

## Hallo. Wij zijn Ferm. Van Ferm Baal.

De donkere, koudere dagen staan weer voor de deur. De energieprijzen doen ons nadenken over hoe warm we het binnen letterlijk laten worden. Ferm zorgt alvast voor warme ontmoetingen.

In dit boekje vind je onze eindejaarsactiviteiten. Met info over ons vrijwilligerswerk en hoe we hopen om ook jullie aan te porren tot vrijwilligerswerk. Er is info over de vernieuwing van de lidgelden. En over hoe jij, als Ferm-lid, Ferm mee kan promoten en hoe je daar iets kan aan 'verdienen'. Bovendien zijn we op zoek naar jonge leden: veertigers en vijftigers, die mee trendy activiteiten willen organiseren; jongeren die ons bij de les houden en die ons uitdagen om levenslang 'bij te blijven'. Zoek jij mee naar Ferm jongeren?

Installeer je in je zetel met een kopje koffie of thee en lees dit infoboekje van a tot z. Steek het daarna in je 'infozakje' om het ten gepaste tijde te raadplegen.

Graag ontmoeten we je op een van onze activiteiten.  
**Van harte welkom!**





## Kopgroep met medewerkers

Vrijwilligerswerk en engagement zijn in de loop van de tijd sterk veranderd. Corona heeft bovendien alles op scherp gesteld.

Mee draaien in een bestuur vraagt tijd, engagement en zin voor verantwoordelijkheid. Velen doen dat met heel veel plezier! Toch evolueren we de laatste tijd bij Ferm Baal van een 'bestuursopdracht voor het leven' naar losse, tijdelijke, freelance medewerkers.

Ferm Baal evolueert bovendien van 'voorzitster met een bestuursploeg' naar een **kopgroep met medewerkers**.

We zitten nog in een test- en probeerfase. Later misschien meer. De eerste medewerkers zijn onze zogezegde bestuursleden. We willen deze **medewerkers** vooral aanspreken op hun talenten, hun expertise en op hun beschikbare tijd.

**Tegelijk willen we jullie, Ferm-dames of vrouwen met een Ferm-kaart, allemaal graag aanspreken op jullie talenten, jullie expertise en op jullie beschikbare tijd!**

Het zou enorm waardevol zijn als ook jij vrije tijd - al is het maar een beetje - en expertise ter beschikking stelt van Ferm Baal. Dus: heb jij een goed idee voor een (nieuwe) activiteit en wil jij dat idee mee helpen uitwerken?

Of: wil jij praktische hulp bieden: zaal klaarzetten, afwassen, opruimen ... geef een seintje, we zijn je ontzettend dankbaar! Of: zeg 'ja' op het moment dat we jou een concrete hulpvraag stellen!

**Al onze medewerkers zijn vrijwilligers en hun inzet is onbetaalbaar!**

The logo for 'Ferm' is displayed in a white box. The word 'Ferm' is written in a black, sans-serif font and is underlined with a thick black horizontal line.

Groep

Lidnummer

Type

A small orange rectangular box containing the text 'Welkom bij alle groepen van Ferm' in white, sans-serif font.

Geldig van tot

## Ferm-kaart & lidgelden

Kijk jij uit naar de activiteiten van Ferm? Gezellig samenzijn, samen bewegen, een sportieve uitdaging, een culturele uitstap, nieuwe gerechtjes en nieuwe mensen leren kennen, leuke creaties mee naar huis nemen, levenslang blijven leren, nieuwe trends ontdekken ... Allemaal Ferm! Wij zijn altijd blij jou te mogen ontmoeten!

Vernieuw dus tijdig - voor 30 november - je Ferm-kaart voor 2023. (Wie een andere vervaldatum dan 31 december 2022 op haar kaart heeft, wordt ten gepaste tijde op de hoogte gebracht.)

