

Qi gong

Qi Gong - Gezondheid en lenigheid zonder veel moeite!

Onder begeleiding van een lerares, die haar opleiding kreeg in **Japan** van **Chinese meesters in qi gong**, worden we ingeleid in deze Aziatische levenskunst.

Qi gong geeft je ontspanning en tegelijkertijd energie. **Qi gong** staat van oudsher in dienst van

- het voorkomen en behandelen van ziekten;
- het behouden en verbeteren van de gezondheid;
- het vertragen van het verouderingsproces en
- het verlengen van het leven. .

De bewegingen worden steeds voorgedaan

Afspraak: donderdag 4 + 11 mei om

9 uur 's ochtends aan de parking Bosveld (geen les bij regenweer; Oefenzaal Bosveld is bezet) Volgende les op **donderdag 27 april** in de Oefenzaal van de Sporthal.

We oefenen vroeg in de ochtend omdat energie opgewekt wordt om sterk aan je dag te beginnen.

Duur : 45 minuten

Voor wie : voor alle leeftijden, maten, gewichten, lenigheid, stramheid, ... **kortom voor iedereen.**

Uitzondering: gelieve niet deel te nemen bij koorts of verkoudheid.

Benodigdheden:

- gemakkelijke kledij
- bankje voor wie niet lang kan rechtstaan;
- flesje water: het is belangrijk om direct na de oefeningen water te drinken om de toxines die vrijkomen in je lichaam te elimineren.

Deelnameprijs: Leden: 5 € // Niet-leden 7 €

Meer info bij Marikke Van Roij 0499/14 55 38

Privacy:

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

Gezinsleden en Femma-activiteiten

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

Bezoek Parkhofbewoners

Donderdagnamiddag **11 mei** brengen Femmadames een bezoek aan onze rusthuisbewoners.

Samenkomst in het cafetaria van het Parkhof om 14u00; einde rond 16u30.

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

Te noteren data

Repair Café: zaterdag 20 mei, van 10u00 tot 12u00 - Cafetaria Parkhof. (herstellen van huis- en tuinapparaten, elektrisch gereedschap, naaklusjes (naad stikken, knopen aannaaien, zoom naaien,...), losgekomen naad of steken bij breiwerk herstellen, enz...)

zaterdag 3 mei: **Stroomloop** is een unieke belevingsrun in Vilvoorde, tussen de Zenne en de Tangebeek. Ontdek in 7, 14 of 21 km de natuurrijke Brusselse Noordrand. Muziek en kunst van lokale bodem kleuren het parcours en zorgen voor een onvergetelijke loopervaring!
Meer info op www.stroomloop.be

zondag 17 september **Gezinsnamiddag** n.a.v. 75 jarig bestaan van Femma en KWB. Binnenkort meer info.



2/05/2023	BBB
2/05/2023	Wekelijkse wandeling
3/05/2023	Lijndansen
4/05/2023	Hobbynamiddag
4/05/2023	Oi Gong
8/05/2023	Yoga
9/05/2023	BBB
9/05/2023	Wekelijkse wandeling
10/05/2023	Lijndansen
11/05/2023	Bezoek aan rusthuisbewoners
11/05/2023	Oi Gong
15/05/2023	Yoga
15/05/2023	DIY Terrazzo (volzet)
16/05/2023	BBB
16/05/2023	Wekelijkse wandeling
17/05/2023	Lijndansen
18/05/2023	Hobbynamiddag
22/05/2023	Lentefeest
22/05/2023	Yoga
23/05/2023	BBB
23/05/2023	Wekelijkse wandeling
24/05/2023	Lijndansen
24/05/2023	DIY - Terrazzo
25/05/2023	Wandeling buiten onze gemeente
26/05/2023	Bingonamiddag
30/05/2023	BBB
30/05/2023	Wekelijkse wandeling
31/05/2023	Lijndansen
1/06/2023	Hobbynamiddag

Hobbynamiddag

Data = 4 + 18 mei
van 13:30 tot 16:00 - Zaal Foyer, Nova.
Deelnameprijs: 2 €
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 26 mei 14u30
(deuren pas open om 14u15)
Gemeenschappelijke ruimte 't Kanthof

Mooie prijzen te winnen !!
Deelnameprijs : 5 €
Taartje en koffie inbegrepen.
Inschrijven is verplicht.
Marleen Colebrants 02/251 91 09
0496/37 16 91
marleen.colebrants@skynet.be

KWB-programma

KWB organiseert ook leuke activiteiten.
Ben je benieuwd?
Surf naar: www.kwb-machelen.be

Vanaf woensdag 17 mei organiseert elke woensdagavond een fietstocht.
Meer info in ons volgend foldertje.

