Ferm

www.fermbaal.be - facebook/fermbaal.com **2024 - nr. 2 - april-mei-juni**

Hallo. Wij zijn Ferm.
Van Ferm Baal.

Hierbij onze activiteiten voor de komende drie maanden. Verbaas je over wat we allemaal doen en … doe mee! Er is voor elk wat wils!

We zijn op zoek naar een huis/plaats met een buitenkeuken voor een kookdemo voor Ferm. Weet jij waar of heb jij een buitenkeuken ter beschikking? Laat het ons weten.

We zijn ook op zoek naar enkele mensen die na een ledenfeest of na een eetdag de parochiezaal willen kuisen tegen vrijwilligersvergoeding. Zou jij dat willen doen of ken jij iemand: laat het weten!

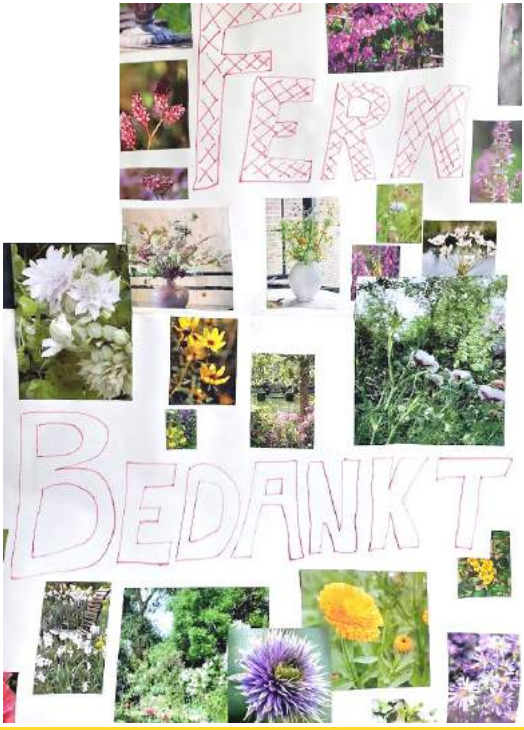
De eerste boekenbabbel op 9 februari was een zeer groot en verrassend succes. De inschrijvingen voor de volgende boekenbabbel en boekenclub lopen al via de bib, dus haast je om in te schrijven!

Geniet van het Ferm-aanbod!

Hallo. Wij zijn Ferm. Van Ferm Baal.

Rond 22 januari kreeg je van Ferm vzw (Ferm nationaal) een e-mail met je Ferm-kaart. Kan jij je Ferm-kaart op je gsm laten zien? Ja?! Proficiat!
Neen? Geen erg, we helpen je bij een volgende activiteit.

Je kan via Mijn Ferm steeds je lidkaart of Ferm-kaart bekijken, je kan ze ook afdrukken als je dat liever hebt of opslaan op je gsm. Je kan zelf je gegevens wijzigen via **Mijn Ferm-account**.



Ferm verwelkomt!

Op zondag 14 januari konden jullie een hapje komen eten en kennismaken met het Ferm-programma voor 2024.

We waarderen jullie talrijke opkomst. De helft van de winst van die dag gaven we aan het dagcentrum van Siddartha zodat de gasten een leuk uitstapje kunnen plannen.

Hiernaast een dankjewel van de gasten van Siddartha!

Huisgemaakte advocaat en confituren (ook suikerarme!), kraakverse rozijnenbollen en wafels, allerlei creatief moois wachten op jullie in het Siddarthakraam op de markt van Tremelo op volgende **dinsdagen: 2, 16 en 30 april, 14 en 28 mei, 11 en 25 juni**.