Met een **Ferm-kaart van 30 euro\*** - lidtype A - geniet je:

- van onze lokale activiteiten aan voordeelprijs;
- van workshops en lezingen van Ferm bij eender welke groep in Vlaanderen, eveneens aan voordeelprijs;
- 10 x per jaar van het Ferm magazine vol originele recepten, boeiende interviews, handige weetjes ...
- van voordelen, acties en unieke buitenkansjes bij partners van Ferm; kijk bij <https://www.samenferm.be/netwerk/ledenvoordelen>.

Wil je verder genieten van ons aanbod en van ontmoetingen in een ontspannen sfeer?

**Schrijf voor 30 november 2022**

**30 euro over op BE79 7343 0400 0433 van Ferm BAAL met vermelding van lidgeld, jouw naam en voornaam.**

Wie het wenst, kan cash betalen aan een medewerker uit de buurt. Maak in dat geval, zelf met haar een afspraak!

Graag tot op een van volgende activiteiten!

Dankjewel voor je vertrouwen in de medewerkers van Ferm Baal!

\* Lidtype B betaalt slechts 15 euro omdat zij op hetzelfde adres woont als een A-lid. Zij krijgt geen extra Ferm-magazine.



## PlantTroost - Troostplek

# Ferm

---

## & gezondheidsraad van Tremelo

Op zaterdag 8 oktober huldigden de Gezondheidsraad en Ferm Baal de eerste troostplek van Tremelo in. Een plek in het groen waar mensen die worstelen met gemis en verlies, troost kunnen vinden. We plantten er letterlijk troost: met voorjaarsbloembollen als teken van hoop.

Tijdens corona werd het sociale leven van velen ontwricht. Het heeft ons doen beseffen dat nabijheid en troost meer dan ooit belangrijk zijn. Troost biedt hoop en perspectief. Troost zorgt voor een warme verbondenheid tussen mensen. Een stille plek in het groen nodigt uit tot troost bieden en troost in alle rust omarmen.

Deze Troostplek ligt dicht bij de dorpskern van Tremelo en midden in de bloemenweide van de Kalvenne. Het wordt een plek voor iedereen om tot rust te komen. Samen kunnen we er veerkracht en verbondenheid herwinnen.





De nieuwe troostplek in de Kalvenne werd in gebruik genomen in het kader van de 10-daagse van de Geestelijke Gezondheid De Gezondheidsraad, Ferm en het lokale bestuur plantten er bloembollen die in het voorjaar zullen bloeien als symbool voor verbondenheid, hoop, (veer)kracht en energie.

Eind 2020 kon je - in volle corona-lockdown - al de 'troosteling' fietsen: een fietsroute langs de troostplekken van Ferm Betekom en Ferm Begijnendijk. Wie weet, breiden we de 'troosteling' nog uit met mooie kilometers door Tremelo en Werchter.

Op de plek die ingericht werd met hulp van de INL-ploeg komt later een bankje en een boekenruilkast.

Locatie Troostplek: Kalvenne, aan chirolokalen, Vinneweg Tremelo

We hopen in 2023 een Troostplek in Baal te creëren. Wordt vervolgd.



ALS HET ZWAAR IS  
DRAAG IK HET IN MIJN ARMEN  
ALS JE SOMBER BENT  
IN MIJN LACH  
IK DRAAG JE MET ALLE LIEFDE  
ELK UUR VAN DE DAG



Hier richt de gemeente Tremelo samen met de gezondheidsraad en Ferm een stille troostplek in





## Wil jij Ferm Baal mee promoten?

### Optie 1 - vertel over Ferm Baal

Ken je mensen die graag mee aansluiten bij onze groep en nooit eerder lid waren? **Vertel hen over Ferm Baal!** Een nieuwkomer bij Ferm betaalt het eerste jaar slechts 15 i.p.v. 30 euro, bij wijze van aangename kennismaking. Laat nieuwe leden het formulier 'lid worden' invullen bij [www.fermbaal.be](http://www.fermbaal.be) of regel het via een medewerker.

