

Ferm Berlaar in actie

Plantjesweekend Kom op tegen Kanker

Van woensdag 13 tot
zaterdag 16 september

Elk derde weekend van september trekken honderden enthousiaste vrijwilligers de baan op voor het Plantjesweekend voor Kom op tegen Kanker. Ze verkopen de kleurrijke plantjes aan al wie de strijd tegen kanker een warm hart toedraagt. Je treft hen aan winkels, op markten, aan huis ... Koop je een azalea, dan haal je een echt Vlaams streekproduct in huis dat milieuvriendelijk wordt geteeld. Met de **opbrengst** realiseert Kom op tegen Kanker waardevolle **steun- en zorgprojecten voor mensen met kanker** en hun naasten.

Plantjesverkoop in Berlaar: Ferm doet ook weer mee!

In Berlaar worden de plantjes **huis-aan-huis** verkocht door tientallen vrijwilligers van een heel aantal **Berlaarse verenigingen**: ACV, Davidsfonds, voormalige Femma Centrum, Femma Heikant, Ferm Centrum, Ferm Heikant, Gezinsbond, Jongerenband, KLJ, voormalige KWB Station, Landelijke Gilde, Rode Kruis en Samana Heikant. De Berlaarse verkoop **start al op woensdagnamiddag 13 september en loopt tot zaterdagmiddag 16 september**. Elke vereniging neemt een aantal straten voor haar rekening. Het lokaal bestuur verleent logistieke steun. Al meer dan 20 jaar verkochten we in Berlaar 2.500 plantjes; de twee vorige jaren waren het er zelfs 2.700. We hopen dit jaar even goed te doen en op jouw steun te kunnen rekenen. Een plantje kost **8,00 €**. Je kan **enkel cash** betalen.

Als je je tijdens het Plantjesweekend enkele uurtjes kan vrijmaken en met ons mee op pad wil gaan, overdag of 's avonds, neem dan zo snel mogelijk contact op met Martine Van Tomme: bel naar 03/422.57.22 of mail naar martine.vantomme3@telenet.be.

Ferm Berlaar

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

Nieuwsbrief Ferm Berlaar September 2023

Aan

Vanwege Tel.:

Kalender

Maandag 4 september	9.00 u.	Dagfietstocht
Donderdag 7 september	13.30 u.	Wandelen
Maandag 11 september	13.00 u.	Fietsen
Dinsdag 12 september	19.30 u.	Pilates
13-14-15-16 september		Plantjesweekend
Maandag 18 september	13.00 u.	Fietsen
Dinsdag 19 september	19.30 u.	Pilates
Donderdag 21 september	19.00 u.	Brei- en haakcafé (1)
Maandag 25 september	13.00 u.	Fietsen
Dinsdag 26 september	19.30 u.	Pilates
Donderdag 28 september	20.00 u.	Bye bye rommel, hello rust
Zaterdag 30 september	8.00 u.	Busuitstap naar Klein-Brabant

Komende activiteiten

Pilates

Vanaf dinsdag 12 september

Ook dit seizoen 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-spijzen: 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. Het werkt vooral op de diepere houdingsspijzen en de spieren in ons krachtcentrum. Met pilates werk je aan je algemene houding.

Je kan een tienbeurtenkaart kopen of je kan per les betalen. Als je nog een tienbeurtenkaart hebt van vorig seizoen, mag je die eerst verder gebruiken.

Let op: Ferm-leden zijn verzekerd via hun lidmaatschap; niet-leden zijn niet verzekerd.

Datums: **Elke dinsdag vanaf 12 september van 19.30 u. tot 20.30 u.**
(behalve 31 oktober, 7 november en 12 december)

Plaats: Ontmoetingscentrum Ballaer (Petruzaal)

Lesgeefster: Margot Janssens

Deelnameprijs: **Tienbeurtenkaart:**
Ferm-leden: 50,00 € – Niet-leden: 70,00 €

Prijs per les:
Ferm-leden: 6,00 € – Niet-leden: 8,00 €

Eerst inschrijven: **Bij Hilda Van Tomme**
(tel.: 03/482.44.45 – hildavantomme@telenet.be)

Dan 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 (gepast geld).

Meebrengen: Fitnessmatje, eventueel dekentje voor onder je matje, sportieve kledij

Wandelen

Donderdag 7 september

Namiddagwandeling

Op donderdag 7 september vertrekken we om 13.30 u. aan het Lokaal Dienstencentrum Balderhuys, Pastorijstraat 2A. We maken een wandeling van 6 à 7 km. Achteraf gaan we samen iets drinken. Zorg voor stevige wandelschoenen en aangepaste kledij.

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

Avondwandeling

Onze **eerstvolgende avondwandeling** gaat door op donderdag 12 oktober om 19.30 u. Meer info krijgt je in de volgende nieuwsbrief.

Fietsen

Maandag 4, 11, 18 en 25 september

Dagfietstocht – Maandag 4 september

Op maandag 4 september fietsen we richting Vlaams-Brabant. We fietsen via een gedeeltelijk zelf uitgestippelde route en via de fietsknooppunten. De totale afstand bedraagt ± 65 km. We voorzien 3 tussenstops.