De gasten van het marktkraam kijken uit naar jullie bezoek! Tweewekelijks staan zij aan de kerk, op de hoek van de Schrieksebaan en de Astridstraat. Wie niet op de markt geraakt, is steeds welkom in het winkeltje bij Siddartha, Bonten Osstraat 29, Baal. Tussen 9 en 16 uur vind je de gasten in hun ateliers. Ze helpen je tussendoor graag verder in het winkeltje. Gewijzigd telefoonnr. 016 67 02 75.

april

ma	di	wo	do	vr	za	zo
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					

mei

ma	di	wo	do	vr	za	zo
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

juni

ma	di	wo	do	vr	za	zo
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

BEAUFORT 24

TRIËNNALE AAN ZEE

Oostende - De Panne

donderdag 11 april - 10.45 u. station Oostende
vertrek om 8.05 uur in station te Aarschot

Uit de voorbije zeven edities van *Beaufort* bleven verschillende kunstwerken staan. Zo ontstond het *Beaufort Beeldenpark* dat ondertussen al meer dan 40 werken telt. Een unieke openluchttentoonstelling in het prachtige decor van de kust. De kunstwerken staan in de publieke ruimte en zijn daardoor gratis en 24/7 te bezoeken! Programma:
10.20 u.: aankomst met de trein in Oostende
10.45 u.: vertrek met toeristenbus en gids langs kunstwerken richting De Panne. ‘s Middags: pauze voor picknick en koffie. Daarna verdere rondrit met aankomst aan station Oostende om 17 u. Maaltijd. Weer naar huis met trein van 18.42 u.

Prijs voor toeristenbus aan de kust en gids: 48 euro.
Met Ferm-kaart: 36 euro. Maximaal 24 deelnemers.
Inschrijven tot 4 april. Breng picknick mee voor ‘s middags.
Treinticket zelf te regelen of via Lea:
voor 65+: € 9,30 (heenreis voor 9 u.) + € 8,30 seniorenticket;
voor -65: € 20 mogelijk via gezamenlijke multipas.

Graag inschrijven via https://forms.gle/Argynj3joiHQto4Q9

Volksdansen

woensdag 10 april van 19 - 21 u.
in Ons Parochiehuis

Volksdansen in Ferm gezelschap: prima opkikker voor lijf en leden. Breng een flesje water mee.

Prijs: 6 euro
met Ferm-kaart 4 euro.
Inschrijven tot 7 april.

Kookdemo geïnspireerd door Ottolenghi

maandag 22 april om 13 u. of om 19.30
in Ons Parochiehuis

Maak kennis met verrassende combinaties en kruiding zoals: tomaatjes met honing, za'atar, sumak, knolseldersteak enz.
We verwerken alledaagse groenten op hippe wijze door te roosteren, bakken, grillen en fermenteren.

Verwacht je niet aan klassieke gerechten, maar eerder aan bijgerechten die je kan combineren zowel met vlees, vis als vegetarisch. Ontdek mee nieuwe smaken!

Prijs: € 18. Met Ferm-kaart: € 13.
Maximaal 16 deelnemers per sessie.
Inschrijven tot 12 april tenzij het maximaal aantal deelnemers eerder bereikt is.

Trap niet in de val

dinsdag 16 april
van 13.30 - 16.30 u.
in Ons Parochiehuis

GRATIS - dankzij de samenwerking met de Gezondheidsraad en de gemeente Tremelo

Trap niet in de val is een educatief theaterstuk over valpreventie bij ouderen, gespeeld door 55-plussers. Het richt zich naar ouderen en hun omgeving en brengt op een ludieke manier gevaarlijke punten in huis onder de aandacht, maar ook factoren eigen aan de persoon zelf zoals: schoeisel, medicatiegebruik, voeding, beweging ...
Heel leerrijk voor wie schrik heeft om te vallen, maar evenzeer voor wie zich fit en gezond voelt!

Na een korte pauze geeft Ergo Nele uitleg over mogelijke trainingssessies en oefeningen rond valpreventie.