### Optie 2 - breng iemand mee

Wil jij in 2023 een straffe, charmante, rustige of net drukbezette dame kennis laten maken met Ferm? **Schrijf haar mee in en breng haar mee naar een activiteit!** Als jij haar overtuigt om samen met jou deel te nemen, betaalt zij die eerste keer gewoon de voordelige ledenprijs.

Vind jij drie straffe dames om mee te brengen?  
Of zijn er drie activiteiten waarop jij telkens een andere straffe dame - maar nog niet Ferm - meebrengt?  
Dan mag jij bij Ferm Baal eenmaal gratis deelnemen aan een ontspanningsnamiddag of een ledenfeest in 2023!



### Optie 3 - geef een Ferm-kaart cadeau

Ben je op zoek naar een verrassend Kerst- of Nieuwjaarscadeau voor je (schoon)dochter, (schoon)zus, een straffe buur, een Oekraïense of Afghaanse, een alleenstaande die nood heeft aan nieuwe contacten of gewoon voor een goede vriendin die je na aan het hart ligt? **Geef eens een Ferm-kaart cadeau.**

Dat kost jou 15 euro als de ontvanger nog nooit lid was van Ferm en 30 euro als zij ooit lid was.

Alleen geldig voor wie in 2022 nergens Ferm-lid was en voor betalingen gedaan **voor 10 december 2022.**



Neem contact op met een Ferm medewerker in Baal of via <https://forms.gle/Kpnos1HW4DFkRMhVA> of scan de code en vul het formulier in.

Jij krijgt van Ferm Baal vóór Kerstmis een zakje met cadeau-Ferm-kaart voor de 'gelukkige' en een fijnproeverspakket voor jou als schenker aan huis besteld.



## Bloemschikken all-in

**zondag 27 november**  
van 9.30 - 12 u. in  
**De Lindebloesem TREMELO**

Een vrije zondagvoormiddag om een prachtig tafelstuk te maken dat mooi indroogt tegen Kerst. Ideaal voor mensen die houden van comfort: je hoeft geen materiaal bijeen te zoeken; een beschermplastic of tafellaken voor de tafel volstaan. De pot en het kaarsje kunnen anders zijn. Er zijn meerdere kleuropties. Kim van Fleurtop brengt alle materiaal mee en zorgt voor deskundige begeleiding.

**Prijs: € 44. Met Ferm-kaart: € 32.**  
Inschrijven tot 15 november.

## Ledenfeest

**zondag 27 november** van 14 - 17 u. - **deuren open**  
vanaf **13.50 u.** in De Lindebloesem te TREMELO

Eindelijk nog eens samen aan tafel zitten voor een gezellige babbel, herinneringen ophalen, horen hoe het met de ander gaat ... Daarbij een lekker hapje en een tapje, dat is een Ferm blij weerzien! De thermostaat zal op 19° staan, dus hou hier rekening mee bij de keuze een extra laagje bij je outfit.

**Prijs: € 8. Alleen met Ferm-kaart.**  
Inschrijven tot 15 november.





## Glas etsen

woensdag 30 november om 19.30 u. - Ons Parochiehuis



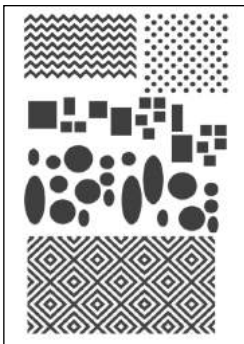
nr. 1



nr. 2



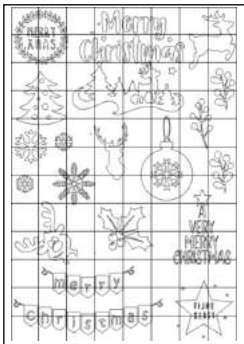
nr. 3



nr. 4



Pasen



Kerst

Maak je graag leuke creaties voor je interieur of feesttafel? Met etspasta en sjablonen leg je eigen accenten op glaswerk: unieke stukken met leuke motieven of quotes. We gebruiken hiervoor vinylstickers en etspasta.

