



## INSCHRIJVEN

Schrijf tijdig in en **betaal voor de inschrijfdatum**. Bij een **maximaal aantal** kan het zijn dat inschrijvingen vervroegd afgesloten worden, **ook als de inschrijfdatum nog niet voorbij is!**

Inschrijven kan via qr-code of formulier op [www.fermbaal.be](http://www.fermbaal.be) of via Ferm-medewerker uit je buurt. **Spreek zelf met haar af!**

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



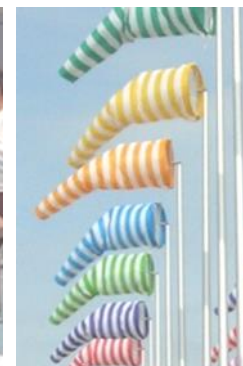
**Ferm Baal is nu ook actief op Instagram!**  
Volg ons daar en blijf op de hoogte van al onze activiteiten en nieuws.

**INFOBLAADJE** of mail met **NIEUWSBRIEF** kwijt?

Het laatste infoboekje en de laatste digitale nieuwsbrief vind je bij [www.fermbaal.be/nieuwsbrief](http://www.fermbaal.be/nieuwsbrief).



**PRIJS Ferm-KAART** 35 euro.  
Betaal voor de **vervaldatum** op **BE79 7343 0400 0433 van Ferm Baal**.



**WEKELIJKS**  
Beter/meer bewegen

**28 MAART**  
Een nieuwe, jonge wind

**7/9 APRIL**  
Bloemschikken

**16 APRIL**  
Volksdansen

**22/29 APRIL**  
Macramé

**27 APRIL**  
Ferm-Madammenfeest

**13 MEI**  
Demo Delvora

**16 MEI**  
Kappellekes-babbel

**23 MEI**  
Boekenbabbel

**3 JUNI**  
Workshop Koude gerechten

**5 JUNI**  
Atelier Jef Van Grieken

**16 JUNI**  
The Crystal Ship

**2 JULI**  
Fietstocht



## DOE MEE

MET JE FERM-KAART KAN JE IN ALLE FERM-GROEPEN DEELNEMEN AAN VOORDEELPRIJS





Werk  
Glimlach  
Zoek  
Innovereer

Geef  
Beweeg  
Luister  
Observeer

Durf  
Probeer  
Zing  
Knoei

3

Struikel  
Dans  
Vraag  
Groeï!

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

We hebben opnieuw een zeer mooi, gevarieerd aanbod voor de volgende maanden!

We blijven op zoek naar jongeren die mee (meer) typische activiteiten voor jongeren willen helpen organiseren.

Ga je mee op zoek en spreek jij jongeren aan?  
Motiveer hen om deel te nemen aan de infoavond voor jongeren op vrijdag 28 maart.

**Iedereen  
- Ferm of niet Ferm -  
is van harte welkom!**



Wekelijks niet op feestdagen

Crea

Meer & beter bewegen

**BREI & HAAKCAFE** - woensdag 18.30 - 21 u.  
in De Kom, Baalsebaan 320, Baal

**SOEPEL BEWEGEN** - maandag 10 - 11 u. in 't Zand  
**Vanaf 1 mei in de danszaal van de nieuwe sporthal.**  
Prijs: € 5, met Ferm-kaart € 3.  
Breng flesje water, matje en dekentje mee.

**WANDELEN** - maandag 20 - 21 u. - GRATIS  
**Vanaf 1 april: start bij het Bonten Osje, wijksschool**  
Nobelstraat 134 te BAAL.

**ZUMBA** - donderdag 19.20 - 20.20 u. in 't Zand  
**Vanaf 1 mei in de danszaal van de nieuwe sporthal.**  
Prijs: € 5, met Ferm-kaart € 3.

**LINEDANCE** - donderdag 20.30 - 22 u. in 't Zand  
**Vanaf 1 mei in de danszaal van de nieuwe sporthal.**  
Prijs: € 5, met Ferm-kaart € 3.



GEZOCHT:  
EEN JONGE,  
FRISSE,  
DYNAMISCHE  
WIND VOOR

# Ferm

Ken jij jongeren die willen meewerken aan  
**LEUKE ACTIVITEITEN** dichtbij?

Op maat van **JONGE VROUWEN**?

Dames die **NIEUWE DINGEN** willen ontdekken  
en **NIEUWE MENSEN** willen ontmoeten?

Of die behoefte hebben aan extra **ME-TIME**?

Spreek hen nu aan en herinner hen aan het



Handletteren?



