

FEMMA MAAKT HET

SPECIAL

EDITIE 2024
FEMMA INSPIREERT

STAP VOOR STAP | INFO & TECHNIEKEN

DIY | HANDWERK | BEWEGEN WELZIJN |
TRAIN DE TRAINER TOOLKIT
DIGITAAL

2024

Notities

Inhoud

Femma inspireert

Papieren zakjes	4
Verborgen boodschap	5-6
Glasonderzetter (gehaakt)	7
Mandala (gehaakt)	8-9
Bloemetjes in klei	10
Vilt bloemen: Margriet	11-12
Bloempotje	13
Appel Femma Mocktail	14
Stempels snijden	15-17
Tassels	18-19
(bescherm)engeltje	20
Stoffen zakje	21-22

Train de trainer

Toolkit: Giethars: Terrazo en andere technieken	23-33
Toolkit: Stippen	34-40

DIY

Schilderen met mos	42-43
Peg dolls: houten figuurtjes schilderen	44-45
Verfexplosie op hout	46-47
Crêpepapier: zeven anjers	48-49
Viltbloemen: ranonkel en pioenroos	50-53
Raamtekenen	54-55

Handwerk

Macramé: knopen en bloemen	57-59
Gehaakt speelbotje hond	60-61
Herbruikbaar maandverband	62-65
Poef haken	66-68

Welzijn I bewegen I Rustpunt

Extra aanbod gezondheidsthema's i.s.m. CM de gezonde buurt	70
Tijd voor mezelf, kom ik ben ermee weg: wandelen & fietsen	71
Tijd voor mij: Webinars	72
Inspirerende teksten	73-77

Xtra-informatie

De vrijwilligersraad	79
Femmamaakthet - inspiratieplatform	80-81
Workshopbegeleiders-overzicht t/m 15/03/2024	82-91
Handleiding voor vrijwilligers: inloggen op de website en Vrijwilligersluik	92-97
Inspiratie aan het laden: najaar 2024	98

Vormgeving & ontwerp en uitwerken fiches: Kristel Jappens - **Femma maakt het**
Tafeldecoratie: Anneke Nuyttens, Ilze Dunon (Femma Landen)
Creative Company I Kristel Jappens I Femma vriendinnen onbePERKt
Dominique De Cloedt



Femma inspireert



PAPIEREN ZAKJES

Geef je oude magazines een tweede leven door er eenvoudige en handige zakjes van te maken! Deze DIY-oplossing is perfect voor het verpakken van kleine geschenken als blijk van waardering voor vrijwilligers. Op een creatieve en milieuvriendelijke manier iets moois kunt maken van iets wat anders misschien weg-gegooid zou worden, is toch een leuk idee?

Wat heb je nodig?

- oude magazines of een ander leuk bedrukt papier (van magazines of knutselpapierblokken)
- schaar
- (washi)tape of dubbelzijdige tape



1.
Kies een leuk papier en knip een rechthoek op maat.



2.
Vouw de 2 lange kanten mooi naar het midden.
Plak dicht met washi-tape. Je kan ook dubbelzijdige tape gebruiken als je geen zichtbare tape wil (dan vouw je een kant over de andere en breng dan op de kortste zijde de tape aan).



3.
Vouw onderaan een boord van ongeveer een 3 à 4 cm.





4.
Vouw 1 hoekje naar binnen en vervolgens het 2de hoekje.





5.
Voeg de 2 zijden naar binnen en plak vast.



6.
Vouw open en het zakje is klaar om gevuld te worden.



VERBORGEN BOODSCHAP

Op zoek naar een speelse en verrassende manier om een boodschap over te brengen? Wat dacht je ervan om een geheime boodschap te verbergen in een waxinelichtje?

Wat heb je nodig?

- witte waxinelichtjes (waarvan je makkelijk het kaarsvetblokje van de lont kan verwijderen bv. bolsius). *Met die van de A-C-tion lukt het niet.*
- geknipte rondjes (zie sjablonen) d : 3.7 cm
- een satéprikker
- schaar
- zakjes om de kaarsjes in te verpakken *(optioneel)*

Hoe begin je eraan?



1.
Knip de rondjes op maat. (zie sjablonen)



2.
Haal het waxinelicht uit de metalen houder en haal ook het lontje eruit.



3.
Prik met een satéprikker door het midden van het rondje.



4.
Haal de lont door het rondje, daarna door het waxinelicht en stop alles terug in de metalen houder.



https://youtu.be/GmLxGs3lf_E?si=Q3XOy46F09vXh9aG



In dit youtube-filmpje kan
je al de stappen nog eens herbekijken.

Scan mij

jij bent UNIEK

jij bent UNIEK

jij bent UNIEK

jij bent UNIEK

Welkom bij FEMMA wereldvrouwen

Welkom bij FEMMA wereldvrouwen

Welkom bij FEMMA wereldvrouwen

Welkom bij FEMMA wereldvrouwen

Ik schenk jou een lichtpuntje

Ik schenk jou een lichtpuntje

Ik schenk jou een lichtpuntje

Ik schenk jou een lichtpuntje

Zomaar voor jou

Zomaar voor jou

Zomaar voor jou

Zomaar voor jou



GLAS-ONDERZETTER

gehaakt

Dit haakproject is absoluut onmisbaar bij de voorbereidingen van een feestje in boho-stijl. Voeg wat vrolijkheid toe aan je tafel met deze leuke en gehaakte onderzetters!

Wat heb je nodig?

- garen naar keuze (ong. 6 m per stuk)
- haaknaald afgestemd op het garen
- schaar

Haakpatroon

- Haak 6 lossen - maak ring door hv in 1ste losse
- Haak 1 losse
- Haak 12 vaste in de ring
- Sluit ring met hv in 1ste losse
- Haak 4 losse
- Haak stokje + losse in elke volgende v
- Sluit ring met hv in 3de losse
- Haak hv in 1ste opening van vorige ronde
- Haak 3 losse
- Haak 2 stokjes in dezelfde opening
- Haak 2 losse en 3 stokjes in volgende opening
- Sluit af met hv in 3de losse

Op zoek naar andere haakpatronen?

Scan mij





MANDALA
gehaakt

Deze mandala is een absolute must-have voor je tafeldecoratie! Met dit eenvoudige haakpatroon kun je er moeiteloos eentje haken om je tafel in helemaal in boho-stijl aan te kleden.

Wat heb je nodig?

- garen naar keuze (ong. 6 m per stuk)
- haaknaald afgestemd op het garen
- schaar

Haakpatroon

- Haak 6 lossen-maak ring door hv in 1ste losse
- Haak 2 losse
- Haak 19 stokjes in de ring
- Sluit met halve vaste in bovenste losse van stokje van 2 losse
- Haak 3 losse
- Haak in elke steek 1 stokje + 1 losse
- Sluit met halve vaste in 2de losse van 1ste stokje
- Haak halve vaste in 1ste opening tussen 2 stokjes
- *Haak 11 losse
- Haak vaste in 2de losse
- Haak in elke losse een stokje
- Haak in de volgende opening van je rondje een vaste*

Herhaal van * tot * en maak aan het einde vast met halve vaste in 1ste vaste.

Knip draad af en hecht vast.

- Haak staande vaste op de top van een bloemblaadje
- *Haak 7 losse
- Haak vaste in topje van het volgende bloemblaadje*

Herhaal van * tot *

- Sluit af met halve vaste in de 1ste staande vaste
- Haak 2 losse
- Haak 1 stokje in de staande vaste
- Haak 3 losse
- Haak 2 stokjes in diezelfde staande vaste
- *Haak 1 vaste in de losse-ketting
- 2stokjes, 3 losse en 2 stokjes op het volgende bloemblaadje*

Herhaal van * tot * tot laatste bloemblaadje

- Sluit af met halve vaste in de 2de losse van het allereerste stokje (3 losse)





https://www.pinterest.com/mamsellekriatief/mandela-haken/

Al wat meer ervaring in het haken? Neem dan zeker een kijkje op dit pinterest bord voor meer gratis patronen

Scan mij



BLOEMETJES IN KLEI

Ontdek hoe je prachtige bloemetjes kunt maken met een eenvoudig uitsteekvormpje en een stempelafdruk.

Wat heb je nodig?

- zelfdrogende klei
- deegrol
- placemat of stuk bakpapier
- uitsteekvormpje naar keuze
- stempel naar keuze of een letterset

Hoe begin je eraan?



1.
Rol de klei met de deegrol tot een dikte van 2 mm tot 5 mm





2.
Steek de vormpjes uit met het steekvormpje.





3.
Gebruik een stempel om een afdruk te maken in de klei. Niet te hard drukken, anders loop je het risico dat de klei gaat uitzetten en op de plek van de stempel te dun gaat worden.

Waarvoor kan je het gebruiken?

- Prik in de klei een satéprikker en gebruik ze als een kleibloemetje in het bokaaltje.
- Hang het aan een touwtje ter versiering van een pakje, zakje, glas, ...