Mee te brengen door de deelnemers:

- verschillende glazen voorwerpen om te etsen (let op: alleen glaswerk met een rechte wand);
- fijn pincet en tafelleschermer.

**Prijs: 25 euro.**

**Met Ferm-kaart: 18 euro**

Inschrijven tot 15 november.

**Vermeld bij inschrijving welk nummer stickervel of Pasen of Kerst je graag wil.**

Wie het wenst, kan ter plaatse een extra vel kopen aan 5 euro.



## Het Kunstuur

vrijdag 2 december

Oude Stadhuis in Hasselt

We gingen al eens kijken bij *Het Kunstuur* in Mechelen. Voor wie meeding, was het een aangename kennismaking met kunst van precies één uur. Geen kunstdeskundigen die ons

gidsen, maar wel bekende Vlamingen die vertellen waarom net dat schilderij hen ontroert. Om stil en blij van te worden.

Kunst kijken geeft energie!

Na *Het Kunstuur* genieten we van het middagmaal in de buurt en daarna sporen we weer naar huis of kan je nog een halve dag shoppen in Hasselt. Aan jou de keuze!

**Prijs: 20 euro. Met Ferm-kaart: 15 euro.**

Samenkomst in station Aarschot om 9 uur. Vertrek met de trein om 9.20 uur. Zorg zelf voor een treinticket. Kwartier stappen naar Oude Stadhuis. Bezoek van één uur om 10.40 uur.

Daarna eten à la carte en volgens eigen portemonnee.

**Inschrijven tot 15 november.** Maximmaal 12 deelnemers.

## Bloemschikken

maandag 5 december om 13 u. of om 19.30 u.



Kerststuk 2021

Het bloemstuk zal eind november in de etalage van de Kinderplaneet staan. Benodigheden later op [www.fermbaal.be](http://www.fermbaal.be) en in de digitale nieuwsbrief.

**Prijs: 9 euro.**

**Met Ferm-kaart: 6 euro.**

Min. 8 deelnemers per sessie.

Inschrijven tot 2 december.

## Kerstfeest voor kids



### Flexi-pleks-show

**zondag 26 december** om 14 u.  
in Ons Parochiehuis - i.s.m. KWB en ACV  
**GRATIS VOOR KIDS**

Clown Pleks en zijn hulpje Timo zorgen voor een leuke namiddag voor kinderen in de wervelende **Flexi-pleks-show**.

Misschien kan je assisteren op het podium bij toffe goocheltrucs? Humor en plezier staan op de eerste plaats. Als bekende liedjes weerklinken, is het tijd om te dansen.

Tijdens de pauze krijgen alle kinderen een drankje en chips. Volwassenen kunnen iets drinken aan democratische prijzen. Einde rond 16 uur.



### Hip en trendy droogbloemen

**dinsdag 28 februari** om 19.30 u.

Terug van weggeweest en helemaal hip: droogbloemen. Met verrassende composities kan je je huis opfleuren. Ontdek bloemen, grassen, zaaddozen ... die je kunt gebruiken uit de natuur, zelf kunt zaaien en hun droogproces. **Misschien kan je nu nog droogbloemen verzamelen of zelf laten indrogen.**

Info over de workshop op volgend blaadje.



## Bij uitstappen en ontspanningsnamiddag

is de partner welkom. De (inwonende) partner van een Ferm-lid kan deelnemen aan de voordeelprijs van de Ferm-kaart.

## Inschrijven voor Ferm-activiteiten

Dankjewel om **tijdig** in te schrijven! Het bespaart onze Ferm-vrijwilligers vele telefoontjes en vele kopzorgen.

[www.fermbaal.be/inschrijven](http://www.fermbaal.be/inschrijven)  
en betalen op BE79 7343 0400 0433 van Ferm Baal  
of cash bij een wijkverantwoordelijke uit je buurt.

Kan je onverwacht niet deelnemen aan een (betalende) activiteit waarvoor je inschreef? Zoek dan zelf een plaatsvervanger.