Gratis aangeboden door Ferm Baal, Gezondheidsraad en de gemeente Tremelo; één drankje met versnapering tijdens de pauze inbegrepen.
Inschrijven tot 12 april, via qr-code
of via een Ferm-medewerker
of via www.fermbaal.be/inschrijven
of via het vrijetijdsloket Tremelo.

Ferm
Gezondheidsraad Tremelo
Tremelo

Ledenfeest

zondag 28 april van 12.30 - 16.30 u.
in Ons Parochiehuis

Kom mee genieten van een namiddag gezellig babbelen bij een lekkere maaltijd. Je kan aanschuiven aan een pasta- en dessertenbuffet. Tussendoor geeft Ine meer uitleg over de verschillende diensten bij Ferm vzw.

Prijs: 20 euro, alleen met Ferm-kaart!
Aperitief en een glaasje wijn worden je gratis aangeboden door Ferm Baal. **Inschrijven tot 12 april.**

Boekenbabbel

vrijdag 3 mei om 19.30 uur
bib, Kruisstraat TREMELO

Poets alvast je leesbril en breng één van je favoriete boeken mee. Iedereen krijgt de kans om te vertellen waarom dat boek bijzonder is. Interesse? Aarzel niet en schrijf je vlug in.

Elke letter een verhaal,
elk woord een betekenis.
Samen vormen ze een zin
en zinnen een geschiedenis.

Gevangen tussen kaft en kaft,
gebonden vellen papier,
is elk boek een verrassing,
zorgt elk boek voor plezier.

@Taallent/Cor Verkade

Maximaal 18 deelnemers.
Gratis aangeboden dankzij de samenwerking tussen de bib Tremelo en Ferm Baal.

Inschrijven tot 1 mei via Ferm of via https://tremelo.bibliotheek.be/formulier/boekenbabbel2024050 of qr-code.

de Bib

Ferm

Bloemschikken all-in

maandag 13 mei om 19.30 u.
in Ons Parochiehuis

Bloemschikken met materiaalpakket van 35 euro inbegrepen in onderstaande prijs.

Keuze 1: een lentebakje.

Keuze 2: een zelfgemaakt (nep)vogelhuisje, aangekleed met bloemen en geprikt op een staandertje.

Breng een tafelbeschermer, mesje, snoeischaar, tangetje en lijmpistool mee, **een zak om afval** en een bak om het stuk mee naar huis te nemen.

Prijs: € 49 all-in.
Met Ferm-kaart: € 39.
Minimaal 10 deelnemers.
Inschrijven tot 3 mei.
Deel je keuze 1 of 2 mee.

Wandelen met alpaca’s

zondag 26 mei om 14 u. Heuvelhof, Heuvelstraat 206, TIELT-WINGE

Wil je wel eens kennismaken met alpaca’s?
Dat kan bij het Heuvelhof in Tielt.
Je krijgt er een rondleiding op de boerderij, er is een voedermoment, een wandeling en we eindigen met een hapje en een tapje.

Prijs: 20 euro - 15 euro met Ferm-kaart.
10 euro voor kinderen tot 12 jaar.
Maximaal 15 deelnemers. **Inschrijven tot 12 mei.**
Vervoer zelf te regelen of carpooling vragen bij inschrijving.
Afspraak: 14 uur Heuvelstraat 206, Tielt.

Ferm-kaart digitaal,
liefdesbrief per sms.
Verlaten postbus.

Haiku naar Liezet Boelanders

Ferm de Bib **Boekenclub**

maandag 27 mei om 19.30 uur
in de bib, Kruisstraat TREMELO

In de boekenclub bespreken we telkens één boek dat je vooraf gelezen hebt. Voor de eerste boekenclub kozen we het boek: *Het eiland van de verdwenen bomen* van Elif Shafak.
Je kan het boek lenen uit de bib of samen zoeken naar een andere oplossing als het al uitgeleend is.

Gratis aangeboden dankzij samenwerking tussen Ferm Baal en de bib Tremelo.

