



Hallo,



*Iedere nieuwe lente die je telt
Houdt de belofte van iets moois in...*

Kris Gelaude

Maart is weer voorbij gevlogen, april kondigt zich al aan! Tijd om weer vooruit te kijken naar onze activiteiten!

Wandelen : wijziging vertrekplaats

Elke dinsdagmiddag gaan we wandelen, als het weer het toelaat. We trekken onze wandelschoenen aan en gaan op pad ! Deze wandeling duurt een uurtje.

Dit is een gratis activiteit, inschrijven hoeft niet.



Waar en wanneer: vertrek aan de parking van de Voetbalvelden van SK Nieuw Stabroek, Hasenpad, om 13.30 uur

Info: bij Monik, 0485 808 906, monikleys@telenet.be

Koken : Poké Bowls

Donderdag 18 april

Poké is een traditioneel gerecht uit Hawaï. Het is door vissers bedacht om de laatste restjes vis op te maken. Verse vis en groenten staan centraal in de Poké Bowl. Het is een kom vol met allerlei verse en voornamelijk gezonde ingrediënten : vis in blokjes, gesneden groenten, rauwkost en rijst en voorzien van een saus voor nog meer smaak. Wie niet zo van vis houdt, kan die steeds vervangen door kip of vlees. Voor ieder wat wils dus.

Wat dien je mee te brengen ? Eigenlijk alleen een snijplankje en aardappelmesje...



Waar en wanneer: donderdag 18/04 om 19.30 uur in 'De Rosmolen'

Prijs: 15,00 € voor leden en 20,00 € voor niet-leden

Femba Stabroek BE31 7785 9042 9355

Inschrijven: bij Hilde, 0473 774 121, hildelensen@gmail.com, tot 11 april

Handwerkcafé

Dinsdag 23 april

Opnieuw proberen we het gezellig te maken op deze avond. Iedereen kiest zelf wat ze maakt, of het nu breien, haken, borduren, naaien of knutselen is, alles kan!



Waar en wanneer: dinsdag 23/04 om 19.30 uur in 'De Rosmolen'

Prijs: 5,00 €

Femba Stabroek BE31 7785 9042 9355

Inschrijven: hoeft niet, iedereen is welkom

Info: bij Monik, 0485 808 906, monikleys@telenet.be

Sport : Veerkrachtwandeling

Donderdag 25 april

Een veerkrachtwandeling is heilzaam voor lichaam en geest. Onder leiding van enthousiaste mensen gaan we verkennen, wandelen, bewegen, maar ook stilstaan om ons bewust te worden waar en hoe we veerkracht kunnen toevoegen in ons leven. Elke veerkrachtwandeling heeft een specifiek thema dat extra aandacht krijgt. De thema's zijn zorgvuldig gekozen uit het gamma van kleine en grote struikelblokken en -blokjes die we tegenkomen in het leven: spanning/ontspanning, energie, zelfzorg, grenzen stellen, stress, ...

Na de wandeling vertrekken we dan helemaal opgeladen weer naar huis.

De wandeling vertrekt aan het Ravenhof, bij vervoersproblemen: even melden zodat we jou een oplossing kunnen bezorgen.



Waar en wanneer: donderdag 25/04 om 19.00 uur op de parking van het Ravenhof, Oudbroek 2, Stabroek

Prijs: 8,00 € voor leden en 12,00 € voor niet-leden

Femma Stabroek BE31 7785 9042 9355

Inschrijven: bij Inge, 0473 590 741, ingeaernouts@telenet.be, tot 21 april

Sport : Linedance (1/2)

Maandag 29 april

Zoals de naam Linedance al verradt, is dit een groepsdans in lijnopstelling. Voetenwerk staat centraal en er is weinig tot geen lichamelijk contact tussen de dansers. De groep herhaalt gezamenlijk een opeenvolging van danspassen en houdt zich hierbij aan een specifiek patroon.