MARGRIET
in vilt

Wat heb je nodig?

- vilt kleur 616,604,503 en 449 (20 x 30 cm) en groen
- strook 3 x 20 cm geel vilt
- klein stukje groen 547 wolvilt
- satéprikkers
- patroon margriet 8 cm en 4 cm
- schaar
- bloementape
- lijmpistool
- kopspelden

Hoe begin je eraan?

1. Viltdelen uitknippen

Knip de 2 patroondelen uit: cirkel 8 cm + cirkel 4 cm) en spelt deze vast op de vilt.
Knip vervolgens de rondjes uit.





2. De bloem

Geef een knipje in de cirkel en verdeel in 8 gelijke punten.
Het knipje mag tot op 1 cm van de kern komen.
Daarna knip je de 8 afzonderlijke deeltjes mooi rond.





2. De steelaanzet (afwerking)

Knip nu ook de groene rondjes uit en verdeel in 5 gelijk delen, zoals op het sjabloon is aangeduid. Knipje niet verder knippen dan een halve cm van het midden.





3. Bloemafwerking

Snijd de vilten bolletjes in twee met een cutter of met een schaar.
Deze halve partjes worden de kern van de bloem.
Kleef ze daarna op het (gele)bladgedeelte.



4. Maak een bloemsteel

Omwikkel de satéprikker met de groene bloementape.

Je beëindigt het omwikkelen met een klein dotje lijm op het einde van de tape.





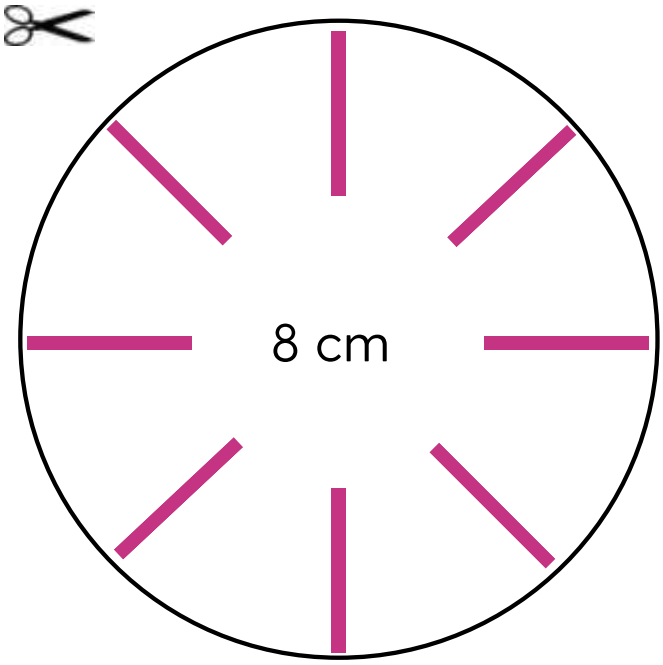
5. Samenstellen

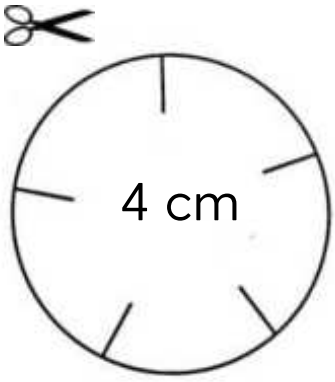
Bevestig de bloem op het stokje.
Hiervoor gebruik je een lijmpistool.
Steelaanzet over het stokje schuiven en vastlijmen (lijmpistool) aan de onderkant van de bloem.





Patroondelen







BLOEMPOTJE

Maak je tafel klaar voor een kleurrijke en vrolijke transformatie met deze leuke DIY! Ontdek hoe je met karton, vilt en klei schattige bloemen kunt creëren om je bloempotjes op te fleuren.
We beginnen we met het maken van het bloempotje.

Wat heb je nodig?

- glazen bokaal
- kartonnen stroken
- bloemen in vilt & klei (zie eerder in de special)

Wist je dat deze bokaaltjes ook ideaal zijn om kleibloemetjes, vlagstokjes, menu (op een stokje) in te plaatsen? Een leuk extraatje op de tafel.

Hoe begin je eraan?



1. Knip de stroken karton volgens de hoogte van je bokaal.



2. Rol de stroken op tot een rolletje dat net door de opening van je bokaal kan.





3. Steek het rolletje in de bokaal. Indien nodig kan je een extra rolletje bijsteken zodat alles goed opgevuld is.



4. Steek er nu de bloemen op een stokje in.



APPEL FEMMA MOCKTAILS

Wat heb je nodig?

- vers geperst citroensap (2 cl)
- grenadinesiroop (2 cl)
- appelsap (8 cl)
- bitter lemon

Hoe maak je het klaar?

- Doe 3 tot 4 ijsblokjes in een longdrinkglas.
- Giet er het citroensap, de grenadinesiroop en het appelsap overheen en roer het geheel goed door elkaar.
- Vul aan met bitter lemon en roer het goed door elkaar.
- Serveer met een rietje.

Wat heb je nodig?

- 120 ml appelsap (bij voorkeur vers geperst)
- 60 ml bruisend water
- 15 ml vers citroensap
- 1 theelepel honing (optioneel)
- ijsblokjes
- schijfjes appel en muntblaadjes ter garnering



Hoe maak je het klaar?

- Vul een glas met ijsblokjes.
- Giet het appelsap, bruisend water en vers citroensap in een glas.
- Roer voorzichtig om de ingrediënten te mengen. Voeg honing toe als je een zoetere smaak wil.
- Garneer met schijfjes appel en een paar muntblaadjes voor een verfrissende touch.
- Serveer direct en geniet van je appelmocktail!

Dit recept is gemakkelijk aan te passen aan jouw persoonlijke smaakvoorkeuren. Voel je vrij om te experimenteren met verschillende verhoudingen of extra ingrediënten toe te voegen, zoals kaneel of gember, voor extra smaakdimensies. Cheers!

Neem zekker een kijkje op Femmamaakthet, in de rubriek *'Culinair'/met handleiding'* voor meer alcholvrije recepten:

- **Frisse citroenlimonade**
- **Limonades, verfrissend en fruitig**



STEMPELS SNIJDEN

Hier op **Femma inspireert,** tijdens onze **stock-verkoop** vind je alles wat je nodig hebt om te starten. Koop vandaag nog en maak leuke persoonlijke stempels. Het geleverde materiaal is ook ideaal voor Lino-snijden.



Materiaal in het Femma DIY-pakket

- rubberen stempelblok
- Gutsenset (*met verschillende snijpunten*)
- sjablonen stempels
- inkt (bv. Versacraft (voor textiel, papier en hout)
- totebag

Optioneel

- cutter
- houten blokje
- secondelijm

Tip: je kan ook goedkoop gommateriaal gebruiken maar dit maakt het snijden iets (korreliger) stroever dan bij de snijblok die men kan vinden in de betere hobbywinkels.

Stap 1: Voorbereiding



Overbrengen van het ontwerp

Kies een tekening online of neem een kijkje op het Pinterestbord *(zie onderaan het artikel)*.

Ben je een tekentalent dan kan je uiteraard altijd een eigen ontwerp maken.
Wanneer je je keuze gemaakt hebt, is het belangrijk dat je met het juiste materiaal je tekening overzet op de stempelblok.



Als beginner kan je het makkelijkst oefenen met eenvoudige vormen zonder al te veel kleine en gedetailleerde uitsnijdingen. Hoe meer je oefent, hoe meer details je kan aanbrengen aan je stempels.

Kies bijvoorbeeld om te beginnen met een makkelijke vorm als een driehoek, een blokletter of een ster.
Gebogen vormen zijn al iets moeilijker om te snijden dan rechte lijnen.



Knip de tekening uit op maat van het stempelblok.
Draai de tekening met de gedrukte kant op het stempelblok.
Daarna wrijf je met de achterkant van het stempelgereedschap over de tekening.
Zo verkrijg je een afdruk van de tekening op het blok. De tekening staat nu wel in spiegelbeeld.

Stap 2: Snijden van het stempelblok

Verwijder, met behulp van de verschillende gutsen-stukken het overtollige gommateriaal.

De guts hou je het makkelijkst vast tussen de duim en de wijsvinger, net zoals je een pen zou vasthouden.



1.
Start met het uitsnijden van de contourlijnen. Probeer dit in een vloeiende beweging te doen.



2.
Snijd zo dicht mogelijk tegen de rand van de tekening en verwijder voorzichtig het overtollige gommateriaal.



3.
Snijd alles weg waar geen inkt op mag komen. Je begint altijd met het grootste vlak.



4.
Daarna komen de kleinere details aan de beurt.



5.
Draai met het gumblokje ipv je handen in bochten te wringen. Wanneer je denkt voldoende gommateriaal te hebben weggesneden is het tijd om het even te testen.



