteiten.

Ben je benieuwd?

Surf naar: www.raak-machelen.be

Maandelijkse wandeling

Donderdag 20 maart

Hallo beste wandelfanaten,

*Zoals steeds vertrek op de plaats van afspraak om 9u30 richting Neerijse, waar we ons parkeren op de parking van "Bistro-evenement-brouwerij "De Kroon". De uitbater verwacht wel om de bistro te betreden met propere schoenen! Dus reserveschoenen meenemen. Hier kunnen we iets drinken maar ook eten voor wie het wenst (maximum 4 menu's).
Adres: Beekstraat 20 Neerijse tel 016/439472.*

*Vertrek in Neerijse en beklim het plateau van Duisburg. Geniet van weidse vergezichten onderweg en bij het kunstwerk Ooghoogte.
Wandel langs de raffelberghoeve en de groeve Ganzemans terug naar Neerijse.*

*Graag tijdig inschrijven indien je mee wil wandelen (de auto's zitten snel vol) op mijn mailadres, of in de whatsappgroep of 0472 55 55 68.
Vermeld ook indien je mee wil rijden met iemand of indien je wenst te blijven eten zodat we de bistro kunnen verwittigen*

Wij zien jullie dan heel graag terug, altijd welkom. Hoe meer zielen, hoe meer vreugd.

*Vriendelijke groeten,
Christiane en André*

Te noteren data

- **Repair Café:** zaterdag 15 maart, van 10u00 tot 12u00 - Cafetaria Parkhof.

Yogalessen

maandag 3 maart (Polyvalentezaal); 10 maart (Oefenzaal), 17 + 24 maart (Evenementenzaal)

14u00 tot 15u00

Evenementenzaal, Bosveld

Deelnameprijs: 5 € leden // 7 € niet-leden

Info bij Magda Jappens: 0494/18 64 08.

B(uik)B(illen)B(enen)

Ons lichaam krijgt een beetje zijn oude glorie terug, zowel uiterlijk maar zeker ook innerlijk. Noem het BBB, bodyshaping, fitness, gym, ... eender welk woord is goed maar de bedoeling is bewegen en alle spier-tjes, peesjes, organen gesmeerd laten lopen. Volg je eigen kunnen, forceren is niet de bedoeling; geen stress. 't Was al tof. Kom erbij en geniet mee.

**Dinsdag 4 + 18 maart (Polyvalentezaal);
25 maart (Evenementenzaal) Bosveld,
20u00 tot 21u00**

Deelnameprijs: 5 € leden // 7 € niet-leden

Info bij Marikke Van Roij: 0499/14 55 38

Lijndansen

**woensdag 5, 12, 19, maart (Polyvalentezaal);
26 maart (Evenementenzaal) Bosveld,
19u30 tot 21u00**

Deelnameprijs: 5 € leden // 7 € niet-leden

Info bij Magda Jappens: 0494/18 64 08

*Femina-leden én hun inwonende gezinsleden worden tijdens de Femina-activiteiten verzekerd via de ledenpolis van Femina Nationaal.
Niet-leden kunnen geen aanspraak maken op de Femina-verzekering. Zij nemen deel aan de Femina-activiteiten op eigen risico.*