

Qi gong

Gezondheid en lenigheid zonder veel moeite!
Donderdag 7 (Oefenzaal),
14, 21, 28 november (Evenementenzaal)
Van 9u00 tot ongeveer 10u00
Evenementenzaal Bosveld

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



Wekelijkse wandeling

Elke dinsdag om 9u30 samenkost 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

Samenkost aan ingang park, hoek Fabiolalaan/
Heirbaan.

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

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

Privacy:

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

Pannenkoeken- namiddag 11 11 11



4/nov	Yoga
5/nov	BBB
5/nov	Wekelijkse wandeling
6/nov	Lijndansen
7/nov	Hobbynamiddag
11/nov	Yoga
12/nov	BBB
13/nov	Lijndansen
13/nov	Wekelijkse wandeling
14/nov	Bezoek rusthuisbewoners
15/nov	Zentangle
18/nov	Yoga
18/nov	Bloemschikken
19/nov	BBB
20/nov	Lijndansen
20/nov	Wekelijkse wandeling
21/nov	Hobbynamiddag
21/nov	Wandeling buiten Machelen
24/nov	Herfstfeest
25/nov	Yoga
26/nov	BBB
27/nov	Lijndansen
27/nov	Wekelijkse wandeling
28/nov	Cabaret in het circus
29/nov	Bingonamiddag

Hobbynamiddag

Data: 7 + 21 november, 13u30 - Zaalte Foyer, Nova.

Deelnameprijs: 2,50 € (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 29 november 14u30
(deuren pas open om 14u15)

Gemeenschappelijke ruimte 't Kanthof

Mooie prijzen te winnen !!

Deelnameprijs : 5 €

Taartje 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 14 november brengen Femma-dames 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 21 november

Hey beste wandelfanaten,

We trekken in november naar het park van Tervuren voor de Kapboswandeling van 9,5 km;

Samenkomst op de parking aan de rotonde Koning Albertlaan om 9u30.

Rijden naar Park van Tervuren, voorbij de rotonde richting museum, dan straat rechts naar beneden afslaan en parkeren Park 4, betalende parking 4411! Daar starten we de boswandeling in het park richting Duisburg.

Licht heuvelachtig, goed begaanbare wegen met heel weinig modder!

Adem de gezonde lucht diep in als je over brede bosdreeven door dit fraaie stukje Nationaal Park Brabantse Wouden wandelt.

We bewandelen de holle "Wolvenweg" die zich diep in het reliëf snijdt.

Het Kapbos sluit aan bij het Zoniënwoud. Aan de Dronkmansdreef kan je genieten van een mooi zicht over Duisburg en Eizer.

Bijdrage voor de chauffeur: 2 €

Na de wandeling kunnen we nog even verpozen bij een drankje in de Foyer de Warandepoort, Markt 78, 3080 Tervuren.

Daar kan je ook blijven eten indien gewenst. Laat het ons dan ook weten op voorhand.

Wil je graag met ons mee, graag een seintje op mijn mailadres Christiane.vekener@hotmail.com of 0472/55 55 68. Ben je ook eventueel bereid om op wandeling de vrijwillige chauffeur, dan lees of hoor ik het graag.

Te noteren data

- **Repair Café:** zaterdag 16 november, van 10u00 tot 12u00 - Cafetaria Parkhof.

Yogalessen

maandag 4, 11 (Evenementenzaal), 18 (Polyvalentezaal), 25 november (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(en)

Sinds september mochten we een nieuwe lesgeefster verwelkomen die ons BBB-oefeningen aanleert.

Dankzij Martine, zijn we klaar om fit te blijven op een leuk ritme. 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 spiertjes, 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 5 (Evenementenzaal), 12 (Polyvalentezaal), 19, 26 november (Evenementenzaal)

20u00 tot 21u00

Evenementenzaal, Bosveld

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

Info bij Marikke Van Roij: 0499/14 55 38

Lijndansen

woensdag 6, 13, 20, 27 november

19u30 tot 21u00

Evenementenzaal - Bosveld

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

Info bij Magda Jappens: 0494/18 64 08

Onze 'Lijndansers' hebben een optreden verzorgd op de Hobbytentoonstelling van zaterdag 26/10. Je kan onze dansers aan het werk zien d.m.v. een filmpje via onderstaande link.

<https://youtu.be/k5gAPKR7w2I>

Is dit ook iets voor jou?