Maximaal 8 deelnemers.
Inschrijven tot 20 mei, tenzij eerder 8 deelnemers aangemeld zijn!
Inschrijven via Ferm of via de link:
https://tremelo.bibliotheek.be/formulier/boekenclub

Kookdemo met asperges

dinsdag 4 juni om 13 u. of 19 u.
in Ons Parochiehuis

Aspergetijd!
Bij Ferm maken we er een aspergefestival van!

Op deze kookdemo proeven we asperges *à la zot van koken.* Die zot van koken is André. Hij bereidt voor ons het witte goud uit de Vlaamse grond om duimen en vingers af te likken …

Laat je verrassen door nieuwe ideeën en recepten.

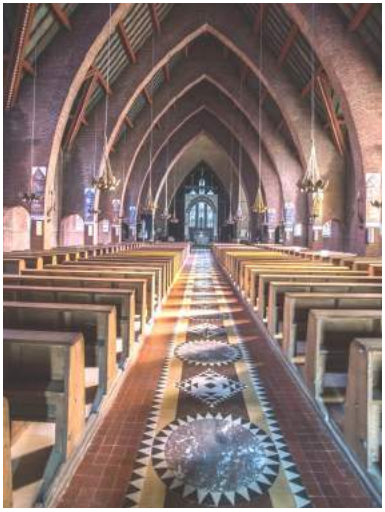
Prijs: € 18. Met Ferm-kaart: € 13.
Maximaal 16 deelnemers per sessie.

Twintig tulpen graag.
Wat de mond niet zeggen kan
geven de handen.

Haiku van Rudi De Smet

Multiculturele hapjestocht in Beringen

donderdag 6 juni - start rondleiding 13 uur



Zoveel invloeden, zoveel culturen. We wandelen van hapje naar hapje en bezoeken het Turkse eethuis Sofram met veggie/hapje en Turkse thee; de Turkse Fatih-moskee; de mijnkathedraal en de Italiaanse club A.i.t.e.f. waar een bordje antipasti (ook veggie) en een glaasje wijn aangeboden worden.
Deze hapjestocht duurt ongeveer drie uren.

Om de Belgische biercultuur niet te vergeten, krijg je een flesje 'Koolputterbier' mee naar huis. Smakelijk!

Prijs: € 39. Met Ferm-kaart: € 29.
Minimaal 10 en maximaal 25 deelnemers.
Inschrijven tot 27 mei tenzij het maximaal aantal eerder bereikt is.

Samenkomst om 11.15 uur op perron 3 van station Aarschot.
Met de trein van Aarschot naar Diest en met de bus van Diest naar Beringen mijnen. Trein- en busticket zelf te regelen en betalen.
Meer info bij deelname.

Wandelzoektocht in Vlaams-Brabant

dinsdag 25 juni

Het wordt traditie: in 2022 wandelden we in Zichem, in 2023 in Halle. Opdrachten en foto's leiden ons dit jaar langs de mooiste plekjes in Aarschot of Bierbeek.

We maken daarbij gebruik van het zoektochtboekje van LunA Tics. Wil je de antwoorden insturen, dan betaal je het boekje met 10 wandelzoektochten in Vlaams-Brabant.

Prijs: € 25. Met Ferm-kaart: € 20.
Inschrijven tot 18 juni.
Gratis als je alleen voor het plezier deelneemt en geen antwoorden instuurt. Je kan dan inschrijven tot 22 juni.
Precieze bestemming en meer info later aan deelnemers en bij www.fermbaal.be.

Middag en de kerk
neemt alle tijd van het dorp
om twaalf uur te slaan.

Haiku van Geert De Kockere

Fietstocht richting Nijlen

donderdag 4 juli om 10 u. aan buurtwinkel Luc

Een fietstocht van ongeveer 60 km brengt ons langs rustige wegen naar Nijlen.
Onderweg is er af en toe tijd voor een stop.
Voor de lunch in brasserie *Cruysberg* in Nijlen kan je kiezen uit vidé of vispannetje met frietjes of een croque-monsieur.