## Papieren infoblaadje of digitale nieuwsbrief

Wie haar e-mailadres aan ons doorgeeft, krijgt vanaf 1 december 2022 onze digitale nieuwsbrief. Tip: voeg [fermbaal@fermbaal.be](mailto:fermbaal@fermbaal.be) best toe aan je contacten in je mailbox zodat deze nieuwsbrief niet in je spam belandt. Wie buiten Tremelo of Begijnendijk woont, geeft best haar e-mailadres door voor de digitale nieuwsbrief. Voor wie in Tremelo woont, kan de nieuwsbrief een aangename herinnering zijn bovenop het papieren blaadje.

Wil jij eens nadenken over het **papieren infoblaadje of de digitale nieuwsbrief**? Geef je de voorkeur aan alleen de digitale nieuwsbrief, laat dan weten dat het papieren infoblaadje niet meer hoeft. Wil jij geen digitale nieuwsbrief in je mailbox: schrijf je dan zelf uit (scrol bij de nieuwsbrief helemaal naar beneden en klik bij 'uitschrijven').

Raak je je papieren infoblaadje of digitale nieuwsbrief soms kwijt? **Het laatste infoblaadje en de laatste nieuwsbrief staan bij [www.fermbaal.be/nieuwsbrief](http://www.fermbaal.be/nieuwsbrief).**



Een **Ferm woordzoeker** voor een lange, koude winteravond ...  
 Doorstreep de woorden in het rooster en lees wat overblijft!

APPELBABELBAKDAG	KINDEROPVANG	OVERLEG
BLIJSLUITER	KOKKERELLEN	SOEPELBEWEGEN
FIJNPROEVERSAPKET	KOPGROEP	STRIJKPUNT
FRUIT	KRAAMZORG	THUISZORG
HASSELT	KUNSTUUR	TROOSTPLEK
HUISHOUDHULP	LIDGELD	VOORDEELPRIJS
INFOMOMENT	LINEDANCE	VRIJWILLIGERS
INFOZAKJE	LUIK	WANDELEN
JONGEREN	MEDEWERKERS	

V	F	E	R	G	N	A	V	P	O	R	E	D	N	I	K	B	I	
A	I	N	T	D	T	N	U	P	K	J	I	R	T	S	O	I	S	
P	J	S	R	E	K	R	E	W	E	D	E	M	N	G	P	I	R	
P	N	S	O	G	R	O	Z	S	I	U	H	T	A	D	G	E	E	
E	P	M	O	K	R	A	A	M	Z	O	R	G	E	N	R	E	G	
L	R	N	S	N	E	L	L	E	R	E	K	K	O	K	O	G	I	
B	O	E	T	S	O	E	P	E	L	B	E	W	E	G	E	N	L	
A	E	R	P	H	U	I	S	H	O	U	D	H	U	L	P	N	L	
B	V	E	L	L	W	A	N	D	E	L	E	N	R	U	E	V	I	
B	E	G	E	E	H	A	S	S	E	L	T	E	N	I	V	E	W	
E	R	N	K	R	B	I	N	G	D	I	V	N	G	K	D	O	J	
L	S	O	T	M	E	N	D	S	E	O	N	G	R	O	E	I	I	
B	P	J	E	N	V	I	N	F	O	M	O	M	E	N	T	E	R	
A	A	R	B	I	L	N	D	R	U	U	T	S	N	U	K	I	V	
K	K	N	G	M	A	A	K	T	L	I	N	E	D	A	N	C	E	
D	K	H	E	T	S	J	I	R	P	L	E	E	D	R	O	O	V	
A	E	V	E	R	S	C	H	R	E	T	I	U	L	S	I	J	L	B
G	T	I	U	R	F	I	L	E	J	K	A	Z	O	F	N	I	E	

Bij Ferm kan je terecht voor verschillende **diensten**.