M/Cocktails brouwen?



Pottenbakken?



Suppen?

ZIN IN ...

kookworkshops?

mindfulness?

eighties  
aerobics?

aquagym?

...

Er is zoveel meer  
te bedenken!

Snuister op  
**samenferm.be**  
voor nog meer  
leuke  
activiteiten

## JONGERENMOMENT - 28 maart

Ferm Baal zoekt een nieuwe, jonge, frisse wind  
met vriendinnen(groepjes)  
die activiteiten op maat van jongeren  
willen organiseren!



**MOTIVEER** jongeren  
voor het infomoment  
op vrijdag 28 maart  
van 19.30 tot 21.30 uur  
zaaltje Sven Nys Cycling Center  
Balenbergstraatje 11, BAAL

[www.fermBAAL.be](http://www.fermBAAL.be) - [facebook.com/fermBAAL](https://facebook.com/fermBAAL) - [instagram.com/fermBAAL](https://instagram.com/fermBAAL)  
meer info? Fatima 0477 22 25 72 - [fermbaal@fermbaal.be](mailto:fermbaal@fermbaal.be)



**graag vooraf inschrijven**; het allerlaatste moment  
beslissen om te komen, kan; maar het is natuurlijk handig als  
we ongeveer weten hoeveel deelnemers er zullen zijn.



**Bloemschikken:  
lente, met  
een knipoog  
naar Pasen**

met materialen uit  
eigen tuin of  
omgeving, zelf  
bijeen te zoeken

**maandag 7 april om 13 u. OF  
woensdag 9 april om 19.30 u.**

Bloemschikken hoeft niet duur te zijn. We gaan voor een creatieve verwerking van materiaal uit eigen tuin of buurt. Hugo, onze nieuwe begeleider bij bloemschikken, probeert elke sessie een plant of bloem uit de tuin in het daglicht te zetten. Meestal gebruikt hij de wetenschappelijke - Latijnse - benaming omdat de Nederlandse benaming meestal streekgebonden is.

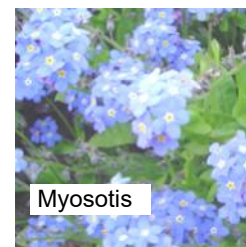
Heb je vragen over het bloemstuk of de benodigdheden? Graag je vraag aan [hugo.rodeyns@telenet.be](mailto:hugo.rodeyns@telenet.be).

**Prijs: 14 euro. Met Ferm-kaart 10 euro.**

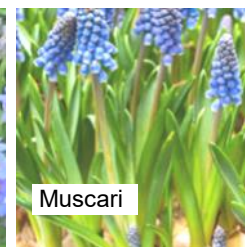
Inschrijven tot 4 april. Minimaal 8 deelnemers per sessie.

## Benodigdheden

- ◆ isomo bol - diameter 20 cm (twee helften)
- ◆ etalagespelden (met zwarte kop en lengte van 3 cm)
- ◆ ijzeren krammen; scherp mes, snoeischaar
- ◆ tafelbeschermer, zak om afval mee naar huis te nemen
- ◆ lege plastic fles (liefst een rechte fles met  $\phi$  8 cm; als je meerdere flessen hebt, zien we welke best bruikbaar is)
- ◆ blok oasis (steekschuim)
- ◆ plat laag schaaltje om de bol op te plaatsen
- ◆ bak om bloemstuk mee naar huis te nemen
  
- ◆ mooi en voldoende groen platmos
- ◆ blad van de Eleagnus Ebbingei (olijfwilg), mooi zilvergrijs onderaan
- ◆ enkele bloemetjes, kleur zelf te kiezen ... liefst uit de tuin. Op het voorbeeld zie je Helleborus: er zijn verschillende variëteiten, donkerkleurige, witte ... De meeste groene zijn bijzonder sterk; zij hebben bovendien in het midden van de bloem een sterke zaaddoos.
- ◆ enkele takjes van Myosotis, ook wel vergeet-me-nietje genoemd; bijzonder sterk is Muscari (blauwe druifjes); takjes Viburnum Tinus; Aronia bloemen, ook appelbes genoemd, enz.
- ◆ als je zou kiezen voor bloemen uit de handel, kies dan voor een vertakte bloemstengel vb. trosroosjes, Gypsophyla, Alstoemeria, enz.
- ◆ een grillig takje van vb. krulhazelaar (krulwilg is meestal te slap van stengel).