Prijs met croque-monsieur: 15 euro - met Ferm-kaart: 10 euro.

Prijs met vidé of vispannetje en frietjes: 28 euro - met Ferm-kaart: 21 euro.
Drank is niet in de prijs inbegrepen. Deel bij inschrijving je keuze voor eten mee.
Inschrijven tot 25 juni.

Wekelijks het hele jaar door
niet op feestdagen

BREI & HAAKCAFE - **woensdag** 19 - 21.30 u.
in De Kom, Baalsebaan 320, Baal

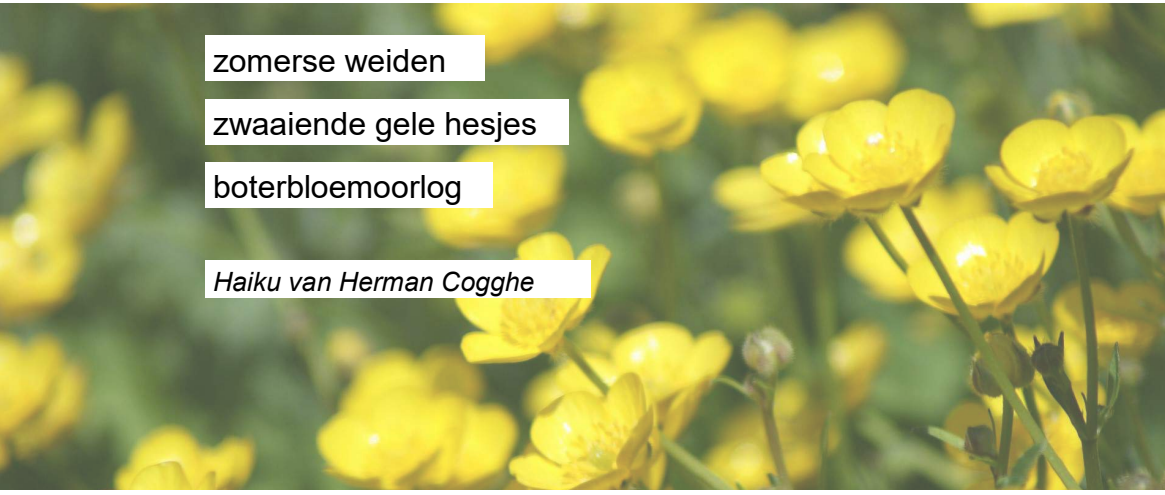
SOEPEL BEWEGEN - **maandag** 10 - 11 u. in ‘t Zand
Prijs: € 5, met Ferm-kaart € 3.
Breng flesje water, matje en dekentje mee.

WANDELEN - **maandag** 20 - 21 u. - GRATIS
Start aan ‘t Zand. Fluohesje verplicht.

Wekelijks niet in juli en augustus
niet op feestdagen

ZUMBA - **donderdag** 19.20 - 20.20 u. in ’t Zand
Prijs: € 5, met Ferm-kaart € 3.

LINEDANCE - **donderdag** 20.30 - 22 u. in ’t Zand
Prijs: € 5, met Ferm-kaart € 3.



Ik nam gisteren een abonnement op een bloemenpluktuin. Het is een prachtige, uitgestrekte tuin die ieder jaar door een groep vrijwilligers wordt aangepakt en klaargestoomd voor een zomer en najaar vol verse bloemen. Vanaf nu kan ik er wekelijks heen fietsen en een boeket voor de tafel in de living bij elkaar knippen. Of eentje voor op de toog in de keuken. Of gewoon eentje om weg te geven. Ik nam het abonnement omdat ik het fijn vind te weten waar de planten die ik in mijn vazen schik, vandaan komen. En omdat bloemen altijd troosten, verblijden, opfleuren. Die laatste term lijkt zelfs rechtstreeks af te stammen van bloemen en hun groeiproces.

