

Nieuws van Ferm Berlaar

Huwelijksjubileum

Op 2 maart vierden **Maria Ceulemans** en Frans Docx uit de Alpenroosstraat hun 50^{ste} huwelijksverjaardag. Wij wensen de jubilarissen van harte proficiat.

Overlijden

Op 24 februari is ons gewezen Ferm-lid **Francine Mariën** overleden. Ze was 78 jaar en sukkelde al geruime tijd met haar gezondheid. Francine woonde samen met haar man Rudy Peeters in de Meistraat. Ze was lid van onze Ferm-afdeling van 2002 tot 2021 en kwam geregeld naar onze ledenfeesten.

Op 9 maart is ons Ferm-lid **Paula Van den Broeck** overleden, weduwe van Louis Van Dessel. Ze was 85 jaar. Paula woonde achtereenvolgens aan de Hullebrug in Itegem, aan de Itegembaan in Berlaar en sinds twee jaar in het WZC Sint-Augustinus. Paula is altijd lid geweest van Ferm Itegem, waar ze ook jarenlang voorzitter was. Begin dit jaar is ze lid geworden bij ons, maar ze kwam voordien ook al geregeld naar onze ledenfeesten. Paula was de moeder van Ria Van Dessel, de schoonmoeder van Ann Mariën en de schoonzus van Paula Ceulemans.

Vooruitblik

Zaterdag 13 mei (avond)	Pallierterwandeling in Lier (i.s.m. LG)
Donderdag 8 juni	Daguitstap naar Antwerpen (trein) en Fort Liefkenshoek (waterbus)
Woensdag 14 juni (20.00 u.)	Cheerleaden

Ferm Berlaar

info@fermberlaar.be
www.fermberlaar.be
www.samenferm.be/ferm-berlaar
Facebook: @fermberlaar
Rekening: BE38 7332 0211 3472

Nieuwsbrief Ferm Berlaar April 2023

Aan

Vanwege Tel.:

Kalender

Maandag 3 april	13.00 u.	Fietsen
Dinsdag 4 april	19.30 u.	Pilates
Donderdag 6 april	13.30 u.	Wandelen
Woensdag 12 april	19.00 u.	Paasfeest
Donderdag 13 april	19.30 u.	Wandelen
Maandag 17 april	13.00 u.	Fietsen
Dinsdag 18 april	19.30 u.	Pilates
Woensdag 19 april	19.30 u.	Gezonde voeding voor kinderen in een hip jasje
Maandag 24 april	13.00 u.	Fietsen
Dinsdag 25 april	19.30 u.	Pilates
Donderdag 4 mei	14.00 u.	Lentefeest voor 60-plussers

Komende activiteiten

Paasfeest

Woensdag 12 april

Graag nodigen wij je uit op ons jaarlijkse paasfeest, een **gezellig samenzijn voor alle leden**, jong en minder jong.

We starten met een **lekker etentje**: een lentefrisse koude schotel en als dessert een chocolade éclair.

Daarna kunnen we genieten van een **optreden van Olivia Thijssen**. Zij zingt liedjes vanaf de jaren '60 tot vandaag en begeleidt zichzelf op gitaar en percussie. Ze neemt ons mee op een muzikale reis doorheen verschillende genres: meezingers, chansons, kleinkunst, pop. Tussendoor vertelt ze anekdotes en mopjes, want humor is de rode draad in haar optreden.

Als afsluiter is er onze **tombola ten voordele van Trias**, het ontwikkelingsproject van de Landelijke Beweging, met prijzen geschonken door onze bestuursleden en wijkverantwoordelijken. Dat is altijd de moeite waard!

Ons paasfeest is in de eerste plaats een ledenfeest. Maar ken je iemand die nog geen lid is en ook graag zou komen, breng haar dan gerust mee!

Datum: Woensdag 12 april om 19.00 u.
Plaats: Ontmoetingscentrum Ballaer (Petruszaal)
Deelnamprijs: Ferm-leden: 18,00 € – Niet-leden: 22,00 €
Inschrijven: Bij je bestuurslid of wijkverantwoordelijke of **bij Hilda Van Tomme** (Doelstraat 2 – tel.: 03/482.44.45 – hildavantomme@telenet.be), **ten laatste tegen woensdag 5 april**.
Betalen: **Cash of via de rekening:** BE38 7332 0211 3472 met vermelding van je naam en "Paasfeest".

Fietsen

Maandag 3, 17 en 24 april

We vertrekken om **13.00 u.** bij Hilda Van Tomme en zijn ten laatste terug in Berlaar om 16.30 u. De afstand bedraagt ongeveer 30 à 40 km, afhankelijk van het weer.