6.
Druk de stempel op een kladpapier. De zwarte lijnen in dit voorbeeld geven het gebied aan waar je nog wat meer gommateriaal moet verwijderen.



7.
Herhaal stap 6 tot je tevreden bent met het resultaat.





8.
Optioneel: *kleef je stempel op een houten blokje. Stempel eerst op het houten blokje om de stempel achteraf makkelijk te herkennen in je hobbydoos.*

Welk type van stempel wil je?

Details: je snijdt weg wat je niet afgedrukt wil zien.

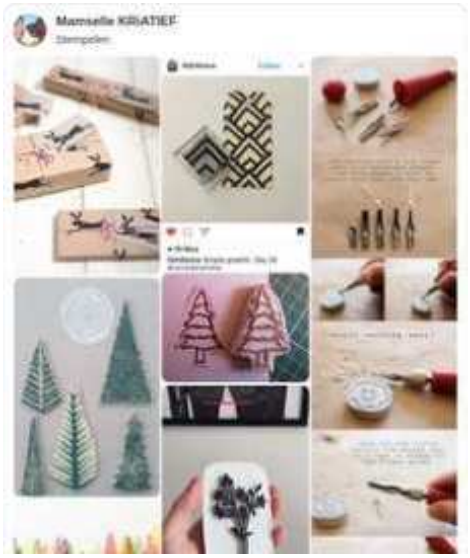
Silhouette: stop met wegsnijden van details (na stap 3) en verwijder nog enkel gommateriaal rond de vorm.

Op zoek naar inspiratie en sjablonen?

Op het Pinterestbord kan je nog heel wat leuke sjablonen vinden. Neem zeker een kijkje om je te laten inspireren.

Een stempel snijden is niet alleen ontspannend, je kan hem achteraf ook op zoveel manieren gebruiken:

- om leuke labels te maken
- om kaartjes te personaliseren
- als een uniek patroon op craftpapier = kan je daarna als cadeauverpakking gebruiken
- leuke decoratie op een totabag (met textiel-inkt)



Pinterest

https://www.pinterest.com/mamsellekriatief/stempelen/

Kort uitgelegd



YouTube

Scan mij

https://www.youtube.com/watch?v=lEEsxkN1slc



Gebruik het volledige snijblok in het stempelpakket én maak er een leuk patroon van dat je in verschillende kleuren kan afdrukken op een totebag, papier of kaart. De textielverf breng je op de stempel aan met een tamponeerspons. Verwijder daarna de verf van het snijblok met een vochtig doekje. Alvorens een nieuwe kleur aan te brengen, test je best op een wit papier om te checken of de inkt volledig weg is.





TASSELS
snel gemaakt

In slechts een paar eenvoudige stappen tover je gewone draden om in levendige en speelse tassels, die je feestje extra in de kleur zetten.

Wat heb je nodig?

- koord of garen in verschillende kleuren
- karton
- potlood
- lat
- schaar
- snijmes
- dikke naald
- karton van 15,5 cm x 10 cm om het sjabloon uit te knippen (zie patroon)

Hoe begin je eraan?



1.
Maak een sjabloon in stevig karton volgens de maten op de volgende pagina.



2.
Draai de koord/garen een 25-tal keren rond de rechterkant van het karton. Hoe meer omwikkelingen hoe dikker de tassel zal worden.



3.
Knip de draad af.
Laat zeker nog een 25 cm over.Doe de draad in de naald en wikkel een aantal keren stevig rond de wikkelingen via de opening.



4.
Knoop achteraan vast met de begindraad.

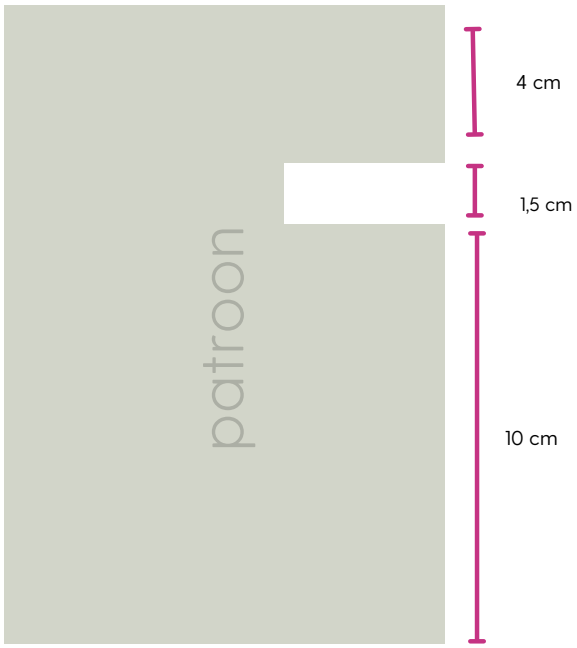


5.
Knip daarna de draden onderaan door met een schaar.



6.
Doe opnieuw een stuk koord/draad in de naald en steek onder de bovenste draden door om zo de ophanglus te maken.

Haal daarna de tassel van het karton, schud er eens mee en knip (indien nodig) de onderkant nog wat bij.



Interessant filmpje

In dit Youtube-filmpje kan je al de stapjes nog eens bekijken.



https://youtu.be/dzrScROqun8?si=Uzn37eIKE7PP3QrJ

Scan mij

Op zoek naar nog meer inspiratie?

Neem dan zeker een kijkje op dit Pinterestbord.

Scan mij



Met tassels kun je een verscheidenheid aan decoratieve en functionele items maken:

- Sleutelhangers
- Boekenleggers
- kettingen
- Kledingdecoratie
- Gordijnknopen
- Feestdecoratie
- Decoratie aan tassen en portemonnees
- Interieurdecoratie aan deurknoppen etc. …
- …



BESCHERM-ENGEL

Ontdek hoe je met slechts met een paperclip, wat touw en een kraaltje een uniek beschermengeltje kunt maken.

Wat heb je nodig?

- stuk touw of lint van ongeveer 25 cm
- houten kraal met de opening groot genoeg om het touw dubbel door te steken.
- vlinderpaperclips te koop via Amazon

Scan mij

Hoe ga je te werk?



1.
Steek het touw door de paperclip zoals op de afbeelding.



2.
Maak een enkele knoop met de 2 uiteinden.



3.
Steek beide uiteinden van het touw door de opening van de kraal en schuif de kraal tot tegen de paperclip.



4.
Maak een enkele knoop boven de kraal.



5.
Knoop de uiteinden van het touw samen en klaar.

Waarvoor kun je het engeltje gebruiken?

- Als een **'speciaal wensje'** voor iemand die het moeilijk heeft of extra aandacht verdient.
- Als **decoratie** aan een potje met theelichten of een plantenpotje
- ...



STOFFEN ZAKJE

Deze fiche is gemaakt naar het voorbeeld van de zakjes van BruZelle.

Volg deze **8 eenvoudige stappen** om dit kleine zakje te maken. Het is perfect voor het bewaren van maandverband of zelfs - in een grotere versie - voor het doen van boodschappen. Compact genoeg om in elke handtas te passen.

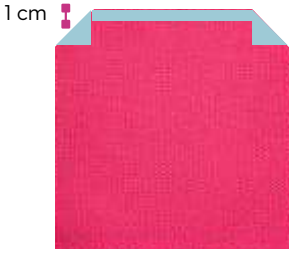
Wat heb je nodig?

- lapje stof 45 cm x 35 cm
- naaimachine
- garen
- 60 cm lint of koord
- strijkijzer

Hoe begin je eraan?



Stap 1
Vouw 2 hoekjes om en ga er met een strijkijzer over om ze vorm te geven.



Stap 2
Plooi een klein boordje van ongeveer 1 cm breed en ga er ook met het strijkijzer erover.



Stap 3
Leg het lint of de koord op de stof.



Stap 4
Plooi de stof nog een keer om. We strijken opnieuw over de stof om de vouw te markeren.









Stap 5
Stik de glijschuif, net onder het lint of koord. Opgelet dat je niet in het lint stikt.



Stap 6
Vouw nu de stof dubbel, rand tegen rand en leg een knoop in het lint zodat het goed vastzit.



Stap 7
Nu maken we het zakje toe door de zijkanten en onderaan te gaan dicht stikken.
Pas op dat je niet in het lint of touw gaat stikken.

Stap 8
Nu moet je enkel het zakje nog maar binnenstebuiten draaien en het is klaar.

Deze fiche is gelinkt aan het project van **'Tijd voor Mij'** rond menstruatiearmoede. Wil je meer te weten komen over dit project, bezoek dan zeker deze pagina:
https://www.femma.be/nl/menstruatiearmoede

Scan mij





creativ company

Kristel Jappens
Femma vriendinnen onbePERKt

Train de trainer
Toolkit

GIETHARS
Terrazo en andere (giet)technieken

Academie
voor de creatieve vrijwilliger



HARS GIETEN TERRAZZO

Ontdek hoe je prachtige onderzetters kunt maken met giethars, verfraaid met verrassende terrazzoschilfers voor een uniek effect.