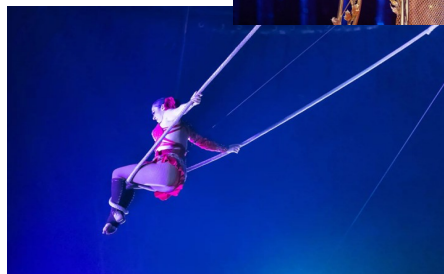
Neem dan contact op met: Magda Jappens
0494/18 64 08 - jappens.magda@hotmail.com
Jij bent ook welkom op het Lijndansen.

VIP ARRANGEMENT

welkomstdrankje & drankje tijdens de pauze · hapjes & drankjes na de voorstelling

Cabaret in het Circus

Donderdag 28 november 2024



- Vervoer met luxe autocar naar de Schorre in Boom
- Matineevoorstelling
- VIP-arrangement met drankje bij aankomst en tijdens de pauze en hapjes en drankjes na de voorstelling in de circuslounge
- Deelnameprijs: 65 € te betalen op rekeningnummer van Femma: BE39 9731 5599 3919

Betaald is ingeschreven.

Uiterste inschrijvingsdatum:
10 november 2024

Meer info:

Marleen Colebrants 0496 37 16 91

Vertrek aan Nova om 13u00



Een samenwerking tussen
RaaK (kwb), OKRA, Femma

DIY - Zentangle

Vrijdag, 15 november
14u00 tot 16u00 Zaalte Foyer– Nova

Tangle-tekenen is een heel eenvoudige, en ontspannende manier van tekenen, met verrassend mooie resultaten, én... iedereen kan het! Vind je dat je niet kunt tekenen? Onzin !! Tangle met ons mee en verbaas jezelf!

Je kan Zentangle vergelijken met tekenen op papier, maar je hoeft niet creatief te zijn en er is geen tekentalent voor nodig. Tijdens het zentanglen gaan we minder piekeren, terwijl we een leuke babbel met elkaar kunnen hebben. Jullie krijgen de nodige tools en tips en tricks om aan de slag te gaan.

Je kan er zelf je kerst-, nieuwjaars-, verjaardagskaarten mee maken, een leuke tekening om op te hangen, een tof cadeau,....

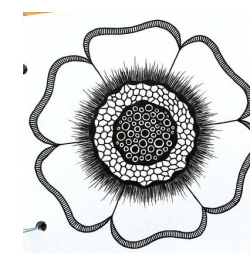


Wat breng je zelf mee?:

- Wie een lichtbord heeft, mag dit meebrengen. Te koop bij Action: ongeveer 12 € of via Temu.be, SHEIN.com (goedkoper)
- Voor het overige materiaal wordt door ons gezorgd (papier, tekenstiften,....)
- Heel wat voorbeelden - waaruit gekozen kan worden - zullen te plaatse aanwezig zijn.



Deelnameprijs: 10 € (leden); 15 € (niet-leden)
Het nodige materiaal is in de prijs inbegrepen.
Inschrijven/info ten allerlaatste 10 november bij
Marleen Colebrants, 0496 37 16 91;
marleen.colebrants@skynet.be



Bloemschikken

Maandag 18 november, 19u30
Zaaltje Foyer - Nova

We maken een Herfststuk

Wat breng je zelf mee?

- 3 blikjes of blokaaltjes van verschillende hoogtes en diameter
- Snoeischaar;
- Mesje;
- Lijmpistool;
- Tafelbescherming;
- Herfstmaterialen; noten, appeltjes, rozenbottels, herfstbladeren en schors
- Een mooie schaal, dienblad of houten plank om alles op te decoreren
- Zakje voor groenafval.

Voor het overige materiaal zorgen wij.

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

Inschrijven is verplicht ten allerlaatste
10 november.

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



Herfstfeest

Onze kernleden nodigen jou en je familie, vrienden,
buren graag uit op ons jaarlijks Herfstfeest

Zondag 24 november
Polyvalentezaal, Bosveld
Deuren: 11u00 - Aperitief: 11u30

Op het menu:

- Vitello Tonato
- Agnes Sorelsoep met broodje en boter
- Even pauzeren
- Varkenshaasje met pepersaus, seizoengroenten en gratin (op bord) kroketten op tafel
- Dessertbord met chocolademousse, soesje en mango mousse

Verrassingsoptreden

Deelnameprijs: 45 € leden// 50 € niet-leden

Betaald = ingeschreven (ten allerlaatste
15 november 2024)
te betalen op rekeningnummer van Femma:
BE39 9731 5599 3919 (mededeling: Herfstfeest)
Graag vermelden met wie je wenst te tafelen.

Voor wie graag van onze taxidienst gebruikt maakt,
neem contact op met Marleen Colebrants 0496/37
16 91.