Maar ik nam het abonnement ook omdat die tuin me rustig maakt. Gedachten vertragen tussen de bomen, het gras en de kleurenpracht. Plots grijpen dieproze, donkerpaarse of heldergele bloemblaadjes al mijn aandacht. Of maakt het malende gekraak van honderden overpeinzingen plaats voor het gezoem van bijtjes en het gefladder van vlinders.

Het heeft iets meditatiefs, tussen die schoonheid kuieren en bedenken welke stukjes ervan ik later in mijn fietsmandje zal leggen. Alsof ik niet alleen bloemetjes, maar ook vleugjes serene rust zal plukken. En zelfs als zal blijken dat dat gevoel zich minder gemakkelijk laat snoeien en schikken, kijk ik ernaar uit het deze zomer wekelijks te proberen.

Dalilah Hermans - Omdat we dit vonden passen bij de pluktuin van Rimpeling

Rimpeling
zorgboerderij

Reyersstraat 4, 3128 BAAL

Greet en Katja van *Rimpeling* zorgen voor een veilige plek en zinvolle dagbesteding voor mensen met een kwetsbaarheid. Mensen met en zonder zorgbudget kunnen er terecht. Je kan hun werking steunen!

Net als Dalilah Hermans (zie hiernaast) kan je met een abonnement je gedachten regelmatig laten vertragen, genieten van de kleurenpracht en het meditatieve van de pluktuin bij Rimpeling.

- Op zoek naar een moederdaggeschenk of ander geschenk? Je kan een boeket, vaas met boeket of bon voor een workshop bestellen vanaf 25 euro. Bestellingen voor moederdag tot 5 mei.
- Narcis- en tulpenpluk vanaf voorjaar 2024. Wie op de hoogte wil blijven van de openingsuren pluktuin en nieuwe workshops schrijft best in op de nieuwsbrief via www.rimpelingvzw.be
- Zaterdag 11 mei ***World Fair Trade Day***: feestelijke opening van het terras bij Rimpeling. Het **afhaalpunt** wordt met alle deelnemers in de kijker gezet van 14 tot 17 uur.
- Workshop rond moederdag: zelf bloemstuk maken op basis van tulpen en lentegroen: Zaterdag 11 mei van 10 - 12.30 u. **Prijs: 55 euro. Inschrijven tot 5 mei** via info@rimpelingvzw.be
- *Rimpeling* is steeds blij met nieuwe vrijwilligers: groene vingers, grote harten, keukenprins(ess)en, administratieve helden … en giften op BE57 9734 1016 4635.

Ferm

www.fermbaal.be - facebook/fermbaal.com

Praktische info bij inschrijven enzo

Schrijf **tijdig** in! Het bespaart onze medewerkers vele telefoontjes en vele kopzorgen!
Bij sommige activiteiten staat een **maximaal aantal**.
Als dat maximum bereikt is, kan er niet meer ingeschreven worden, ook al is de uiterste inschrijvingsdatum nog niet voorbij! Deelname kan soms nog mogelijk zijn ter vervanging van iemand die onverwacht moet annuleren.

Graag inschrijven via formulier op **www.fermbaal.be** of - als die er is - via de bijhorende **qr-code** maar het kan even goed **via een Ferm-medewerker uit je buurt**. Spreek in dat geval zelf af met die medewerker.

Betalen op BE79 7343 0400 0433 van Ferm Baal met vermelding van naam en voornaam van de deelnemer(s) én de activiteit.

Wie alleen overschrijft - en dus geen formulier invult - **en de overschrijving doet van een andere rekening dan KBC, dient dat minstens drie werkdagen voor de uiterste datum te doen!**

Ben je je **infoblaadje** of **mail met nieuwsbrief** kwijt?
Het laatste (papieren) infoboekje en de laatste (digitale) nieuwsbrief vind je bij **www.fermbaal.be/nieuwsbrief**.