Myosotis



Muscari



Viburnum Tinus



Aronia



## Volksdansen

**woensdag 16 april 19 - 21 u. - sportzaal 't Zand**

Een avondje volksdansen in Ferm gezelschap: prima voor je conditie en plezier gegarandeerd!

**Prijs: 6 euro. Met Ferm-kaart 4 euro.**

Breng een flesje water mee. **Inschrijven tot 13 april.**



## Macramé

**dinsdag 22 én 29 april**  
om 13 u. OF 19 u.

Wie al enkele knopen van macramé oefende, kan in twee sessies een mooi uiltje knopen. Je kan kiezen uit grijs, ecru of middelbruin. Kleuren en voorbeelden te zien bij ModelbouwID, Pastoriestraat 29 BAAL.

**Prijs: 47 euro. Met Ferm-kaart 35 euro.**

Materiaalpakket van 10 euro inbegrepen.

Maximaal 6 deelnemers per sessie.

**Inschrijven tot 5 april of tot volzet.**

## Ferm Madammenfeest

**zondag 27 april 13.30 - 17.30 u.**  
in Ons Parochiehuis

Gezellig samenzijn in Ferm gezelschap! Op het menu: aperitief - luxe-buffet met vlees en vis - dessertbordje.

Aperitief en dessertbordje word je van harte aangeboden door de kas van Ferm Baal.

**Prijs: 30 euro**, voor madammen met een Ferm-kaart.

**Inschrijven tot 13 april.**



## Atelier Delvora

**dinsdag 13 mei om 15 u.** bij  
Delvora, Haachtsesteenweg 6  
te WERCHTER

Tijdens een chocolade-demo & workshop in het atelier bij Delvora in Werchter krijg je uitleg over de grondstoffen, de verwerking en enkele basisbegrippen van chocolade.

Demonstratie producten: caraques, rondellen, holfiguur, vormpraline. Zelf maken van een gedompelde praline.

Wat gemaakt wordt, krijg je mee.

Vooraf of achteraf kan je rustig koffie drinken of taartjes, ijsjes, chocomousse ... bestellen in het degustatiesalon.

**Prijs: 18 euro. Met Ferm-kaart 12 euro.**

Inschrijven tot 1 mei of tot volzet. Maximaal 35 deelnemers.

## Stress en voeding: een gevaarlijke combinatie

dinsdag 6 mei van 19.30 - 21.30 u.  
WEBINAR

Welke invloed heeft stress op eten en voeding en hoe zorg je voor minder stress en een gezonder voedingspatroon?

We maken het allemaal wel eens mee: geen tijd voor ontbijt of lunch omwille van de drukte, of niet eten uit stress.

Waarom kan de ene persoon niet stoppen met eten en krijgt de andere niets door zijn keel?

In deze webinar komen volgende vragen aan bod:

Wat is stress? Welke invloed heeft stress op je lichaam?

Waarom is gezonde voeding belangrijk bij stress?

Hoe zorg je voor minder stress en een gezonder voedingspatroon? Met de tips en tricks uit deze webinar kun je thuis zelf aan de slag gaan.

Een organisatie van Ferm-nationaal.

**Prijs: € 18. Met Ferm-kaart: € 13**

Minimaal 10, maximaal 50 deelnemers.

**Info via [ferm.inschrijvingen@samenferm.be](mailto:ferm.inschrijvingen@samenferm.be).**

Gegevens en link naar de webinar krijg je bij inschrijving.



## Kapellekesbabbel

**Vrijdag 16 mei om 14 u. aan Ferm kapelleke,  
kruispunt Turfhoeveweg - Kleine Schaluin**

Traditiegetrouw wordt het Ferm-kapelleke weer mooi gemaakt. Enkele Ferm-medewerkers en gasten van Siddartha zorgen voor het opknapwerk. Tijd voor een kapellekesbabbel met een hapje en een tapje. Iedereen welkom!

**Gratis aangeboden! Vooraf inschrijven niet nodig.**

## Kookworkshop koude gerechten

**dinsdag 3 juni om 13 u. of om 19 u.  
in de keuken van Ons Parochiehuis**



Koude gerechten: gezond en smakelijk als hoofd- of bijgerecht. Amuses en voorgerechten, slaatjes en pasta's kunnen even goed verrassen. Tijdens deze culinaire workshop steek je zelf de handen uit de mouwen. Samen met andere deelnemers maak je een variatie van koude gerechten aangepast aan het seizoen. De proevertjes zijn inbegrepen. Breng een **aardappelmesje en een snijplank** mee, misschien een schort?

