Ledennieuws

Jubilarissen en jarigen

50 jaar lid
Maria Kempenaers en **Frieda Kempenaers** zijn al 50 jaar lid van Ferm.

50 jaar getrouwd
Op 27 december vierden **Agnes Lammens** en René Janssens hun gouden huwelijksverjaardag.

90 jaar
Dit najaar vierden **Simonne Ceuppens** en **Louisa Truyts** hun 90ste verjaardag.

Wij wensen alle jubilarissen en jarigen van harte proficiat en nog vele mooie jaren!

Nieuwe leden

Eind vorig jaar mochten we nog enkele nieuwe leden verwelkomen:

Ria Van Geel	Misstraat, Berlaar
Lies Schoofs	Sander de Vosstraat, Koningshooikt
Maria De Pooter	Kriekenstraat, Lier
Berlinda Schroyens	Markt, Berlaar
Heidi Ceulemans	Liersebaan, Koningshooikt

We heten hen van harte welkom en wensen hen veel plezier bij Ferm.

Wij wensen al onze leden en hun familie een gelukkig en gezond 2026!

Ferm Berlaar

info@fermberlaar.be
www.fermberlaar.be
www.samenferm.be/ferm-berlaar
Volg ons op Facebook en Instagram
Rekening: BE38 7332 0211 3472

Nieuwsbrief Ferm Berlaar Januari 2026

Aan ……

Vanwege …… Tel.: …….

Kalender

Maandag 5 januari	**13.00 u**.	Fietsen
Dinsdag 6 januari	19.30 u.	**Pilates**
Donderdag 8 januari	13.30 u.	Wandelbabbel
Maandag 12 januari	13.00 u.	Fietsen
Dinsdag 13 januari	19.30 u.	Pilates
Donderdag 15 januari	13.30 u.	**Demobakles**
Maandag 19 januari	13.00 u.	Fietsen
Dinsdag 20 januari	19.00 u.	**Naaien (1)**
	19.30 u.	Pilates
Woensdag 21 januari	**19.45 u.**	**Workshop: Aromatisch voetenbad**
Maandag 26 januari	13.00 u.	Fietsen
Dinsdag 27 januari	19.30 u.	Pilates
Donderdag 29 januari	14.00 u.	**Winterontmoeting PlusFerm**
	19.45 u.	**Workshop: Aromatisch voetenbad**
Zaterdag 31 januari	19.00 u.	**Teerfeest** (i.s.m. Landelijke Gilde)
Woensdag 4 februari	15.00 u.	Filmnamiddag: “Julian”
Zondag 8 februari	08.00 u.	**Ontbijt aan huis**

Activiteiten

Pilates — Vanaf dinsdag 6 januari

Ook dit jaar zetten we sportief in met een nieuwe lessenreeks Pilates.
Met Pilates verbeter je je kracht, flexibiliteit en balans. Pilates richt zich vooral op de core-spieren: buik, rug en bekken om je wervelkolom goed te kunnen ondersteunen. Pilates verbetert je houding en corrigeert foute bewegingspatronen. Het steunt op 4 centrale pijlers: kracht, uithouding, stretch en stabiliteit.

Je kan een tienbeurtenkaart kopen of je kan per les betalen. Als je nog een tienbeurtenkaart hebt van vorig jaar, mag je die eerst verder gebruiken.
Let op: Ferm-leden zijn verzekerd via hun lidmaatschap; niet-leden zijn niet verzekerd.

Datums en uur:	**Elke dinsdag vanaf 6 januari van 19.30 u. tot 20.30 u.** Behalve op 24 februari, 3 maart en 21 april
Plaats:	Ontmoetingscentrum Ballaer (Petruszaal)
Lesgeefster:	Margot Janssens
Deelnameprijs:	**Tienbeurtenkaart:** Ferm-leden: 50,00 € – Niet-leden: 70,00 € **Prijs per les:** Ferm-leden: 6,00 € – Niet-leden: 8,00 €
Inschrijven:	**Bij Hilda Van Tomme** (03/482.44.45 – 0477/91.49.95 – hildavantomme@telenet.be).
Betalen:	Als je kiest voor een tienbeurtenkaart betaal je **bij voorkeur via de rekening**: BE38 7332 0211 3472 met vermelding van je naam en “Pilates”. Als je inschrijft per les, kan je tijdens de les zelf betalen (cash met gepast geld of via Payconiq).
Meebrengen:	Fitnessmatje, eventueel dekentje voor onder je matje, sportieve kledij, flesje water

Musical: “Jeckyl and Hyde” — Zaterdag 14 maart

“Jeckyl and Hyde” is een musical, geschreven door Leslie Bricusse met Tom Hillewaere, An-Sofie Moons en Niki Vanlerberghe.