Wat heb je nodig?

- giethars: Jesmonite AC100 (poeder/vloeistof)
- siliconen vorm(en)
- acrylverf of kleurpigment
- houten roerstokjes
- bakpapier of plasticfolie
- mengpotjes
- weegschaal
- schuurpapier (voor water)
- sealer (om waterdicht te maken)
- spons

Wat is giethars?

Giethars is een vloeibare kunsthars die wordt gebruikt voor verschillende giettoepassingen, variërend van het maken van sieraden en kunstvoorwerpen tot het bedekken van oppervlakken en het insluiten van objecten. Gietharsen hebben de eigenschap dat ze uitharden en een stevig, duurzaam eindproduct vormen. Ze worden vaak gebruikt voor het gieten van heldere en transparante voorwerpen, maar er zijn ook op kleur gebaseerde gietharsen beschikbaar.
Er zijn verschillende soorten gietharsen op de markt, en elk type heeft zijn eigen eigenschappen en toepassingen. Enkele veel voorkomende soorten gietharsen in de DIY-wereld zijn:



Epoxyhars

Epoxygietharsen zijn populair vanwege hun heldere en glanzende afwerking.



Jesmonite

Jesmonite is een merknaam voor een veelzijdig en duurzaam materiaal dat gebruikt wordt voor decoratieve toepassingen.
Het product is veelzijdig (gieten, polijsten en kleuren), duurzaam (sterk en slijtvast), milieuvriendelijk (is op waterbasis) en makkelijk om maatwerk mee te realiseren.

Wat is Terrazo?

Terrazzo ken je waarschijnlijk van vloer- of wandafwerking. Het is een mengsel van cement of epoxyhars met stukjes marmer, graniet of glas. In een meer creatievere setting ga je mallen vullen met een vloeibare giethars. Gietharsen kunnen variëren in eigenschappen en samenstellingen.

Bij het werken met giethars is het belangrijk om de instructies van de fabrikant nauwkeurig te volgen omdat de mengverhoudingen, uithardingstijden en andere specificaties per product kunnen verschillen.

Wat zijn terrazovlokken



https://youtu.be/SoBVL-9BblA?si=-465layHAyE2Ce-I

OPGELET
In het filmpje werken ze met een resinpoeder en water. De uithardtijd is 90 minuten en voor een workshop niet zo ideaal. Wel voor persoonlijk gebruik.

Terrazovlokken of chips zijn kleine stukjes composiet die ontstaan door een dun laagje vloeibare Jesmonite of andere giethars gelijkmatig uit te strijken over een schoon en glad oppervlak Zodra de vloeibare substantie uithardt, kan deze gemakkelijk worden verkruimeld tot kleine composietstukjes. Deze kleine fragmenten staan bekend als terrazzochips en kunnen vervolgens worden vermengd met de vloeibare Jesmonite substantie voor het creëren van nieuwe decoratieve items. Deze chips voegen een extra leuk effect toe aan bijvoorbeeld onderzetters of andere decoratieve voorwerpen. De video toont het proces van het maken van deze vlokken.

Deel 1: terrazovlokken maken





Wat heb je nodig?

- giethars
- acrylverf of kleurpigment
- houten roerstokjes
- bakpapier of plasticfolie
- mengpotjes
- weegschaal



1.
Weeg 50 g gietharspoeder en 20 ml vloeistof af. Meng de vloeistof bij het poeder. Wil je meer of minder maken, check dan altijd de juiste verhouding vloeistof versus hoeveelheid poeder via **www.jesmonitecalculator.com**



2.
Roer alles goed onder elkaar en voeg een kleurpigment of acrylverf aan toe. Opgelet! Tussen het roeren en het uitstrijken op het papier mag niet meer dan 5 min. zitten. Verdeel de massa dun en gelijkmatig tot ongeveer 3 mm dik.



3.
Na ongeveer 30 min. is het uitgehard en kan je de vlokken beginnen breken in kleinere stukken. Je kan afwisselen tussen grote en kleine stukjes.

Altijd leuk als je een mix van verschillende kleuren maakt.

Deel 2: kleuren van de giethars



1.
Weeg opnieuw poeder en de vloeistof af in de juiste verhouding.



2.
Je kan ook eerst de vloeistof kleuren maar dat hoeft niet. Let wel op dat je - eens de vloeistof bij het poeder is - snel werkt en niet langer dan 5 min. roert. Anders begint het uithardings-proces.



3.
Je kan eventueel op de bodem van de vorm wat vlokken leggen. Meng de rest van de vlokken door de gietmassa. Roer alles goed door elkaar.



4.
Giet het mengsel in de mal. Voorkom dat de vlokken zich aan één kant van de vorm ophopen. Vul tot 1-2 mm vanaf de rand.



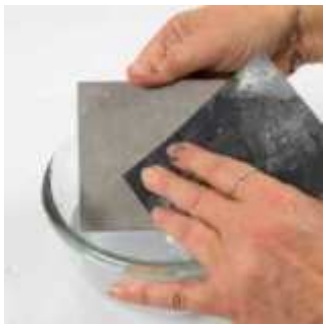
5.
Zorg ervoor dat de gietmassa de hele vorm helemaal bedekt. Gebruik hiervoor een stokje. Hiermee verdeel je dan de hele massa goed in de mal.



6.
Laat luchtbellen ontsnappen door de rand rond de basis helemaal te kantelen en wat te laten vallen. Herhaal dit 1 à 2 min. lang.



7.
Uitharden met Jesmonite duurt 30 min. Daarna kan je het makkelijk uit de mal verwijderen.



8.
Schuur de bodem en randen met een in water gedoopt schuurpapiertje.



9.
Schuur ook de voorkant om de vlokken weer wat meer tevoorschijn te laten komen.

Laat 48 u uitharden alvorens te vernissen of te sealen.



HARS GIETEN
MARMEREFFECT

Wist je dat je met acrylverf en Jesmonite ook mooie marmereffecten kan toevoegen aan je schaaltjes en potjes? Hoe je dat doet, leggen we je graag uit in deze fiche.

Wat heb je nodig?

- giethars (Jesmonite)
- kleurpigment mica of acrylverf
- bakpapier
- houten roerstokjes
- mengbekertje(s)
- weegschaal





1.
Weeg opnieuw poeder en vloeistof af in de juiste verhouding.



2.
Voeg aan het mengsel het kleurpigment of de acrylverf aan toe en roer alles lichtjes onder elkaar tot je een marbel-effect hebt.



3.
Giet daarna alles in de mal. Je kan nog een beetje lijnen trekken in de gietmassa om nog wat meer effect aan toe te voegen.



4.
Laat luchtbellen ontsnappen door de rand rond de basis helemaal te kantelen – en weer naar beneden te laten vallen. Herhaal dit 1-2 min. lang.



5.
Schuur de bodem en randen met een in water gedoopt schuurpapiertje.

Laat 48 u uitharden alvorens te vernissen of te sealen.

OPGELET: begin met een kleine hoeveelheid acrylverf in de beker en laat het object iets langer in de mal drogen, aangezien deze ook vloeistof (water) bevat. Een langere droogtijd vermindert de kans op breuk.



HARS GIETEN GOUDEFFECT

Wist je dat je met 'goudvlokken' ook een leuke afwerkging kan maken? Hieronder kan je de makkelijke stappen terugvinden.

Wat heb je nodig?

- giethars (Jesmonite)
- kleurpigment Mica of acrylverf
- bakpapier
- houten roerstokjes
- mengbekertje(s)
- weegschaal
- bladgoud of goudvlokken



1.
Weeg opnieuw poeder en vloeistof af in de juiste verhouding en voeg er een kleurstof aan toe. Dit wordt dan de hoofdkleur van je voorwerp.



2.
Breng het bladgoud of vlokken voorzichtig aan in de mal. Je kan gaan voor een geordend patroon of gewoon los door elkaar.



3.
Giet daarna de giethars in de mal.



4.
Laat luchtbellen ontsnappen door de rand rond de basis helemaal te kantelen – en terug naar beneden te laten vallen. Herhaal dit 1-2 min. lang.



5.
Schuur enkel de bodem en randen met een in water gedoopt schuurpapiertje.

Laat 48 u uitharden alvorens te vernissen of te sealen.

TIPS

Hoeveel Jesmonite heb je nodig en hoe werk je af?

Het is belangrijk dat je weet hoeveel poeder en vloeistof je nodig hebt.

Hoe bereken je de inhoud?

1. Door met water de hoeveelheid gram water te bepalen
2. Door de Jesmonitecalculator te gebruiken en de juiste verhouding te vinden

Hoe begin je eraan?