**Prijs: € 24. Met Ferm-kaart: € 17.** Maximaal 16 deelnemers per sessie. Inschrijven tot 27 mei of tot volzet.

## Boekenbabbel

vrijdag 23 mei om 19.30 u.  
bib, Kruisstraat TREMELO



De boekenbabbel mondt altijd uit in een inspirerende en verrassende boekenlijst. Breng een favoriet boek mee en vertel waarom je het zo bijzonder vindt.



Wil je gewoon stilletjes komen luisteren en inspiratie opdoen? Dat kan! Wees welkom!

max.18 deelnemers  
gratis dankzij samenwerking Ferm & Bib  
inschrijven tot 20 mei



Een favoriet boek dat Trees ooit voorstelde, was *Nisnikan*. Het was een impulsaankoop die zij zich niet beklaagd heeft. Integendeel, ze was aangenaam verrast.



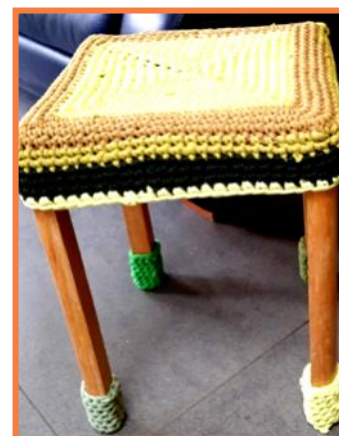
Vertederend mooi en ontroerend verhaal over de moeilijke balansoefening tussen liefhebben, beschermen en loslaten van opgroeiende kinderen.

In het najaar komt Stef Selfslagh naar de bib.  
Meer info in infoboekje nr. 4.

## T-shirts recycleren



gepland voor dinsdag 7, 14 en 21 oktober



In het najaar plannen we een workshop **T-shirts recycleren**.

Geïnteresseerden kunnen de reeds verzamelde T-shirts verder aanvullen. Alle kleuren en maten zijn welkom, liefst onbedrukt.

Je kan ook al op zoek naar een dikke haaknaald: nr. 10 - 12.

Niet geïnteresseerd in de workshop en wil je je niet-meer-te-dragen-T-shirts toch een tweede leven geven?

Je kan deze T-shirts deponeren bij Maria Jacobs, Blinkenbergstraat 12 Baal. Bel even aan. Niet thuis? Leg ze in de grijze kast links onder de carport. Alvast bedankt.





Foyer Stadstheater Mechelen 2000, acryl



Kasteel van Horst 1998, ets



Lamot zaliger 2000, acryl

15



Deens Arcadia, schilderij

## Atelierbezoek Jef Van Grieken

**donderdag 5 juni** vertrek met de fiets om 9.45 u. op het Damiaanplein te TREMELO

In het atelier van Jef Van Grieken kan je kennismaken met de veelzijdigheid van Jef als kunstenaar. Hij etst, werkt met pastel en schildert de laatste jaren vooral met acrylverf. Hij geeft ons een rondleiding en een korte demo van een pasteltechniek die hijzelf ontwikkeld heeft.

**Prijs: 10 euro, 5 euro met Ferm-kaart.** Maximaal 16 deelnemers. Inschrijven tot 23 mei of tot volzet.

### PRAKTISCH

Vertrek om 9.45 u. met de fiets op het Damiaanplein (kerkplein) te TREMELO. Wie met de auto rijdt, is ten laatste om 10.30 uur aan het atelier, Zeepstraat 51 te KEERBERGEN.

Na het bezoek rijden we richting Grootlo waar we om 13.15 u. verwacht worden in de Oude Kapel voor de lunch. Deelnemers krijgen op 30 mei een mail met voorstel van menu. De lunch is voor eigen rekening en ter plaatse te betalen.

## The Crystal Ship Oostende

**maandag 16 juni**  
samenkomst om 10.45 u.  
in station te Oostende



Jaarlijks zorgen gerenommeerde kunstenaars voor gigantische en fantastische muurschilderingen in Oostende. *The Crystal Ship* zet in 2025 koers naar **verandering**. Nieuwe namen en kunstwerken brengen een nieuw verhaal, waarin 'change' de rode draad vormt. Met respect voor het DNA van het festival en tegelijk met een open blik op de toekomst. Linda D'Hondt fietst met ons langs het parcours en vertelt over de kunstenaars en de street art.