De epische strijd tussen goed en kwaad komt tot leven op het podium in de musical “Jekyll & Hyde”. Dokter Henry Jekyll is gefascineerd door het goede en het kwade dat in elk mens bestaat. Hij wil niets liever dan het kwade uitroeien, maar krijgt hierin geen steun van de heersende elite, die zijn ideeën bestempelt als onethisch. Hij besluit daarop over te gaan tot een gewaagd experiment, dat verregaande gevolgen heeft voor zijn omgeving, zijn verloofde en zijn eigen leven.

We hebben een **beperkt aantal kaarten** aan voordeeltarief in optie genomen. Wil je graag mee genieten van deze musical, schrijf je dan snel in!

Datum en uur:	**Zaterdag 14 maart om 20.00 u.**
Plaats:	Fakkeltheater (Zwarte Zaal) Reyndersstraat 7, Antwerpen (vlak bij de Groenplaats)
Tickets:	25,00 €
Eerst inschrijven:	**Bij Agnes Lammens** (03/482.13.18 – 0485/53.44.72 – janssens_lammens@telenet.be) **voor maandag 5 januari of tot het volzet is.**
Dan betalen:	**Via de rekening** van Ferm Berlaar BE38 7332 0211 3472 met vermelding van “Musical” en je naam.
Vervoer:	We rijden met de auto naar Boechout en dan verder met de tram naar de Groenplaats in Antwerpen.

Foto’s van onze activiteiten vind je op onze website www.fermberlaar.be, op Facebook en sinds kort ook op Instagram.

PlusFerm

Winterontmoeting — Donderdag 29 januari

Wij nodigen alle 60-plussers uit op onze Winterontmoeting. Bij een kop koffie of thee kan je gezellig **bijbabbelen** met je Ferm-vriendinnen. Tussendoor kan je kijken naar **foto's van onze voorbije Ferm-activiteiten**. En omdat het bijna Lichtmis is, trakteren we iedereen op lekkere vers gebakken **pannenkoeken**.

Datum en uur:	**Donderdag 29 januari van 14.00 u. tot 16.30 u.**
Plaats:	Ontmoetingscentrum Ballaer (Pauluszaal)
Deelnameprijs:	Ferm-leden: 7,00 €. Vooraf te betalen.
Eerst inschrijven:	Bij je bestuurslid of wijkverantwoordelijke of **bij Hilda Van Tomme** (03/482.44.45 – 0477/91.49.95 – hildavantomme@telenet.be – Doelstraat 2), **ten laatste tegen zaterdag 24 januari.**
Dan betalen:	**Cash** op bovenstaand adres **of via de rekening**: BE38 7332 0211 3472 met vermelding van je naam en "Winterontmoeting".



Om onze activiteiten vlot te laten verlopen vragen wij om steeds eerst in te schrijven en vooraf te betalen.

Fietsen — Maandag 5, 12, 19 en 26 januari

Na een onderbreking van een 6-tal weken gaan we terug fietsen.
We vertrekken om **13.00 u.** bij Hilda en zijn ten laatste terug in Berlaar tegen 16.00 u. We maken een fietstocht van max. 30 km. We voorzien een tussenstop onderweg.
Info en vertrek: bij Hilda Van Tomme (Doelstraat 2 – 0477/91.49.95).
Zorg voor aangepaste (regen)kledij en een fluo hesje.

Wandelbabbel — Donderdag 8 januari

We vertrekken **om 13.30 u. aan LDC Balderhuys**, Pastorijstraat 2A (ingang voor de lichten rechts). We maken een wandeling van 6 à 7 km richting Gestel en houden een tussenstop in De Klappeistaak.
Info: Agnes Lammens (0485/53.44.72).
Zorg voor stevige wandelschoenen en aangepaste kledij.

Demobakles — Donderdag 15 januari

Tijdens de demobakles maakt onze lesgeefster enkele lekkere soorten gebak klaar en geeft ze uitleg over de ingrediënten en de recepten. Achteraf mag iedereen proeven.
Volgende gerechten staan op het menu: empanadas met Mexicaans gehakt (zuiderse deegpakketjes in de oven), tarte tatin met rode ui en geitenkaas, Kaiserschmarnn (Oostenrijkse pannenkoek), notenkoekjes met chocolade.