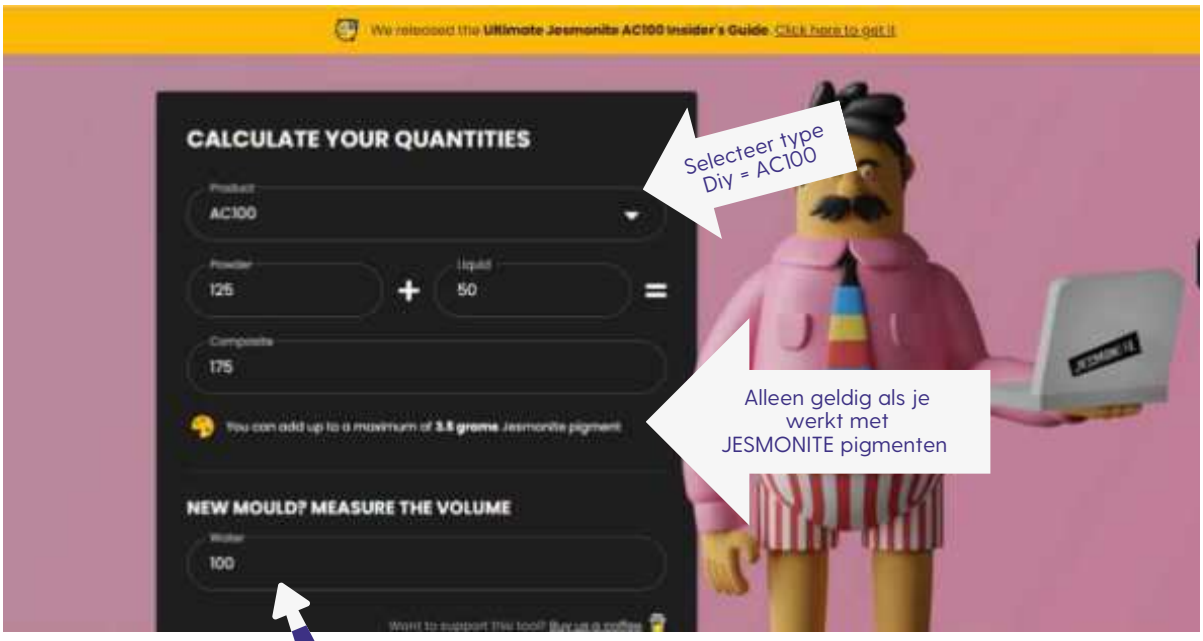
- Plaats de vorm op de weegschaal en zet op **0 g** (niet ml)
- Giet water in de mal en noteer de hoeveelheid

De verhouding is: aantal gram water gedeeld door 2 en dat getal doe je dan maal 2,5
bv. 50 g water = 25 g x 2,5 = 62,5 g poeder en 25 g vloeistof.
Maar wil je toch zeker zijn dan is er gelukkig een online rekenmachine ter beschikking.

Scan mij

Check - double check

Wil je het voor alle zekerheid toch nog eens controleren gebruik dan de
Gebruik de online calculator van Jesmonite https://www.jesmonitecalculator.com/



Vul hier de hoeveelheid water in die je in de mal hebt gegoten.
bv. 100 g water = 125 poeder AC100 en 50 g Vloeistof AC100

IMPORTANT ATTENTION INFORMATION

Wijk niet af van de getallen die de calculator je aangeeft.
De verhouding is belangrijk in functie van de uitharding, de stevigheid van het afgewerkt product en de droogtijd.

Afwerking & bescherming

Laat 48 u. drogen alvorens te vernissen of te sealen.

Als je het **waterdicht** wilt maken, bijvoorbeeld voor het maken van een zeepbakje, dan is een 'sealer' voldoende. Breng de eerste laag aan in een verhouding van 20% sealer en 80% water. Breng enkele minuten later de tweede laag aan, deze keer 100% sealer. Je kunt hier het best een sponsje gebruiken.

Als je van plan bent om er voedsel zoals koekjes of hapjes op te serveren, zorg er dan voor dat je een vernis gebruikt die 'voedselveilig' is. Plaats het afgewerkte stuk nooit in de vaatwasser.

EXTRA informatie: mallen, pinterestbord en youtube-filmpjes

Tip:
ter voorbereiding en voor een vlotter verloop van de workshop kan je op voorhand een lijstje maken met de juiste basisproduct verhoudingen. Hoe weet je hoeveel je nodig hebt? Zie info op de pagina van de Jesmonite calculator.

Cirkel d: 8 cm - inhoud 50 g water poeder: 65 g vloeistof: 26 g

Cirkel d: 11 cm - inhoud 73 g water poeder: 95 g vloeistof: 38 g

Hexagon d: 11 cm inhoud 70 g water poeder: 90 g vloeistof: 36 g

Vierkant d: 11 cm - inhoud 70 g water poeder: 90 g vloeistof: 36 g

Ovaal d: 18 cm - inhoud 120 g water poeder: 150 g vloeistof: 60 g



Inspiratie nodig?

Neem dan zeker een kijkje op dit Pinterestbord. Het bord is ingedeeld volgens de verschillende technieken.

Scan mij

https://www.pinterest.com/mamsellekriatief/giethars-jesmonite/

Technieken & video's

In deze video's wordt een hars gebruikt die wordt gemengd met water.
Hoewel dit een optie is, heeft deze hars een droogtijd van meer dan 90 minuten en is daarom niet erg geschikt voor een workshop. De technieken voor het gebruik van Jesmonite of een ander poeder zijn echter vergelijkbaar. Het verschil zit 'm in de droogtijd.



Terrazovlokken maken

https://www.youtube.com/watch?v=tyDWQFbX7sk



Marmereffect

https://www.youtube.com/watch?v=BZde5CHGHBQ



Goudeffect

https://www.youtube.com/watch?v=9W9eQYeTv6Y

TIPS

Hoe organiseer je deze Workshop giethars in jouw groep?



Hieronder vind je een voorbeeld van de workshopopzet/doossamenstelling die werd aangeboden tijdens een workshop bij Femma Vriendinnen onbePERKt.

Voorbereiding

Vanwege de gevraagde prijzen voor Terrazzo-workshops *(tussen de €50 en €80 met lesgever)*, was het een uitdaging om een betaalbaar pakket samen te stellen voor de leden. Op dat moment bleek de leverancier Finres *(zie gegevens in deze bundel)* de meest kosteneffectieve optie te zijn voor de (basis)grondstoffen van Jesmonite en de sealer.

Er werd ook gezocht naar **betaalbare mallen.** Die zijn gevonden op online webshops. Zoek op google op 'siliconen mallen' bv. via Amazon, Temu, …

Goed om weten!

Het pakket van 17,5 kg Jesmonite, zoals bijvoorbeeld verkrijgbaar via Finres (12,5 kg poeder en 5 kg vloeistof), is geschikt voor een groep van 18 deelnemers. Dit laat nog een kleine reserve over, waardoor je de mogelijkheid hebt om ter voorbereiding zelf te experimenteren en voorbeelden maken.

Inschrijvingen

Een maand voor het evenement werden de inschrijvingen geopend. Ze bleven gedurende een week beschikbaar. Inschrijven kon via een Google Forms-document.
Na ontvangst van de deelnamebijdrage werden de plaatsen bevestigd. Door deze ruime periode tussen inschrijving en activiteit te bieden, is er meer voorbereidingstijd en de gelegenheid om materialen aan te schaffen

workshop in a box



Inhoud box bij Femma vriendinnen onbePERKt

- 500 g AC100 poeder
- 200 g AC100 vloeistof
- 30 ml sealer
- sponsje
- 1 mal ovaal d: 18 cm, 1 mal d: 8 cm
- 4 vellen bakpapier
- 4 mengstokjes
- 3 bekers (1 x 400 ml en 2 x 200 ml)
- houten lepeltje
- stukje schuurpapier 1000 en 400

Wat vraag je aan de deelnemers om zelf mee te brengen?

- tafelbescherming
- een keukenweegschaaltje
- plastic handschoenen

Deelname workshop (incl. box):
Met Femmapas: **€25**
Zonder Femmapas: **€30**

Voordelen om te werken met een box?

- Iedereen vertrekt vanaf dezelfde mal. Dit is makkelijker om de basisuitleg hier te starten.
- Het geeft ook de mogelijkheid om je voor te bereiden door een aantal voorbeelden te maken.
- Als groep kan je altijd nog beslissen om extra vormen aan te kopen (die gebruikers kunnen lenen).

deelt ook nog graag de info waar ze het materiaal hebben aangekocht. Het loont de moeite om Jesmonite in grote hoeveelheden aan te schaffen vanwege de potentiële kostenbesparing.