Op wandel

donderdag 25 mei

Beste wandelvrienden,

Op 25 mei gaan we de Bosveldwandeling gedeeltelijk maken, we wijken af van het plan. Samenkomst vanaf nu terug op de parking aan de rotonde van de Albertlaan aan de voetbalterreinen en niet meer aan de Bosveldsporthal. De wandeling is ongeveer 8 km lang, landelijk, goede wegen, volledig vlak, dus doenbaar voor iedereen.

Vertrekpunt zal nog medegedeeld worden.
Optie 1 van aan de Kerk van St Pieters Leeuw, Rink 1600 SPL. Hier kan iets gedronken worden in café "De Gareelmaecker"
Optie 2: aan het Colomapark, J.Depauwstraat. In de Brasserie "Koetsier" kan je eten, maar waarschijnlijk geen picknick.

Vanaf Kasteeldomein Coloma wandel je eerst voorbij de gotische St Pieterskerk om daarna het landelijke deel van St Pieters Leeuw in te duiken. Van op de uitkijktoren (KN 1710) heb je een weids uitzicht op de Zuunvallei. Voor of na deze wandeling mag een bezoek aan de befaamde rozentuin niet ontbreken.

Niet te vergeten: 4 € voor de chauffeurs (rit +/- 70 km);

Graag een seintje als je mee wil zoals gewoonlijk via mail of 0472/55 55 68.

Vriendelijke groeten en tot gauw,
André en Christiane



Yogalessen

maandag 8, 15, 22 mei

De lessen vinden plaats in de Evenementenzaal Bosveld.
De les start om 14:00 en eindigt om 15:15.

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



dinsdag 2, 9, 16, 23, 30 mei

De lessen vinden plaats in de Evenementenzaal Bosveld. Van 20:00 tot 21:00

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

Lijndansen

woensdag 3, 10, 17, 24, 31 mei

Plaats: Evenementenzaal Bosveld
Van 19:30 tot 21:00

Lijndansen van 7/09 vindt plaats in Feestzaal Nova.

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

Wekelijkse wandeling

Elke dinsdag van de maand 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

Bloemschikken

maandag 5 juni, 19u30
Zaaltje Foyer - Nova

Deze keer maken we van een oude vaas, bloempot of groot blik een nieuwe pot voor onze bloemen.

We werken met fietsbanden en parels.

Wat breng je zelf mee:

- oude vaas of ander watervast voorwerp doorsnede: 12 tot 16 cm. Hoogte maakt niets uit.
- plastic om tafel te beschermen;
- snoeischaar;
- schaar;
- zakje voor afval;
- snoeischaar.
- mesje;
- binddraad;
- Lijmpistool.



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

Inschrijven is verplicht ten allerlaatste 25 mei
Info + Inschrijven bij Magda Jappens: 0494/18 64 08 - jappens.magda@hotmail.com

Gezinshappening

zondag 7 mei, van 13u30 tot 18u00
Park Machelen - gratis
(zie bijlage)

Met Femma Machelen zijn we ook van de partij!!

Werken met Powertex

zaterdag 1 juli, 10u00
Zaaltje Cosijns - Novacomplex

Klein beeld (ongeveer 40 cm hoogte)
Groot beeld (ongeveer 130 cm hoogte)

Wat breng je zelf mee?

