

Ferm

Kalender najaar 2024

Wij zijn
samen

Ferm

MEERDAAL

September 2024	Ma 16 Creacafé
Zo 1	Di 17
Ma 2 Fietsen	Wo 18
Di 3	Do 19 Tai-chi
Wo 4	Vr 20
Do 5	Za 21 Ledendag OC Blanden
Vr 6	Zo 22
Za 7	Ma 23
Zo 8	Di 24
Ma 9 Fietsen (laatste keer)	Wo 25
Di 10	Do 26 Tai-chi/Kalligrafie
Wo 11	Vr 27
Do 12 Crea de Kouter	Za 28
Vr 13	Zo 29
Za 14	Ma 30
Zo 15 Wandeldag "Omloop van het Dijleland" met WSP	

Wij zijn
samen

Ferm

MEERDAAL

Oktober 2024	Wo 16
Di 1	Do 17 Tai-chi/ Kalligrafie
Wo 2	vr 18
Do 3 Tai-chi/ Kalligrafie	Za 19
Vr 4	Zo 20 2de handsbeurs Roosenberg met Gezinsbond Blanden
Za 5	Ma 21 Naaien /Crea Café (4)
Zo 6	Di 22
Ma 7 Naaien (6 lessen)	Wo 23 Bloemschikken
Di 8	Do 24 Tai-chi/Kalligrafie
Wo 9	Vr 25
Do 10 Crea de Kouter/ Tai-chi	Za 26
Vr 11 'Baas over je blaas' Lezing in de Kouter	Zo 27
Za 12	Ma 28 Herfstvakantie
Zo 13	Di 29 Herfstvakantie
Ma 14 Patchwork	Wo 30 Herfstvakantie
Di 15 Koken demo + workshop 'Peppers en paprika's'	Do 31 Herfstvakantie

Wij zijn
samen

Ferm

MEERDAAL

November 2024	Za 16
Vr 1 Allerheiligen	Zo 17
Za 2	Ma 18 Patchwork
Zo 3	Di 19
Ma 4 Naaien	Wo 20
Di 5	Do 21 Tai-chi/ Kalligrafie
Wo 6	Vr 22 Keramiek met Jo (groep 2)
Do 7 Tai-chi/ Kalligrafie	Za 23
Vr 8 Keramiek met Jo (groep 1)	Zo 24
Za 9	Ma 25 Naaien /Crea café (4)
Zo 10	Di 26
Ma 11 Wapenstilstand	Wo 27
Di 12	Do 28 Tai-chi/ Kalligrafie
Wo 13	vr 29
Do 14 Crea Kouter/ Tai-chi	Za 30
Vr 15	

Wij zijn
samen

Ferm

MEERDAAL

December 2024	Ma 16 Naaien /Crea café (4)
Zo 1	Di 17
Ma 2 Naaien	Wo 18
Di 3 Koken demo + workshop 'Feestmenu's'	Do 19
Wo 4	Vr 20
Do 5 Tai-chi/ Kalligrafie	Za 21
Vr 6	Zo 22
Za 7	Ma 23 Kerstvakantie
Zo 8	Di 24
Ma 9 Patchwork	Wo 25 Kerstmis
Di 10	Do 26
Wo 11 Bloemschikken	Vr 27
Do 12 Crea de Kouter/ Tai-chi	Za 28
Vr 13	Zo 29
Za 14	Ma 30
Zo 15	Di 31

Locaties en aanvangsuren van onze activiteiten:

- LDC De Kouter: Kouterstraat 20

Crea in de Kouter: start om 14.00 u

Lezingen: start om 19.30 u

- OC van Blanden: Bierbeekstraat 8B

Bloemschikken, crea café, naaien, patchwork: start om 19.30 u

Crea café(4): in zaaltje boven

Kalligrafie: start om 19.00 u

Tai Chi: start om 20.00 u

Kookdemo: start om 13.30 u keuken

Kookworkshop: start om 19.00 u keuken

Contact:

Liefst via mail: ferm.meerdaal@gmail.com

GSM nummer van bestuursleden:

Martine: crea in de Kouter en kalligrafie: 0479 24 82 29

Josée: fietsen en tai chi: 0498 43 04 90

Kristine: 0496 55 93 71

Veerle: bloemschikken en koken: 0497 24 94 74

Gegevens Ferm Meerdaal

Mailadres: ferm.meerdaal@gmail.com

Website: www.fermmeerdaal.be

Rekeningnummer: BE87 7343 1100 0294

Lezing Baas over je blaas
Incontinentie: ontdek wat je eraan kunt doen.



Spreker: Guido Paeps

'Mijn Lichaam - Mijn Instrument' is nog altijd zijn slogan. Als docent paramedische vakken Hoger Onderwijs en als osteopaat DO in zijn praktijk was zijn betrachting om vanuit een **integraal - holistische visie** studenten en patiënten inzichten bij te brengen over de werking van hun lichaam om er op een gezonde en efficiënte manier mee te leren omgaan. Velen kennen immers hun lichaam onvoldoende of aanvaarden het niet zoals het is, wat vaak tot problemen leidt.

Nog steeds wil hij mensen motiveren om 'hun instrument' efficiënt te leren kennen en gebruiken, voor het **verhogen van hun veerkracht en vitaliteit**.

Wat mag je verwachten?

Incontinentie: het blijft een taboe onder vrouwen. En toch beheerst het het leven van 1 op de 5 vrouwen. Ze durven niet gaan sporten, komen niet meer zo veel buiten en hebben minder sociale contacten, en dat allemaal uit schrik voor ongelukjes. Gelukkig is er in heel veel gevallen een mogelijkheid om de klachten te verminderen of zelfs te laten verdwijnen.

Lezing **vrijdag 11 oktober 2024** in het **LDC De Kouter**.

Deuren open om 19 u. Start stipt om **19.30 u.**

Prijs:

Voorinschrijving: Leden: 7 euro / niet leden 12 euro

Aan de kassa: Leden: 10 euro / niet leden 15 euro

Telkens 1 drankje, koffie/thee/frisdrank/water, inbegrepen

Al op de planning voorjaar 2025:

Zaterdag 8 maart: internationale vrouwendag. Gegidste wandeling in Leuven met als thema: 'Ferme vrouwen'. Aansluitend voor wie wil een gezamenlijke lunch in het wereldcafé.

Zaterdag 21 juni: Quip dag in het LDC De Kouter

Data nog te bepalen voor:

	<p>Amigurimibeestjes haken olv Loesje</p> <p>(2 x 3 u)</p>
	<p>Een bloes haken met granny squares olv Anne</p>
 <p>©artifix</p>	<p>Een tuin- of waterschaal met mozaïeken olv Anne</p> <p>(2 x 3 u)</p>