Nog vagen?
femma.vriendinnen.perk@gmail.com of kristel.jappens@femma.be

www.cchobby.be

- siliconen mallen
- resin met watertoevoeging en uithardtijd 90 min
- bladgoudschilfers

www.finres-sa.com/nl/

- Jesmonite (prijsvoordeel door inkopen grotere hoeveelheid)
- mallen (iets duurder)
- kleurpigmenten
- sealer (waterafstotend)
- ook andere resinproducten te koop (andere workshopmogelijkheid maar wel gebruik van dezelfde mallen)

Inkooplijst van de overige materialen +/- €2,30 - €3.00

- Kartonnen doos VATTENTRÅG Ikea 32x23x10 cm (€0,50)
- AVA PET-Fles 250 ml Transparant 22 stuks + Zwarte Dop (€9,99) of €0,45 per stuk
- Zakjes Ava 500 g -Zakje Met Venster 12x8x20 cm Hersluitbaar Bruin Papier 25 Stuks (€4.49) (€0.18 per stuk)
- Houten stokjes & lepels: A-C-tion
- Bekers 200 ml - 50 stuks (€4,99) of €0,10 per stuk
- Bekers: Beker Frosted 500 ml Herbruikbaar PP 20 Stuks (€9,99) of €0,49 per stuk
- 16 x Kleine flesjes (reisflesje 50 ml) voor de sealer: Amazon (€8,99) of €0,56 per stuk



CHECKLIST

voor het organiseren & begeleiden van de workshop

- [ ] Begin de **inschrijvingen** voor deze workshop ruim van tevoren (1,5 maand vooraf). Deze periode geeft je voldoende tijd om alles zorgvuldig voor te bereiden en materialen te bestellen. Vraag aan de deelnemers om **tafelbescherming en een digitaal keukenweegschaal** mee te brengen.
  - [ ] Als je geen vooraf samengesteld pakket hebt, vraag dan de deelnemers om een doos mee te nemen om alles te kunnen vervoeren.
- [ ] Op basis van het aantal inschrijvingen bestel je al de materialen.
- [ ] Neem de tijd om **de handleiding** door te nemen. De inhoud ervan kan van pas komen bij het voorbereiden van de workshop maar ook als extra uitleg bij het begin van de workshop. Je kan ook altijd een aantal handleidingen printen en op de tafels leggen.
  - [ ] Neem ook de tijd om de **YouTube-video's** te bekijken waarnaar wordt verwezen. Dit kan je helpen om de informatie visueel voor te stellen en het geheel beter te begrijpen.
  - [ ] Vergeet niet om ook het **Pinterest-bord** te bekijken, waar je een overvloed aan inspiratie zult vinden.
- [ ] Maak verschillende **voorbeelden** volgens de **verschillende technieken**:
  - terrazo
  - marmereffect
  - goudeffect
- [ ] Neem ook de **'mislukte' voorbeelden** mee naar de workshop.
  Je kan de deelnemers vertellen wat er misging en hoe je de dingen zelf hebt geleerd en aangepakt.

Nog vragen?
Stuur een mail naar kristel.jappens@femma.be



Train de trainer

Toolkit

Stippen

Academie
voor de creatieve vrijwilliger



voorbereidingen & afspraken

VOOR WORKSHOPBEGELEIDER

Bestudeer deze handleiding. De informatie die hierin staat, kan je helpen om al deze info te verwerken in een introductie bij aanvang van de workshop.

Bekijk ook de Youtube-filmpjes waarnaar verwezen wordt. Je kan het je dan allemaal misschien een beetje visueler voorstellen.

Neem zeker ook **een kijkje op het Pinterestbord** waar je allerlei inspiratie zal terugvinden. Al die dingen kunnen je helpen bij het uitwerken van de voorbeelden.

Maak verschillende voorbeelden die je kan tonen. Oefen het patroon van het DIY-pakket of kies een ander patroon. Het makkelijkst is om iedereen van hetzelfde basismateriaal te laten vertrekken. Het makkelijkst is een plat bord.

Laat deelnemers ook even oefenen op een apart blad (met evt. een kleur acrylverf). Dit geeft hen de kans om te zien hoeveel druk ze moeten uitoefenen etc ...)

Je kan ook werken met een **uitgesneden silhoutte op papier**. Dat leg je op het bord en gebruik je als 'stippen'vorm.

GROEPSAFSPRAAK

Het makkelijkst is te vertrekken vanuit dezelfde materialen. Dit heeft het voordeel dat iedereen vertrekt van hetzelfde basis-materiaal en je komt niet voor verrassingen te staan. Dit vergemakkelijkt het voorbereidingsproces, en kan je iets makkelijker anticiperen op mogelijke vragen. Je kent het materiaal want je hebt deze al gebruikt in de voorbereiding.

Volgende materiaal brengen de deelnemers extra mee:

- tekenpapier
- pincet
- schilderstape
- oorstokjes
- vochtige doekjes
- onderlegger om de tafel te beschermen
- doosje om porselein terug mee naar huis te nemen (afbakken = thuis)

Koop zelf borden aan en aantal potjes verf en stippensetjes. Zo kan je de workshop betaalbaar houden en als groep kan je achteraf via een crea-avondje nog andere voorwerpen stippen.

TIPS & TRICKS

Extra



Start de workshop met **een korte voorstelling.**

Werk met **een demonstratietafel** om al je voorbeelden te tonen. En neem achter de tafel plaats om een kleine demonstratie te geven.

Een **demonstratie** kan bestaan uit:

- kennis maken met de stokjes en de verf op papier
- tonen hoe je een sjabloon aanbrengt of eventueel vanuit de losse hand een patroon maakt

Vermijd zoveel mogelijk om individuele vragen afzonderlijk te beantwoorden.
Zo missen de andere deelnemers ook misschien wel nuttige info. Bundel de vragen een beetje en vraag dan aan de deelnemers om even aan de demonstratietafel te komen staan waar je dan de vraag beantwoordt voor iedereen.

Toon bij aanvang van de workshop zeker ook de mislukte voorbereidingen.
Hiermee geef je de deelnemers mee wat er fzoal fout kan gaan.

Haast en spoed is zelden goed. Liever traag dan té snel.

Hulplijn

Nog vragen?
Stuur een mailtje naar **femmamaakthet@femma.be** of naar **kristel.jappens@femma.be**

Stel je vraag in de 'Femmamaakthet' groep.
www.facebook.com/groups/femmamaakthet

Deelnemers brengen zelf volgend materiaal mee:

- Doekjes om stokjes te reinigen *(reinigingsdoekjes)*
- Meetlint
- Mengpalet, houten stokjes en of dopjes (frisdrankflesjes)
- Tape om de sjablonen op zijn plaats te houden
- Pincet
- Potlood & schaar
- Doos om materiaal mee naar huis te nemen om af te bakken (fixeren van de verf)

Welk materiaal heb je nodig?

Verf

Om keramiek te beschilderen heb je speciale verf nodig.
Gebruik ook steeds geglazuurde keramiek. Er zijn verschillende merken verf die daar voor geschikt zijn.

Amsterdam Porcelain

Deze verf is van Talens en is in verschillende kleuren verkrijgbaar, in (half)dekkende en transparante varianten in potjes van 16 en 50 ml. De dekkende kleuren geven het mooiste resultaat. De verf droogt snel en is goed te mengen.

Goed om weten: dekkende verf kun je met een kleurloze, transparante verf (nummer 123 mat of 124 glans) mengen om de verf egaler te laten vloeien en hogere transparantie te krijgen. Je kunt ook een kleurpigment toevoegen, om eventuele scheurtjes in de verf te voorkomen.
De goudverf (808) kun je beter niet als tweede laag op een andere kleur zetten, want bij stippen groter dan 2 mm kan de verf tijdens het bakken gaan bubbelen.

Pebeo Porcelaine 150

De porseleinverf van Pobeo is verkrijgbaar in dekkende en transparante varianten in potjes van 45 ml. Deze verf is wat dunner dan Amsterdam Porcelain en geeft een mooi glans na het bakken.
Dit merk heeft een mooi kleurenpalet en hecht goed.
Te verkrijgen bij Pipoos.

Goed om weten: deze verf is transparanter en dunner. Daardoor kan de verf, bij grotere stippen en op een bolling de neiging hebben om door te lopen. Zeker hiervoor opletten. Gebruik minder verf of kantel de keramiek geregeld, zodat de verf egaal op zijn plek opdroogt.

Stokjes

Handig zijn **allerhande houten stokjes**.
Alles wat rond en vlak is in allerlei maten en soorten, is bruikbaar zoals: satéprikkers, mikadostokjes, plantenprikkers, deuvels voor houtverbindingen, eetstokjes, potloden, achterkanten van verfborstels, honingstokjes...
Het handigst is om een set van plastic met verschillende maten van stokjes te gebruiken met een doorsnede van 0.5 mm tot 12 mm.

Sjabloon

Een sjabloon is het belangrijkste hulpmiddel om de basis van je patroon te maken.
Sjablonen kun je maken met allerlei ronde vromen, maar een passer is zeker zo handig.