# Ferm

---

## huishoudhulp



Poetsen, strijken, wassen, koken, boodschappen doen ... het huishouden vraagt tijd en energie. Ferm huishoudhulp verzorgt je huishouden en strijk via het system van dienstencheques.

Voor een rimpelloze service is er een strijkatelier of strijkpunt in je buurt: bijv. bij Ria Smedts, Kleinstraat 24 in Werchter 0498 20 78 11.

Ferm Huishoudhulp is bereikbaar op 070 22 33 41 (€ 0,30 per minuut) of je kan contact opnemen met een kantoor in je buurt:

Leuvensestraat 65a te Aarschot of Stationsstraat 83a te Haacht  
of via [www.samenferm.be/diensten](http://www.samenferm.be/diensten).

Voor huishoudhulp is er - jammer genoeg - een zeer lange wachtlijst.



# Ferm

---

## thuiszorg

Zorg of hulp nodig? Bij ziekte, een beperking, ouderdom of moeilijke omstandigheden komt Ferm Thuiszorg jou ter hulp.

We nemen over wat je (tijdelijk) zelf niet kan, en ondersteunen bij wat wél nog lukt. Deskundige thuiszorg op jouw maat.

Vraag thuiszorg aan op het gratis nummer 0800 112 05.

Je kan deze diensten **niet** aanvragen via Ferm Baal, wel via de vermelde telefoonnummers of via [www.samenferm.be/diensten](http://www.samenferm.be/diensten).

# Ferm

---

## kraamzorg



Net bevallen, thuis of in het ziekenhuis?

Ferm Kraamzorg ondersteunt jou en je gezin met gespecialiseerde kraamzorg voor baby, mama en de rest van het gezin.

Zo kunnen jullie rustig wennen aan de nieuwe situatie, terwijl alles verder op rolletjes loopt.

Vraag kraamzorg aan op het gratis nummer 0800 112 05.



# Ferm

---

## kinderopvang

Op zoek naar opvang voor je baby, peuter of schoolgaande kinderen? Ferm biedt kwaliteitsvolle opvang bij onthaalouders en in kinderdagverblijven, in de buitenschoolse opvang en tijdens de vakanties. Ook bij je thuis als jij moet gaan werken en je kind plots ziek is. Ferm biedt, in samenwerking met CM, de oplossing bij je thuis. Professionele oppassers nemen taken op die rechtstreeks te maken hebben met de ziekte van je kind.

Aanvragen via [www.samenfermbe/diensten](http://www.samenfermbe/diensten).

# Ferm

## MAMADEPOT

Deel kinderspullen  
in het mamadepot



Denk je duurzaam, budgetvriendelijk en zoek je mooie kinderspullen die niet per se nieuw moeten zijn? Welkom in één van onze Mamadepots!

In het Mamadepot vind je mooie tweedehandsspullen voor kinderen en jongeren: kleding, bedjes, verzorgingsmateriaal, buggy's, speelgoed, fietsjes, schoolgerief, kinderboeken ... allemaal voor een miniprijs.

Heb jij kinderspullen die je zelf niet meer nodig hebt? Je kan er anderen blij mee maken! Breng ze - netjes en in bruikbare staat - gratis binnen in het Mamadepot. Mamadepot is een warme ontmoetingsplek waar iedereen welkom is voor een gezellige babbel of een leuke workshop.

**Mamadepot Begijnendijk:  
Kleine Steenweg 2, 3130 Begijnendijk**

Openingsuren:

- tweede woensdag van de maand van 15.30 tot 18 uur;
- vierde zaterdag van de maand van 13.30 tot 16.30 uur.

E-mail: [mamadepotbegijnendijk@gmail.com](mailto:mamadepotbegijnendijk@gmail.com)

Volg Mamadepot Begijnendijk op Facebook.

Mamadepot is een initiatief van Ferm Begijnendijk, Ferm Betekom en Ferm Baal. In samenwerking met de gemeente Begijnendijk en het Huis van het Kind. Met financiële steun van Cera.