Vertrek: Om 9.00 u. bij Hilda Van Tomme (Doelstraat 2)

Deelnameprijs: 10,00 € = voor 4 consumpties onderweg, te betalen bij de 1ste tussenstop.

Meebrengen: Lunchpakketje voor onderweg, extra flesje water, fluo hesje.

Namiddagfietstochten – Maandag 11, 18 en 25 september

We vertrekken om 13.00 u. bij Hilda Van Tomme (Doelstraat 2). De afstand bedraagt ± 35 km. Onderweg doen we een terrasje.

Voor info over onze fietstochten kan je terecht bij Hilda Van Tomme (Doelstraat 2 – tel.: 03/482.44.45 – 0477/91.49.95).

Mocht het op de voorziene dagen heel slecht weer zijn (stortregen, onweer,...), neem je best vooraf contact op om te zien of de fietstocht wel doorgaat.

Brei- en haakcafé

Vanaf donderdag 21 september

In september starten we met een nieuw Brei- en haakcafé. Dit jaar staat alles in het teken van kleur. We breien kleurige patronen door per naald in één kleur te breien en door simpelweg steken af te nemen. Bij het haken bestuderen we het mozaïekhaken en het tapisseriehaken.

Voor wie wil **breien** is er de keuze uit een puntsjaal, een truitje of een vest met raglanmouwen. We breien met zo weinig mogelijk naden.

We breien stap voor stap aan het werkstuk. Zo oefenen we in de eerste les enkele steekjes en maken we een proeflap met enkele techniekjes die we gebruiken bij het werkstuk. Na de eerste les kan je op zoek naar een mooie wol en brei je een proeflap. In de tweede les berekenen we de steken en beginnen we te breien. Je hebt thuis ook wel wat breiwerk, maar na de laatste les heb je een afgewerkte sjaal, trui of vestje.

Degenen die liever **haken**, kunnen kiezen tussen twee technieken: het mozaïekhaken en het tapisseriehaken. Je kan deze uitwerken op een tas, een kussen...

Wat breng je mee de eerste les

- 3 kleuren oefengaren
- Aangepaste breinaalden, eventueel een aangepaste rondbreinaald
- Aangepaste haaknaald
- Eventueel 1 bolletje wol waarin je het werkstuk wil breien
- Lintmeter, lat en potlood

Datums: **Donderdag 21 september, 5 en 19 oktober, 9 en 30 november, 14 december om 19.00 u.**

Plaats: Ontmoetingscentrum Ballaer (Pauluszaal)

Lesgeefster: Mariëtte Schenk

Deelnameprijs: Ferm-leden: 42,00 € – Niet-leden: 60,00 €
Vooraf te betalen. Drankje inbegrepen.

Inschrijven: **Bij Hilda Van Tomme**
(tel.: 03/482.44.45 – hildavantomme@telenet.be),
ten laatste tegen donderdag 14 september.

Betalen: **Bij voorkeur via de rekening:** BE38 7332 0211 3472 met vermelding van je naam en “Brei- en haakcafé”.

Bye bye rommel, hello rust

Donderdag 28 september

Maak komaf met rondslingerende spullen en rusteloze rommelruimtes.

Steek jij ook zo veel tijd in opruimen en word je gek van de rondslingerende spullen die maar blijven komen, zelfs als je pas hebt opgeruimd?

In deze bijeenkomst maak je kennis met een aantal opruimsystemen en snelle opruimtips. Je leert waarom het loslaten van spullen zo nuttig is.

Een opgeruimde geest in een opgeruimd huis: er schuilt heel wat waarheid in dit spreekwoord.

Datum: **Donderdag 28 september om 20.00 u.**

Plaats: Ontmoetingscentrum Ballaer (Pauluszaal)

Lesgeefster: Ann Illegems

Deelnameprijs: Ferm-leden: 8,00 € – Niet-leden: 11,00 €
Vooraf te betalen. Hapje en drankje inbegrepen.

Inschrijven: **Bij Hilda Van Tomme**
(tel.: 03/482.44.45 – hildavantomme@telenet.be),

ten laatste tegen donderdag 21 september.

Betalen: **Bij voorkeur via de rekening:** BE38 7332 0211 3472 met vermelding van je naam en “Bye bye rommel”.

Troostplek

De begonia's in de cortenstaal-druppel en de roos “Eeuwige passie” deden hun best om deze zomer te overleven op onze Troostplek.

De zon en de regen deden de namen op de gedenkkeien verdwijnen, maar niet onze gevoelens van verdriet, gemis, weemoed of dankbaarheid. We nodigen iedereen uit om opnieuw of voor het eerst, de naam van je geliefde persoon met een stift op een kei te schrijven. Alle dagen kan je langskomen en even rusten en mijmeren op de bank.

Je vindt onze Troostplek in de tuin van het WZC Kloosterhof, Sollevelden 5.