Wattenstokjes

Om stippen weg te halen, correcties aan te brengen. Zijn niet aan te raden om stippen mee aan te brengen. Je kan het wattenstokje beetje vochtig maken dan verwijder je de stip makkelijker.

PAKKETTEN STIPSTIJL.NL



Scan mij

https://www.stipstijl.nl/product-categorie/complete-pakketten/



Stokje vasthouden:

Houd het stokje vast zoals een pen, maar dicht bij de punt. Gebruik de onderkant van je handpalm en vooral je pink als steun. Je pink is de stabilisator om te stippen.

Dippen en stippen-tips:

- Stippen worden altijd groter dan je stokje. Stip niet te dicht bij het sjabloon. Houd een 2 mm afstand.
- Zet het stokje recht neer. Constante druk en een constante hoeveelheid verf geeft gelijkmatige stippen. Bij te weinig verf, is de stip niet mooi rond. Je kunt er altijd nog eens over gaan. Let wel dat de druppels niet te groot worden, want dan drogen ze niet goed op.
- Zorg voor een gelijke afstand tussen de stippen. Kleine stippen zet je sneller en gemakkelijker dan grote stippen. De afwisseling van maten geeft dynamiek in het stipwerk.
- Bij grote stippen kan het gebeuren dat de verf niet direct egaal uitvloeit. Dit kun je oplossen door met de rand van je stokje nog wat natte verf te stippen.

Sjabloon opplakken:

Sjablonen helpen om kaders van je patroon te maken. Je kan er alle kanten mee op: symmetrisch of asymmetrisch of een cirkel in het midden en een kleinere errond …
Het is handig om een middelpunt uit je sjabloon te knippen. Daar kun je alvast een basisstip plaatsen, zodat je meteen het middelpunt van je cirkel hebt bepaald. Je maakt een gaatje in je sjabloon door het twee keer dubbel te vouwen en het puntje af te knippen.

Patroon:

Welk patroon je ook kiest, plak eerst de grootste maat op je object. Dan kun je makkelijker zien waar de kleinere sjablonen komen.
Bij een bolle/conisch object zoals een vaas of mok moet het sjabloon goed aangesloten zijn op het object. Gebruik op meerdere plekken tape. Zorg ook dat de tape zo dicht mogelijk tegen de rand van het sjabloon zit.

Patronen ontstaan door kleuren en motieven te herhalen. Krachtige patronen zijn vormen die gemakkelijk te herkennen zijn.

Stipstijlpatronen bouw je maximaal in vier fases op:



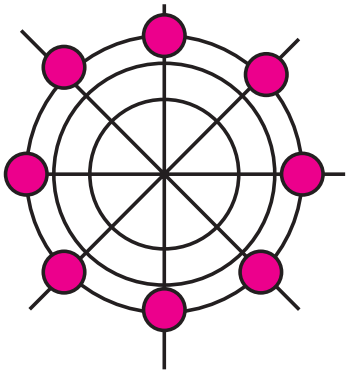
- **Basisstippen:** dit is de basis van je patroon
- **Verbindingsstippen:** hiermee krijgt je patroon een andere look
- **Verdiepingsstippen:** geeft meer leven in je stipwerk.
- **Opvulstippen:** hiermee vul je restruimte eventueel op

Verder:

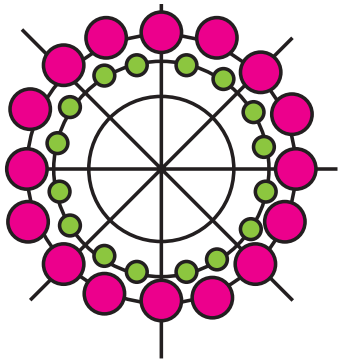
- Kies het voorwerp dat je gaat stippen
- Kies een patroon dat leuk staat op je voorwerp
- Kies de kleuren

Belangrijk weetje
Een bord bewerkt met porseleinverf mag niet in de vaatwasmachine en enkel gebruikt worden voor het presenteren van koekjes en hapjes. Niet gebruiken als dagelijks bord, de verf kan door het gebruik van mes en vork loslaten.

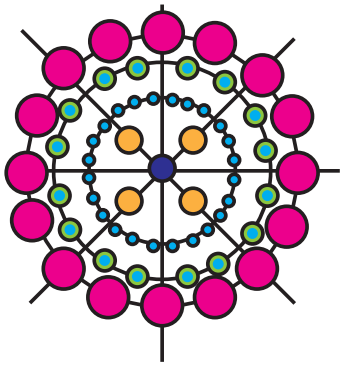
Basisstip



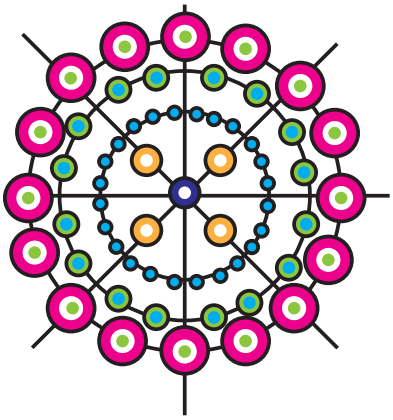
Verbindingsstip



Verdiepingsstip

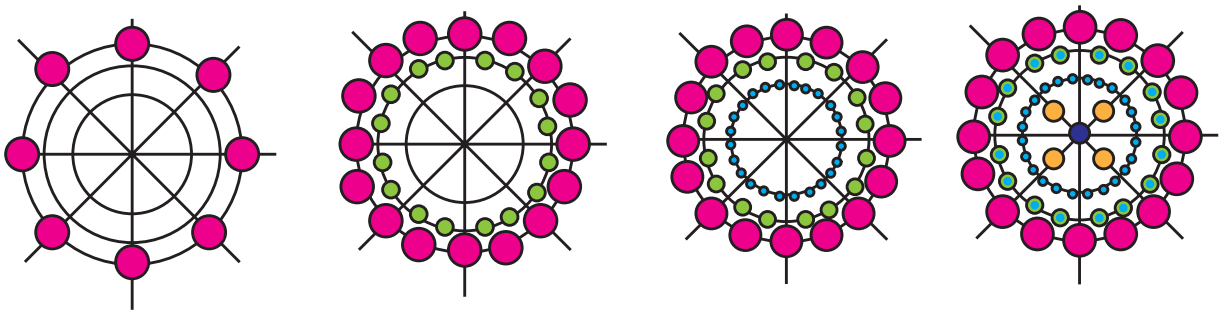


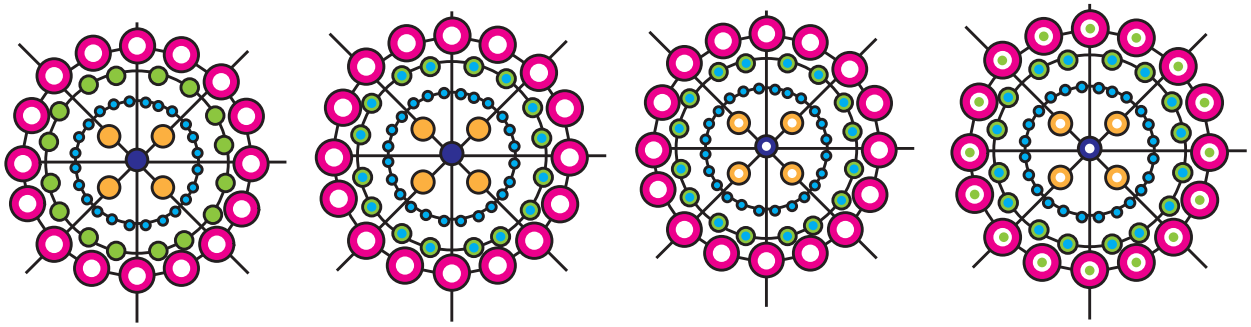
Opvulstippen



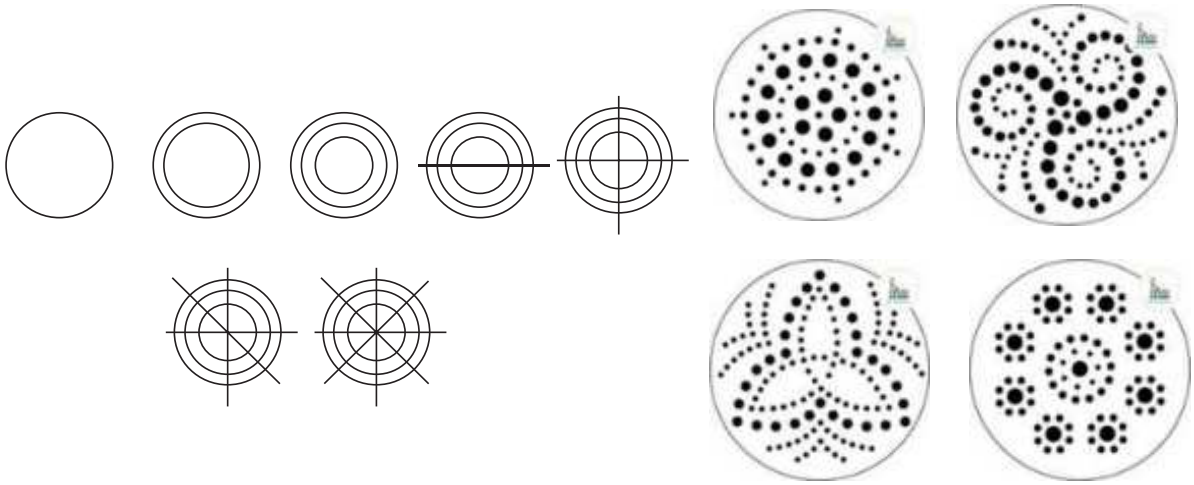
Verbindings- en verdiepingsstippen kan je pas zetten als de basislaag goed droog is. Bij schuine randen zullen de stippen een ander effect hebben doordat de verf wat afloopt.

