



## **H. Familie    April 2017**

Beste leden,

### **Kritisch en gezond op donderdag 20 april 2017**

Over gezondheid doen verschillende volkswijsheden de ronde.

Kun je oordelen wat waar is en wat niet?

Tijdens de infosessie 'Kritisch en Gezond' krijg je nuttige achtergrondinformatie en oefeningen om zelf kritisch te leren omgaan met gezondheidsinformatie.

Je leert de vele onderzoeken in de pers over gezondheid beoordelen, een betrouwbare website te herkennen en je krijgt een antwoord op de vraag of een forum een goede plaats is om je zoektocht naar informatie te starten. Tevens hoor je in welke mate je mag vertrouwen op de inhoud van je favoriete magazine.

Daarna ontdek je hoe vaak andere mensen op zoek gaan naar gezondheidsinformatie en waarom ze dit doen.

Eén ding is dus zeker, je gaat nadien gezond (en) kritisch naar huis.

Op donderdag 20 april om 19,30 uur in de pastorij – Villerslei 113

Prijs : Leden 5 € - Niet-leden 10 €

**Inschrijven bij Marianne Lemmens tel. 03/658.59.51**

**Gsm 0497/81 95 61**

### **Creatief met beton op 15 + 18 mei 2017**

Samen met Femma Schoten

Creabeton kan je verwerken tot eigentijdse objecten.

Een leuke activiteit om eens echt je handen aan vuil te maken.

Een verfijnde afwerking met lichte verftinten maken deze creaties echte juweeltjes. Zoals theelichthouders, allerlei schaaltes en vele leuke items voor je interieur.

Op maandag 15 + donderdag 18 mei om 19.30 uur in het Rozenkransheem (Verbertstraat)

Prijs 10 € materiaal inbegrepen.

**Info en inschrijven bij Greet Behiels - Tel. 03/658.70.96**

**Je inschrijving is definitief als we je betaling ontvangen hebben op rekening van Femma Schoten op reknr.: BE54 9731 1570 7997.**

## **Gezond bewegen in de buurt**

Voldoende lichaamsbeweging houdt je niet alleen fit en gezond. Je bent minder snel moe en je kan beter omgaan met spanning en stress.

Welk excuus heb je om niet in beweging te komen?

Het enige wat je hiervoor nodig hebt is een handdoek, sportieve kledij, een flesje water en je goed humeur. Zeker doen!

Onze lessen gaan door in 'Zaal Laagland' op maandag van 20.15 tot 21.15 uur. (geen les tijdens de schoolvakantie).

Datum : 24 april + 8 mei

**10 beurtenkaart leden: 30.00 €/ niet leden: 40.00 €**

**Info bij Frieda Van Den Plas, Albert Dineurlaan 25a –tel. 03/289.90.26**

## **Bloemschikken doorheen het seizoen**

Als bloemschikken iets voor jou is moet je het vooral proberen,

Met bloemen, takken, bladmateriaal, mos en alles wat de natuur je te bieden heeft. Want bloemschikken is een hobby van proberen, oefenen en trots genieten van je resultaat.

**Datums voor 2017 zijn : 12/4 – 10/5 – 7/6 –  
27/9 – 25/10 – 22/11 – 20/12**

Waar: Ontspanningslokaal op de hoek van de Lariksdreef en Wezelse baan om 19.30u.

Enkel voor ingeschrevenen

**Info bij Ingrid Helsen-Didelez**

**Laaglandlei 138. Tel: 03/658.16.32**

## **Koken met Marianne**

Volgende kookles is op dinsdag 23 mei.

## **DE KERN**

Vermelden wij nog dat FEMMA-leden bij elke activiteit verzekerd zijn onder de ledenpolis van FEMMA. Niet-leden kunnen zich hierop niet beroepen, maar zijn steeds welkom.

Vandierendonck Marie Rose: Kuipersakkerstraat 65, Tel: 03/ 288.59.38 GSM 0486 99 55 77.

Dujardin Georgette, Veerhuisdreef 1, tel. 03/658.78.72.

Didelez Ingrid; Laaglandlei 138, tel: 03/ 658.16.32.

Janssen Lisette, Schijndallei 16. tel.03/658.75.63.

Lemmens Marianne, Tulpenlaan 14, tel. 03/658.59.51.

Versonnen Benja, Heikantstraat 260. GSM 0485 31 84 67.