Info en vertrek: bij Hilda Van Tomme (Doelstraat 2 – tel.: 03/482.44.45 – GSM: 0477/91.49.95).

Zorg voor aangepaste (regen)kledij en een fluo hesje.

Wandelen

Donderdag 6 en 13 april

Namiddag – Donderdag 6 april

We vertrekken om **13.30 u. aan Eethuis 't Hertenhof** aan de Itegembaan. We maken een wandeling van ongeveer 6 à 7 km. Achteraf gaan we nog iets drinken.

Info: Agnes Lammens (tel.: 03/482.13.18 – GSM: 0485/53.44.72).

Avond – Donderdag 13 april

Vanaf deze maand gaan we opnieuw 's avonds wandelen. We vertrekken om **19.30 u. aan het Kardinaal Cardijnplein** in Berlaar-Heikant. We maken een wandeling van ongeveer 5 km. Achteraf gaan we nog iets drinken.

Info: Hilda Van Tomme (tel.: 03/482.44.45 – GSM: 0477/91.49.95).

Zorg voor aangepaste kledij, een fluo hesje en stevige wandelschoenen.

Extra info en foto's van onze activiteiten vind je terug op

onze website: www.fermberlaar.be
onze webpagina: www.samenferm.be/ferm-berlaar
onze Facebookpagina: www.facebook.com/fermberlaar

Vind onze Facebookpagina leuk en blijf zo op de hoogte van de laatste nieuwtjes!

Gezonde voeding voor kinderen in een hip jasje

Woensdag 19 april

Hoe kunnen we onze kinderen en/of kleinkinderen of zelfs volwassenen, gezonde voeding laten eten? Vaak is het niet makkelijk om gezonde alternatieven of veel groentjes aan kinderen (groot en klein) voor te schotelen. Het is belangrijk om een breed gamma aan voeding aan te bieden ook al lijkt dit niet doenbaar voor jouw kind. We zien ons dan ook vaak vervallen in het maken van dezelfde menu's voor onze kinderen.

Tijdens deze avond gaan we kijken hoe we deze uitdaging kunnen aangaan en dit gedrag kunnen verbeteren op een leuke en makkelijke manier. We zullen tips bespreken maar eveneens kunnen proeven van deze gezonde 'hippe' alternatieven.

Een leerrijke avond voor jonge mama's en oma's.

Datum: **Woensdag 19 april om 19.30 u.**
Plaats: Ontmoetingscentrum Ballaer (Pauluszaal)
Deelnameprijs: Ferm-leden: 10,00 € – Niet-leden: 12,00 €
Inschrijven: **Bij Karolien Goris** (0473/69.02.36 –
karolien.goris88@gmail.com)
ten laatste tegen woensdag 12 april.

Betalen: **Via de rekening:** BE38 7332 0211 3472
met vermelding van je naam en "Gezonde voeding".

**Om onze activiteiten zo goed mogelijk te
kunnen organiseren vragen wij je om steeds
tijdig in te schrijven en te betalen.
Alvast bedankt voor je medewerking.**

Gezonde voeding voor kinderen in een hip jasje

Woensdag 19 april

Hoe kunnen we onze kinderen en/of kleinkinderen of zelfs volwassenen, gezonde voeding laten eten? Vaak is het niet makkelijk om gezonde alternatieven of veel groentjes aan kinderen (groot en klein) voor te schotelen. Het is belangrijk om een breed gamma aan voeding aan te bieden ook al lijkt dit niet doenbaar voor jouw kind. We zien ons dan ook vaak vervallen in het maken van dezelfde menu's voor onze kinderen.

Tijdens deze avond gaan we kijken hoe we deze uitdaging kunnen aangaan en dit gedrag kunnen verbeteren op een leuke en makkelijke manier. We zullen tips bespreken maar eveneens kunnen proeven van deze gezonde 'hippe' alternatieven.

Een leerrijke avond voor jonge mama's en oma's.

Datum: **Woensdag 19 april om 19.30 u.**
Plaats: Ontmoetingscentrum Ballaer (Pauluszaal)
Deelnameprijs: Ferm-leden: 10,00 € – Niet-leden: 12,00 €
Inschrijven: **Bij Karolien Goris** (0473/69.02.36 –
karolien.goris88@gmail.com)
ten laatste tegen woensdag 12 april.

Betalen: **Via de rekening:** BE38 7332 0211 3472
met vermelding van je naam en "Gezonde voeding".