Datum en uur:	**Donderdag 15 januari om 13.30 u.**
Plaats:	Ontmoetingscentrum Ballaer (Petruskeuken)
Lesgeefster:	Ann Van Echelpoel
Deelnameprijs:	Ferm-leden: 12,00 € – Niet-leden: 16,00 €
Eerst inschrijven:	**Bij Hilda Van Tomme** (03/482.44.45 – 0477/91.49.95 – hildavantomme@telenet.be – Doelstraat 2), **ten laatste tegen zaterdag 10 januari.**
Dan betalen:	**Bij Hilda Van Tomme** (gepast geld in een envelop) **of via de rekening:** BE38 7332 0211 3472 met vermelding van je naam en "Demobakles".

Jurk naaien en sluitingstechnieken Vanaf dinsdag 20 januari

Ook dit voorjaar staat er een **nieuwe naaicursus** op het programma. Nu kiezen we voor een jurk, tuniek, bloesje.
Je gaat aan de slag met een patroon uit een naaimagazine. De lesgeefster begeleidt je bij het maken van de juiste keuze van model, stof en moeilijkheid.
De eerste les nemen we een patroon over en passen dit patroon aan aan je eigen maten en voorkeur. We bekijken eveneens hoeveel stof en welke andere benodigdheden je nodig hebt.
In de volgende lessen maak je onder begeleiding de jurk, tuniek of bloes. Bij het afwerken wordt er aandacht geschonken aan de **verschillende afwerkingstechnieken**. En we passen het kledingstuk tot het perfect zit.

Voor wie graag start met leren naaien: De 1ste les leren we de naaimachine kennen en maken we enkele eenvoudige stiksels. We oefenen dit op een geknipte tote bag. Nadien kun je nog een eenvoudig jurkje of bloesje maken.

Wat breng je de eerste avond zeker mee?

- Schrijfgerief: potlood, gom, slijper, lijmstift (Pritt), tekendriehoek, lat van 60 cm en lintmeter
- Patroonpapier waar je met potlood op kan tekenen en gommen
- Het materiaal voor je eigen werkstuk

Datums en uur:	**Dinsdag 20 januari, 3 en 17 februari, 3, 17 en 31 maart om 19.00 u.**
Plaats:	Ontmoetingscentrum Ballaer (Pauluszaal)
Lesgeefster:	Mariëtte Schenk
Deelnameprijs:	Ferm-leden: 48,00 € – Niet-leden: 66,00 € Vooraf te betalen. Drankje inbegrepen.
Eerst inschrijven:	**Bij Hilda Van Tomme** (03/482.44.45 – 0477/91.49.95 – hildavantomme@telenet.be) **ten laatste tegen vrijdag 16 januari.**
Dan betalen:	**Bij voorkeur via de rekening**: BE38 7332 0211 3472 met vermelding van je naam en "Naaien".

JongFerm & MidFerm

Workshop: Aromatisch voetenbad

Woensdag 21 januari / Donderdag 29 januari

Dag in dag uit geven onze voeten ons de vrijheid om te gaan en te staan waar we willen. Af en toe mogen we ze dan ook even verwennen, o.a. met een aromatische voetenbad. Want onze voeten vormen een "poort" waarlangs we koude kunnen laten wegstromen, of stress kunnen afgeven. En zelfs bij verkoudheden of winterkwalen zijn voetenbaden met etherische oliën super. Warme en goed doorbloede voeten geven een enorme kracht aan ons hele lichaam. Onze voeten de nodige aandacht geven, ontspant onze geest en stimuleert ons zelfvertrouwen. We voelen ons nadien steviger "in de voeten" staan. Tijdens de workshop krijg je heel concrete tips om direct mee aan de slag te gaan. We maken samen een aromatisch voetbad en ervaren de kracht van natuurlijke oliën. We ontdekken welke etherische oliën weerstandopbouwend, diep verwarmend, … zijn.

De workshop bestaat uit 1 avond. Vermeld duidelijk bij je inschrijving op welke datum je wil deelnemen. Het aantal deelnemers is beperkt.

Datums en uur:	**Woensdag 21 januari om 19.45 u.** **Donderdag 29 januari om 19.45 u.**
Plaats:	**Puur-Puur, Kiezelweg 36, Bevel**
Lesgeefster:	Kristien Wuyts
Deelnameprijs:	Ferm-leden: 35,00 € – Niet-leden: 37,00 € Vooraf te betalen. Drankje en versnapering inbegrepen.
Eerst inschrijven:	**Bij Martine Van Tomme** (0494/33.74.08 – martine.vantomme3@telenet.be) **ten laatste tegen vrijdag 16 januari.**
Dan betalen:	**Bij voorkeur via de rekening**: BE38 7332 0211 3472 met vermelding van je naam en "Voetenbad".
Meebrengen:	Draag losse kledij, voorzie 2 kleine badhanddoeken