In het begin werd Linedance alleen op countrymuziek gedanst. Tegenwoordig kun je Linedance op verschillende stijlen muziek beoefenen, zoals pop, rock, salsamuziek, lers, enz.

De dansers zijn soms in country, western en/of cowboystijl gekleed. Het is zeker niet de bedoeling dat jullie een nieuwe outfit voorzien, gewoon gemakkelijke kledij en schoenen zijn nodig.

Omdat dit een heel fijne sportactiviteit is, voorzien we nog een tweede avond op maandag 6 mei.

Onze lesgeefster kennen we allemaal: Gracie Janssens. Zij is intussen een ervaren danslerares!



Waar en wanneer: maandag 29/04 om 19.30 uur in 'De Rosmolen'

Prijs: 10,00 € voor de 2 avonden voor onze leden, 15,00 € voor niet-leden

Femma Stabroek BE31 7785 9042 9355

Inschrijven: bij Monik, 0485 808 906, monikleys@telenet.be, tot 26 april

Intussen kijken we ook al uit naar mei. Dit doen we vooral omdat de inschrijvingsdata voor enkele activiteiten nog in april vallen... Vergeet dus zeker niet om tijdig in te schrijven!

Bloemschikken

Donderdag 2 mei

Dit keer gaan we voor een voorjaarsstuk, wat natuurlijk het best op zijn plaats is in de lente! Maar met de zomer al stilaan in ons hoofd, kiezen we voor warme kleuren...



Waar en wanneer: donderdag 02/05 om 19.30 uur in 'De Rosmolen'

Prijs: 20,00 € voor onze leden of 25,00 € voor niet-leden

Femma Stabroek BE31 7785 9042 9355

Inschrijven: bij Monik, 0485 808 906, monikleys@telenet.be, tot 24 april

Sport : Linedance (2/2)

Maandag 6 mei

Dit is onze tweede avond van het Linedancen. Nu gaan we zeker al een heel eind op weg zijn om de dansen onder de knie te hebben.



Waar en wanneer: maandag 06/05 om 19.30 uur in 'De Rosmolen'

Info: bij Monik, 0485 808 906, monikleys@telenet.be

Leesgroep : Wijziging datum

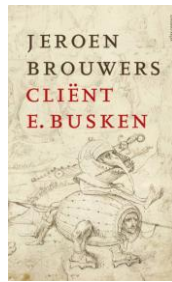
Maandag 13 mei

Alweer een nieuw boek om te bespreken! Deze keer met een nieuwe lesgever!

De "boekbespreking" zal gaan over het boek 'Cliënt E. Busken' van Jeroen Brouwers.

Een kleine samenvatting:

In dit boek zit de hoofdpersoon vastgegord in zijn rolstoel op de gesloten afdeling van een instelling waar hij tegen zijn zin verblijft en denkt, piekert, maalt en bedoelt. Hij zegt niets en misschien is er iets mis met zijn gehoor, maar van wat om hem heen gebeurt blijft hij een scherp waarnemer en inwendig voorziet hij zijn medebewoners en het personeel van snerpand commentaar. Ongericht wentelen zijn gedachten door elkaar en bewegen zich van verontwaardiging en machteloos verzet tegen zijn situatie via troebele herinneringen aan megalomanie. 'Cliënt E. Busken' beschrijft een dat van zijn verblijf in de psychiatrische instelling. Navrant en hilarisch openbaart zich een warrig geestesuniversum.



Waar en wanneer: maandag 13/05 om 19.30 uur in de Bibliotheek

Info: bij Inge, 0473 590 741, ingeaernouts@telenet.be

Voor de verdere activiteiten van mei verwijzen we graag naar ons volgend contactblad.

Onze website : www.femmastabroek.be. **Neem zeker eens een kijkje!**

Voor meer info : schrijf een mail naar femmastabroek@hotmail.com