**Om onze activiteiten zo goed mogelijk te
kunnen organiseren vragen wij je om steeds
tijdig in te schrijven en te betalen.
Alvast bedankt voor je medewerking.**

Wij nodigen alle leden vanaf ± 60 jaar en eventuele andere geïnteresseerde leden uit op ons Lentefeest.

We starten met een boeiende **voordracht** door Ann Illegems rond het thema: **“Meer geduld, minder stress”**.

Een gesprek onderbreken, je ergeren aan ‘trage’ mensen, ontploffen als je computer te traag is, ... Herkenbaar? Niet erg! Geduld ontwikkelen is niet gemakkelijk, maar ook niet onmogelijk.

Ongeduld is een gewoonte en geduld ook. Het is niet iets wat je hebt of niet. Het is eerder een beslissing die je neemt, keer op keer. Maar hoe doe je dat? Op tijd beslissen om geduldig te blijven en dus ook minder stress te ervaren, heeft alles te maken met voeling houden met jezelf. Wie boos wordt, is deze voeling kwijt. Het is belangrijk om, voor je ontploft, te voelen welke waarschuwingssignalen je lichaam uitstuurt. En om, voor je je ergert, te herkennen dat stress zich in je lichaam aan het opbouwen is.

We besteden veel aandacht aan zelfzorg als basis voor het aanleren van een nieuwe gewoonte: geduld.

Daarna volgt een **lekker etentje**: vidé met puree en als dessert pudding met koekjes. Afsluiten doen we met een mooie **tombola**.

Datum: **Donderdag 4 mei om 14.00 u.**

Plaats: Ontmoetingscentrum Ballaer (Pauluszaal)

Deelnameprijs: Ferm-leden: 15,00 € – Niet-leden: 18,00 €

Inschrijven: Bij je bestuurslid of wijkverantwoordelijke of **bij Hilda Van Tomme** (Doelstraat 2 – tel.: 03/482.44.45 – hildavantomme@telenet.be), **ten laatste tegen maandag 24 april.**

Betalen: **Cash** bij je bestuurslid of wijkverantwoordelijke **of via de rekening:** BE38 7332 0211 3472 met vermelding van “Lentefeest” en je naam.

Vermits wij onze bestelling tijdig dienen door te geven aan onze traiteur, vragen wij om de inschrijvingsdatum zeker te respecteren.

Wij nodigen alle leden vanaf ± 60 jaar en eventuele andere geïnteresseerde leden uit op ons Lentefeest.

We starten met een boeiende **voordracht** door Ann Illegems rond het thema: **“Meer geduld, minder stress”**.

Een gesprek onderbreken, je ergeren aan ‘trage’ mensen, ontploffen als je computer te traag is, ... Herkenbaar? Niet erg! Geduld ontwikkelen is niet gemakkelijk, maar ook niet onmogelijk.

Ongeduld is een gewoonte en geduld ook. Het is niet iets wat je hebt of niet. Het is eerder een beslissing die je neemt, keer op keer. Maar hoe doe je dat? Op tijd beslissen om geduldig te blijven en dus ook minder stress te ervaren, heeft alles te maken met voeling houden met jezelf. Wie boos wordt, is deze voeling kwijt. Het is belangrijk om, voor je ontploft, te voelen welke waarschuwingssignalen je lichaam uitstuurt. En om, voor je je ergert, te herkennen dat stress zich in je lichaam aan het opbouwen is.

We besteden veel aandacht aan zelfzorg als basis voor het aanleren van een nieuwe gewoonte: geduld.

Daarna volgt een **lekker etentje**: vidé met puree en als dessert pudding met koekjes. Afsluiten doen we met een mooie **tombola**.

Datum: **Donderdag 4 mei om 14.00 u.**

Plaats: Ontmoetingscentrum Ballaer (Pauluszaal)

Deelnameprijs: Ferm-leden: 15,00 € – Niet-leden: 18,00 €

Inschrijven: Bij je bestuurslid of wijkverantwoordelijke of **bij Hilda Van Tomme** (Doelstraat 2 – tel.: 03/482.44.45 – hildavantomme@telenet.be), **ten laatste tegen maandag 24 april.**

Betalen: **Cash** bij je bestuurslid of wijkverantwoordelijke **of via de rekening:** BE38 7332 0211 3472 met vermelding van “Lentefeest” en je naam.

Vermits wij onze bestelling tijdig dienen door te geven aan onze traiteur, vragen wij om de inschrijvingsdatum zeker te respecteren.