**Prijs** voor gids en huur fiets:

**36 euro, 27 euro met Ferm-kaart.**

**Prijs** voor gids en huur elektrische fiets:

**60 euro, 46 euro met Ferm-kaart.**

Maximaal 18 deelnemers. Inschrijven tot 24 mei of tot volzet.

### PRAKTISCH

Samenkomst station Aarschot om 8.15 u. Vertrek om 8.24 u. naar Brussel-Zuid en om 9.08 u. naar Oostende (10.17 u.). Samenkomst aan fietspunt Oostende om 10.45 u.

Deelnemers krijgen later info over middag- en avondmaal.

Einde fietstocht tussen 17 en 17.30 u.

Vervoer (treinrit), eten/snack voor eigen rekening.



16





## Fietstocht

**woensdag 2 juli** vertrek om 10 u.  
op parking aan buurtwinkel Luc

Een fietslus van ongeveer 60 km brengt ons naar Scherpenheuvel. 's Middags eten we in de Heerlyckheid. Geef je lunchkeuze door bij inschrijving. Op de terugweg houden we halt bij een ijsjeskraam.

**Prijs: 24 euro, met Ferm-kaart: 20 euro**

voor spaghetti bolognese of vegi met brood en kaas of duo kaas-/garnaalkroket met slaatje en brood **OF**

**29 euro, met Ferm-kaart 24 euro** voor vidé en frietjes.

Water: plat of bruisend inbegrepen. Andere dranken ter plaatse voor eigen rekening. **Inschrijven tot 25 juni.**



### Welkom in het Mamadepot Begijnendijk

voor kledij tot 14 jaar, speelgoed, schoenen, kinderboeken, babymeubeltjes ... voor een miniprijs.

Geef jouw kinderspullen een tweede leven en breng ze - gratis, netjes en in bruikbare staat - naar het Mamadepot.



Mamadepot, Kleine Steenweg 2, Begijnendijk.  
Openingsuren:

- elke tweede woensdag: 15.30 - 18.30 u.;
- elke vierde zaterdag: 13.30 - 16.30 u.

## Info uit sympathie voor lokale helden



### Lekkers van Siddartha

Huisgemaakte advocaat en confituren, verse wafels en rozijnenbollen, creatieve hebbedingetjes vind je tweewekelijks in het **Siddarthakraam op de dinsdagmarkt te Tremelo.**

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

Voor al het lekkers en creatiefs kan je ook terecht in het winkeltje bij Siddartha zelf (016 67 02 75), Bonten Osstraat 29, BAAL. Open op **werkdagen** van 9 - 12 u. en van 13.30 - 16 u.

### Klerenshop Siddartha - Bonten Osstraat 29, BAAL

Voor weinig geld je garderobe aanvullen? **De klerenshop in de vergaderzaal van de Siddartha-hoeve** is open:

**elke 1ste zaterdag van de maand van 14 - 17 u.;**

**elke 2de zondag van de maand van 9 - 12 u.;**

**elke 3de en 4de zondag van de maand van 14 - 17 u.**

**Op zondag is de wijnzolder open van 14 - 22 u.**

**Elke dinsdag van 13.30 - 15.30 u. houden de gasten van Siddartha de klerenshop open.**

Vrijwilligers vullen het aanbod aan zodat het de moeite blijft om keer op keer te gaan snuisteren. De opbrengst gaat integraal naar projecten in Vlaanderen en Ethiopië.

## Ferm woordzoeker

Alle nevenstaande Ferm-woorden zitten verborgen in het rooster op de volgende pagina. Horizontaal: van links naar rechts en omgekeerd; verticaal: van boven naar onder en omgekeerd; diagonaal. Doorstreep de gevonden woorden in het letterrooster. Negeer spaties en koppeltekens.

De overblijvende letters uit het letterrooster vormen - in de leesrichting - een leuke **haiku** van Guido De Pelsmaeker.

AARDAPPELMESJE  
AMUSE  
ATELIERBEZOEK  
BOEKENBABBEL  
CHANGE  
DEGUSTATIESALON  
DELVORA  
FIETSTOCHT  
JEF VAN GRIEKEN  
KAPELLEKESBABBEL  
KLERENSHOP  
KOOKWORKSHOP  
KOUDE GERECHTEN  
MACRAME  
MADAMMENFEEST  
MOCKTAILS  
NIEUWE SPORTHAL  
NIEUWE WIND  
NISNIKAN  
PASTEL  
PRALINE  
PROEVER  
THE CRYSTAL SHIP  
T-SHIRTRECYCLAGE  
VOEDINGSPATROON  
VOLKSDANSEN  
WEBINAR

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