



H. Familie
Maart 2013

Beste leden,

B.B.B. Fitheidsgymnastiek

Tijdens deze BBB-lessen (benen-billen-buik) worden hoofdzakelijk spierversterkende oefeningen gegeven voor deze drie spiergroepen.

Opgelet, wij starten de lessen een kwartiertje later!

Elke maandag van 20.15 tot 21.15 uur in 'Zaal Laagland'.

10 lessen op 04-18-25 maart en 15-22-29 april.

10 beurtenkaart leden: 30.00 € niet leden: 40.00 €

Info Frieda Van Den Plas, Albert Dineurlaan 25a - tel. 03/289.90.26

Bloemschikken het jaar rond

Volgende data zijn woensdag 6 maart 2013.

In 'Ons Huis' Villerslei 128 om 19.30u.

Ingrid Helsen, Laaglandlei 138 - tel: 03/ 658.16.32

Ontmoetingsfeest op vrijdag 22 maart.

Op vrijdagavond 22 Maart om **19.00 stipt** gaan we weer gezellig ontmoeten in onze zaal 'Laagland'. We starten met een maaltijd en daarna is het weer tijd voor leuke ontspanning, waarbij zangeres Papillon leuke liedjes komt zingen.

Let op vergeet je bord, bestek en kopje niet.

Mannen mogen meekomen.

Leden: €12,00 / Niet leden: €17,00

Inschrijven en betalen voor 19 maart bij uw kernlid

Of bij Marie Rose - Kuipersakkerstraat 65 - Tel: 03/ 288.59.38

Bakken voor zoetebekken dinsdag 26 maart om 19.30 u in "Ons Huis"

Ovenwanten, deegkommen en kloppers worden terug uit de kast gehaald, want bakken is hipper dan ooit. Loopt het water je al uit de mond. Dan is dit vast en zeker iets voor jou. De workshop zit vol leuke taartjes waar je vrolijk van wordt.



Niet alleen tijdens het smullen van je gebakje.

Het plezier begint al bij het bereiden, de geur van het bakken en het prachtige eindresultaat.

Het zijn receptjes die iedereen aankam.

Waar: "Ons Huis, Villerslei 128,

Prijs: leden €3,50 niet-leden €7

Inschrijven bij Frieda: Tel. 03/ 289.90.26



Reis op dinsdag 23 april: Ontdek rabarber en koekjes van JULES-DESTROOPER.

8.30 uur: Vertrek aan ons kerkje.

10.30 uur: Ontvangst met koffie en rabarbergebak te Alveringem, in het warandahof, waar we uitleg zullen krijgen van de rabarber productie.

S'middags: 3 gangen menu te Veurne.

15uur: Bezoek aan de lekkere koekjes JULES-DESTROOPER, ontdek wat er allemaal achter die koekjes steekt.

18uur: Koffietafel met broodjes.

De mannen zijn ook welkom op onze reis.

Prijs :52euro leden 57euro niet leden

Inschrijven bij Marie-rose: Kuipersakkerstraat 65 - Tel: 03/ 288.59.38
of bij je kernlid voor 17april.

Nieuw naailessen: Wie wil leren hippe rokjes maken?

Zelf kleren maken is weer helemaal in. Na de sombere maanden ruilen wij de winterkleren voor vrolijke, kleurrijke rokjes. Begint het al te kriebelen?

Femina laat zich inspireren met een nieuwe cursus gebaseerd op het populaire boek "Allemaal rokjes van Madam ZsaZsa". Van 2 jaar tot maat 46, ook voor beginners.

Waar: Saey Els, Albert Dineurlaan 34 gsm: 0476/626/449

Wanneer: op woensdagen 17, 24 april en 8 mei van 19.30 u. tot 22.00 u.

Prijs: Femina- leden €21 -niet-leden €30 per 3 lessen.

Inschrijven en betalen: Frieda Van Den Plas, Albert Dineurlaan 25 A, Tel. 03/ 289.90.26

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.

Bastiaenssen Georgette, Heidebloemlei 23, tel. 03/685.03.46.

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.

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

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

Van Den Plas Frieda, A. Dineurlaan 25A, tel. 03/289.90.26.

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