

Nieuwsbrief maart 2023

Beste leden

De maand februari loopt al stilaan ten einde, tijd om jullie attent te maken op onze activiteiten van maart.

Deze maand organiseren we twee lezingen in het **Grand Café van de Kouter**. Welkom vanaf 19 uur, Start lezing om **19.30 u**. Leden Ferm betalen 7 euro, niet leden betalen 9 euro. Inschrijven liefst via overschrijving op de Ferm Meerdaal rekening, **BE87 7343 1100 0294**, of ter plaatse met **gepast** geld.

- Een eerste **lezing**, op **vrijdag 3 maart**, heeft als thema **Byebye rommel, hello rust**. 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 workshop 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. Zeker de moeite met de lenteschoonmaak in het vooruitzicht.
- Een tweede **lezing**, op **vrijdag 10 maart**, heeft als thema **Ontspannen en beter inslapen**. Wat kun je doen om tot rust te komen, om beter in te slapen en door te slapen? Leer er alles over tijdens deze interessante vorming. Veel mensen worstelen met inslaap- en doorslaapproblemen. Ze komen moeilijk tot rust. In deze vorming maak je kennis met eenvoudige relaxatieoefeningen die ontspannend werken. Je krijgt concrete relaxatietips en ontdekt de succesfactoren voor een gezonde slaap. Leer er alles over tijdens deze vorming. De spreker is Guido Paeps die de succesvolle lezing over onze gewrichten gegeven heeft.

Op **maandag 6 maart** is er weer een **creacafé**. Start 19.30uur in het OC van Blanden. Iedereen blijft welkom!

Op **donderdag 9 maart** is er onze **creanamiddag** om 14 uur in De Kouter. Concrete informatie vind je in de achteraan deze mail.

Op **dinsdag 14 maart**: "**feestelijke stoofpotjes en ovenschotels**". **kookdag**, in 2 verschillende groepen

Voor de **namiddaggroep**, start **om 14 uur** een **kookdemo**.

Voor de **avondgroep**, start **om 19 uur**, een **kookworkshop** waarbij we zelf de handen uit de mouwen steken!

De kookdag gaat door in het **OC te Blanden**. Het aantal plaatsen is beperk.! Inschrijven is dus verplicht! Prijs: leden ferm betalen 12 euro, niet leden betalen 17 euro. Vermeld NM of avond.

Onze **2^{de} handsbeurs/tafelverkoop**, in samenwerking met de Gezinsbond, van kinder/volwassen-kleding en speelgoed gaat door op **zaterdag 18 maart van 10 tot 12 en 13 tot 14 uur in Zaal de Roosenberg**. Gratis toegang.

Tot slot is er op **woensdag 29 maart** vanaf 19.30uur nog **bloemschikken** in het teken van "**pasen**". Meer info hierover volgt nog in een aparte mail.

Hopelijk zien we jullie talrijk terug op **een** van onze activiteiten.

Vele groetjes en tot ziens,

Je Ferm Meerdaal bestuur

Beste creatieveling,

De creanamiddag van maart komt eraan.

Deze zal doorgaan in **LDC De Kouter** op donderdag **9 maart 2023 van 14 tot 17u**. We werken in het thema van Pasen, wat vroeg misschien maar er is geen creanamiddag in de maand april.

Wij zorgen voor het materiaal. Onkosten ter plaatse en cash te betalen.

Je kan kiezen uit:

- Knippen en vouwen van paaskippetjes



Zelf meebrengen:

- potlood
- schaar
- Lijm

Prijs, koffie, thee of frisdrank inbegrepen:
4 euro.

(voor de kipjes. Je kan ook een tak krijgen, vermeld dit dan bij je inschrijving)

- Decoreren van metalen ring (van kerst) met paasmateriaal



Zelf meebrengen:

- - kniptang om binddraad door te knippen
- - leeggemaakte metalen ring (van kerst)
- (wie er geen heeft kan er één bestellen)

Richtprijs (hangt af van hoeveel materiaal we moeten bestellen): 10 euro. (drank inbegrepen)

Als je een metalen ring op voet wenst, komt er 6 euro + verzendkosten bij.

Inschrijven is verplicht en kan tot 2 maart 2023.

Vermeld bij je inschrijving jouw keuze. Vermeld ook of je een metalen ring bestelt.

Graag een seintje aan :

| | | | | |
|--------|------------------|-----------------------|------------|--|
| Samana | Lina Van Bedts | Interleuvenstraat, 15 | 016/401525 | linavb@skynet.be |
| | Bernadette Crab | Duivenstraat,58 | 016/401036 | bernadettecrab@hotmail.com |
| Ferm | Martine Vanherck | Naamsesteenweg 32 | 016/400509 | Ferm.meerdaal@gmail.com |

Tot dan