

Qi gong

Gezondheid en lenigheid zonder veel moeite!
Wegens verlof van de lesgever is er enkel op
donderdag 22 mei les. Bosveld
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
deelnameprijs dezelfde prijs als het Femmalid. Raak-leden
en OKRA-leden betalen eveneens de Femmaleidenprijs.
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 2 juni – 19u30
Zaaltje Foyer - Nova

Wat breng je zelf mee?

- Snoeischaar;
- Mesje;
- Klosje ijzerdraad;
- Tafelbescherming;
- Zakje voor groenafval.

Indien je kan, ook een beetje klein groen zoals
buxus, kleine klimop,...

Voor het overige materiaal zorgen wij.

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

Inschrijven is verplicht ten allerlaatste
26 mei.

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



5/mei	Yoga
6/mei	wekelijkse wandeling
6/mei	BBB
7/mei	Lijndansen
8/mei	Bezoek Parkhofbewoners
12/mei	Yoga
13/mei	wekelijkse wandeling
13/mei	BBB
13/mei	Jeanne Devos
14/mei	Lijndansen
15/mei	Hobbynamiddag
15/mei	Maandelijke wandeling
19/mei	Yoga
20/mei	wekelijkse wandeling
20/mei	BBB
21/mei	Lijndansen
22/mei	Qi Gong
26/mei	Yoga
27/mei	wekelijkse wandeling
27/mei	BBB
28/mei	Lijndansen
30/mei	Bingonamiddag
9/jun	Daguitstap Lessines

Hobbynamiddag

Data: 15 mei, 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 30 mei, 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 8 mei 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

Maandelijks wandeling

Donderdag 15 mei

Hallo beste wandelfanaten,

Zoals reeds medegedeeld, gaan wij er even tussenuit, maar de wandeling van mei zal georganiseerd worden door Karla, waarvoor dank.

*Samenkomst zoals steeds om 9u30 op de parking aan de rotonde met vertrek richting Berg.
Vertrek in Berg aan de Sporthal Berg Torfbroeklaan 25, Kampenhout.*

*Je wandelt ook langs het natuureservaat Torfbroek, en natuureservaten kunnen drassig zijn!
Na de wandeling is er mogelijkheid om iets de drinken in "O'Berg'Inn", Spaghetti verkrijgbaar voor 18€, pick-nick mag niet.
Graag laten weten of je al dan niet spaghetti blijft eten!!*

*Adres: Bergstraat 67, Kampenhout (5 min te voet, 2 min met de auto).
Bijdrage voor de chauffeur: 2€*

Indien je mee wil, graag een seintje aan marikkevanroij@hotmail.com of tel 0499/14 55 38 of via de whatsappgroep van de wandelaars.

Wij nemen terug over voor de wandeling van juni, na een (hopelijk) welverdiende vakantie!

Vriendelijke groeten, Christiane en André

*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 Femma-verzekering. Zij nemen deel aan de Femma-activiteiten op eigen risico.*

Yogalessen

maandag 5 mei (Polyvalentezaal - Bosveld)
12, 19, 26 mei (Evenementenzaal - Bosveld)
14u00 tot 15u00

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 6, 13, 20, 27 mei
(Evenementenzaal - Bosveld),
20u00 tot 21u00

Deelnameprijs: 5 € leden // 7 € niet-leden
Info bij Marikke Van Roij: 0499/14 55 38

Lijndansen

woensdag 7, 14, 21, 28 mei
(Evenementenzaal - Bosveld);
19u30 tot 21u00

Deelnameprijs: 5 € leden // 7 € niet-leden
Info bij Magda Jappens: 0494/18 64 08

Te noteren data

- **Repair Café:** zaterdag 17 mei, van 10u00 tot 12u00 - Cafetaria Parkhof.
- **Sneukeltocht:** zaterdag 6 september; Antwerpen meer info volgt later.



DE VRIENDEN VAN LOURDES

DESSERTENBUFFET ZONDAG 4 MEI 2025

van 14u tot 18u
bovenzaal Nova, Machelen

U bent van harte welkom op
onze jaarlijkse trekking.