- ◇ schort of kleren die mogen vuil worden
- ◇ doos of box om klein beeldje in te vervoeren
- ◇ kniptang
- ◇ lunch + drankje als middagmaal
- ◇ vervoer groot beeld: af te spreken
- ◇ voor klein beeld: plastic om tafel te beschermen (min. grootte 120 cm x 220 cm)
- ◇ Voor groot beeld: plastic om grond te beschermen (min. grootte 200 x 200 cm)
- ◇ rol aluminiumfolie



Deelnameprijs (ter plaatse te betalen):

- Klein beeld: leden 40 € // niet-leden 50 €
- Groot beeld: leden 70 € // niet-leden 80 €

Info en inschrijvingen ten allerlaatst 20 juni 2023
bij Marleen Colebrants; 0496/37 16 91;
marleen.colebrants@skynet.be



Fietsen met KWB

We fietsen +/- 40 km per fietstocht langs min of meer autoluwe wegen.

Vanaf woensdag 17 mei tot eind juli wekelijkse fietsuitstappen.

Afspraak: Parking Bosveld, 18u30

Deelname: gratis voor KWB-leden, niet-leden: 1 € per fietstocht.

Info bij Marcel Van Geel, marcel.vangeel@skynet.be

Lentefeest

maandag 22 mei, 18u00
(deuren 17u30)
Feestzaal Nova

De kernleden nodigen jullie van harte uit op het jaarlijks Lentefeest

Op het menu :
Aperitief
Kaasschotel (of charcuterieschotel)
+ feestelijk dessert

Verrassingsoptreden !

(wie liever een charcuterieschotel heeft, gelieve dit uitdrukkelijk te vermelden bij inschrijving).

Deelnameprijs: 20 € leden // 25 € niet-leden

Inschrijven via het rekeningnummer van Femma Machelen: BE39 9731 5599 3919
ten allerlaatste 15 mei

Betaald =
ingeschreven



DIY: Terrazzo

woensdag 24 mei 2023, 19u30
Zaaltje Foyer Nova
Voor deze 2de avond zijn nog plaatsen vrij

Een DIY die super leuk is om te doen. Het resultaat past daarna heel mooi bij jouw interieur?

Zin om jouw eigen terrazzo designstukken te maken? Een leuke creatieve activiteit die voor iedereen geschikt is. Haal die handen maar uit de mouwen, want dit gaat van wegen, gieten tot schuren om zo te eindigen met 3 plantepotjes gemaakt in terrazzo stijl.

Er mag gemorst en geknoeid worden, dus ook onhandige mensen kunnen zonder zorgen meedoen!

De workshop duurt drie uur.

Je maakt 3 terrazzo-potjes. Je kan ze voor verschillende zaken gebruiken (planten, make-up,...)

Jouw creaties kunnen meteen mee naar huis om het een mooie plekje te geven.

Let op, het is verslavend!!



Deelnameprijs:
leden: 30 €
niet-leden 35 €.
maximum 10 deelnemers.

Info & inschrijvingen, ten allerlaatste 16 mei bij
Marleen Colebrants, 0496/37 16 91
marleen.colebrants@skynet.be

Daguitstap naar Maastricht

Op vrijdag 21 april trokken we met 38 opgewekte dames en 2 hoffelijke heren richting Maastricht!

Het was een zon overgoten dag voor deze maand april.

Onze chauffeur bracht ons veilig heen en terug. We schuimden de markt af met zo'n 400 kraampjes en de vriendelijke marktkramers. De winkelstraten konden we uiteraard niet links laten liggen! We bezochten kerken, terrasjes, winkeltjes, een kerk die omgetoverd was tot een boekhandel. Een wauw effect !!! Het treintje en de boottocht waren ook een aanrader. Wie hier niets gevonden heeft, zal het nergens anders vinden.

Rond 17 uur stapten we de bus op! We waren nog maar net vertrokken in Maastricht of de regen liet zich al zien. Later op de avond ploften we in de zetel met het getik van de regen op de ramen!

Is dit voor herhaling vatbaar, alle tips zijn welkom, één dag, twee dagen misschien! Graag tot een volgende keer!

Heb je een ideetje? Laat het weten aan Kristine Strypsteen 0497/40 11 72 of marleen Colebrants 0496/37 16 91



Deze dames hadden er zeker en vast van genoten!