Kom genieten van
onze zoete lekkernijen
en onze verwenkoffie!



V.u. Els Boeykens— K.Albertlaan 140—1830 Machelen

Daguitstap Lessinnes

Pinkstermaandag, 9 juni

9u00: Vertrek aan Nova

10u00: Koffie + vrij bezoek aan kruidentuin

12u00: Middagmaal (voorgerecht + hoofdgerecht)

13u30: Museumbezoek aan het Hospitaal met gids

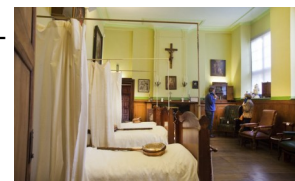
15u30: Vrij moment voor eventueel koffie, terrasje doen,...

16u30 à 17u00: terug naar Machelen met een busbezoek langs de steengroeven.

Eén van de oudste hospitalen van Europa! Een statig en authentiek architecturaal geheel. Een plek vol emoties ook, en duizend facetten om te ontdekken: zijn barokke kapel, de kruisgang, zijn tuinen, ziekenzaal, klooster... Een oord vol betovering waar zorg voor ziel en lichaam onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn... De kloostergang van het Hospitaal wordt gekenmerkt...



Het Hospitaal herbergt een heel mooie verzameling medische en farmaceutische objecten, deels uit eigen collectie maar ook aanwinsten van de laatste jaren. Aanvankelijk is het Hospitaal een caritatieve instelling zoals de etymologische oorsprong van zijn naam aanduidt (hospitalité = gastvrijheid)....



Het Hospitaal Notre-Dame à la Rose herbergt een prachtige tuin met geneeskrachtige planten waar het aangenaam is om te vertoeven. Beter nog, als u interesse hebt in planten en hun weldaden op het gebied van gezondheid, schoonheid en welzijn, vindt u didactische panelen in de tuin die voor elke plant eigenschappen, indicaties en gebruik weergeven,....



Deelnameprijs: € 65 (leden Femma, Raak, Okra) - niet-leden: € 70

Inschrijvingen bij inschrijving@raak-machelen.be

Maximaal 50 plaatsen.

Betaling: BE92 7865 6223 5323 van Raak-Machelen

Betaald = ingeschreven

Een samenwerking tussen Raak en Femma.

Uitnodiging



Dialogo tussen Julie Hendrickx Devos
directeur Beweging.net Vlaams Brabant - Brussel
en zuster Jeanne Devos over haar werk,
realisaties in India, maar ook over haar
als mens, vrouw en mensenrechtenactivist.



Dinsdag 13 mei 2025 om 20u
Zaal Nova Machelen

Een organisatie van:

Beweging.net Machelen- Diegem, Melsbroek-Perk-Steenokkerzeel

In samenwerking met:

Raak (KWB) Machelen, Femma Machelen en Diegem,

Okra Machelen, Samana Machelen en Diegem,

ACV Machelen-Diegem, WSM-Wereldsolidariteit Machelen-Diegem



**Inkom
gratis**



Dit inspirerend boek
zal te koop zijn.
Opbrengst gaat integraal
naar haar beweging voor
huispersoneel in India.



Lidgeld

Lidmaatschap hernieuwing via mail

Elk jaar vraagt Femma Nationaal aan onze leden om hun lidmaatschap te vernieuwen. Vanaf dit najaar gebeurt dit niet meer per brief, maar via mail. Alle leden van wie het mailadres bij ons bekend is, krijgen in juni een mail om hun mailadres te verifiëren. Want dat zal het mailadres zijn waarnaar in het najaar de mail voor de lidmaatschapsvernieuwing wordt gestuurd.

In de mail van de lidmaatschapsvernieuwing zal een link staan zodat - wie wil - het lidmaatschap rechtstreeks digitaal kan betalen. Betalen via overschrijving is ook nog mogelijk; het rekeningnummer en de mededeling zullen vermeld worden in de mail.

Leden van wie Femma Nationaal geen mailadres heeft, krijgen de brief voor de lidmaatschapsvernieuwing per post toegestuurd.