Opbouw van een stippenpatroon





Gebruik het patroon van een ‘mandala’ om een goede startbasis te hebben voor een figuur.



Neem een stip-stokje en wat verf en stippen maar. Je creativiteit en fantasie is je leidraad. Je kan altijd stoppen op een bepaald punt maar durf ook verder te gaan. Je zal versteld staan van de vele mogelijkheden.

Extra inspiratie & voorbeelden



Scan mij

https://youtu.be/8Opjp5r2HcU



Inspiratie & patronen

https://www.pinterest.com/mamsellekriatief/de-kunst-van-stippen/

Op dit Pinterestbord vind je volgende inspiratie:

- Stippen op porselein
- Stippen op glas
- Stippen op hout
- Stippatronen
- Stippen op steen of terracotta
- Stippen op textiel
- Stippen voor feesten
- Stipbenodigdheden


DIY



SCHILDEREN MET MOS

Een mosschilderijtje met rendiermos is niet alleen een prachtige decoratie, maar ook een uniek en persoonlijk kunstwerk dat een vleugje natuurlijke schoonheid aan je interieur toevoegt. Werken met mos is zalig aan de vingers en werkt ook wel een beetje rustgevend. Ideaal toch?

Wat heb je nodig?

- rendiermos in verschillende kleuren
- houten plank, ronde schaal, dienblad, ...
- lijmpistool
- lijmpatronen
- bescherming voor de tafel
- optioneel: houten schijfjes, kaneelstokjes, gedroogde bloemen

4 onderhoud tips voor een langdurig en mooi moswandje.

1. Vermijd vocht! Besproei het mos nooit en plaats het nooit in een vochtige omgeving.
2. Voorkom direct zonlicht: plaats het wandje op een plek waar het niet direct wordt blootgesteld aan fel zonlicht. Langdurige blootstelling kan het mos nog doen verkleuren.
3. Behoud van vorm: probeer het rendiermos zo min mogelijk aan te raken want hierdoor kan je de structuur van het mos beschadigen.
4. Wanneer je het moswandje wil bewaren, leg het dan op een koele plaats afgesloten in een doos of een zak om stof en vuil te voorkomen.

Wat is rendiermos?

Rendiermos, zoals Cladonia rangiferina, is een mossoort die groeit in arctische en subarctische gebieden. Het heeft verschillende toepassingen:

1. **Voedsel voor dieren:** het dient als belangrijk voedsel voor rendieren, elanden en andere grazende dieren in het wild.
2. **Traditioneel gebruik:** inheemse volkeren, zoals de Sami, gebruiken rendiermos traditioneel voor voedsel voor rendieren en voor handwerk, zoals manden en kleding.
3. **Decoratief gebruik**: het wordt soms gebruikt in decoratieve arrangementen, waaronder kerstversieringen.
4. **Medicinaal:** het is historisch gebruikt voor mogelijke medicinale doeleinden vanwege bepaalde antiseptische verbindingen.

Duurzaam oogsten is belangrijk om ecosystemen en dieren te beschermen.

Hoe ga je te werk?









- Bereid je werkoppervlak voor en zorg ervoor dat alle benodigdheden binnen handbereik liggen.
- Knip het rendiermos in verschillende vormen en maten, afhankelijk van het ontwerp dat je wilt maken. Je kunt het mos ook in stukken scheuren voor een meer natuurlijke uitstraling of het nauwkeurig knippen voor een strakker ontwerp.
- Breng een dunne laag lijm aan op het oppervlak van het frame of canvas waar je het rendiermos wilt plaatsen.
- Begin met het rangschikken van het rendiermos op het ingelijste canvas of het frame. Laat je creativiteit de vrije loop en experimenteer met verschillende kleuren en texturen om een mooi ontwerp te creëren. Je kunt bijvoorbeeld een landschap, een abstracte compositie of zelfs een geometrisch patroon maken.
- Druk voorzichtig op het rendiermos om ervoor te zorgen dat het goed aan de lijm hecht.
- Laat het mosschilderij drogen (niet in de zon en gewoon op kamertemperatuur).
- Tijd om een mooi plekje aan de muur te zoeken. Je kan het ook op een klein tafel-schildersezeltje plaatsen op een leuke plek in je huis. (niet in direct zonlicht).









Op zoek naar nog meer inspiratie?

Neem dan zeker een kijkje op dit Pinterestbord.



Scan mij

https://www.pinterest.com/mamsellekriatief/schilderen-met-mos/



PEG DOLLS

‘Peg dolls’ zijn eenvoudige houten poppetjes met een kegelvormig lichaam en afgeronde bovenkant. Ze zijn ideaal voor knutselprojecten en kunnen worden beschilderd of versierd naar eigen smaak.

Je kan hele leuke familiesamenstellingen maken, of seizoenstaferelen, engeltjes, …
Kortom de mogelijkheden zijn oneindig.

Wat heb je nodig?

- peg dolls
- Posca acrylverfstiften 1.5 mm
- Posca acrylverfstiften 2.5 mm
- acrylverf in verschillende kleuren
- fijn schuurpapier
- penseel
- potlood, permanent marker
- optioneel: haardroger (*om droogproces te versnellen)*
- stolp of kader
- stiptools (optioneel)

Hoe begin je eraan?

Stap 1: voorbereiding

Kies verschillende houten figuren. Het is leuk om rekening te houden met hoogteverschil. Kies eventueel extra figuurtjes voor de huisdieren.

Stap 2: hulplijnen

Teken met potlood de typische uiterlijke kenmerken zoals haar, baardgroei, kledingstijl, …
Plak bijvoorbeeld ook een klein kraaltje op het hoofd als iemand altijd een knotje draagt. Je kunt hierbij natuurlijk een foto van je gezin bij de hand houden om het jezelf makkelijk te maken.

Stap 3: verven

Nu kan je beginnen met verven. Met schilderstape kan je eventueel delen afplakken als je scherpe lijnen wil en het niet uit de losse pols kan doen. Bv. lijnen van een vestje, een broek, …
Laat de verf daarna goed drogen.

Stap 4: het gezicht

Breng een laagje vernis aan en laat drogen. De vernis voorkomt dat de zwarte stift, die je gebruikt voor details als ogen, mond en andere fijne lijnen, gaat uitlopen in het hout. Je kan kiezen om enkel de delen die je niet met verf geschilderd hebt te voorzien van een laagje vernis. Wil je een mooie glans, dan schilder je de hele peg doll.

Stap 5: de ogen en de mond

De ogen en de mond kan je nu met een watervaste stift of posca (met fijne punt) op de peg doll aanbrengen. De ogen plaats je wijd uit elkaar en in combinatie met een laag mondje zorgt dit voor een schattig uiterlijk. ***(tip: je kan stiptools gebruiken voor de ogen)***

Hoe kan je de peg dolls gebruiken?

Je kunt een charmant tafereel creëren in een stolp, maar probeer zeker ook eens te experimenteren met een 3D-fotokader. Waarom kiezen voor een 3D-kader? Deze kaders bieden voldoende ruimte tussen het glas en de achterwand. Je kunt voor dit project het type kader van Ikea gebruiken, of misschien een voordeligere variant vinden bij Action.
https://www.ikea.com/be/nl/p/sannahed-fotolijst-wit-00459116/#content



Als je de peg dolls als cadeau wilt geven, kun je ze onder een stolp plaatsen of in een fotokader.
Ze zijn prachtig als tafeldecoratie, geschenk of gewoon voor jezelf. Je kunt de figuurtjes afwisselen afhankelijk van de seizoenen. Tip: kleef de peg dolls op een houten (frisco)stokje in de 3D-kader, dan kan je makkelijker afwisselen.

EXTRA'S



Op dit Pinterestbord vind je volgende inspiratie:

- Engeltjes en feetjes
- Leuke doosjes
- Leuke figuurtjes
- Letters & woorden
- Op houten plankje, schijf of blokje
- Stijlen en hulpmiddelen
- Onder een stolp
- Familie
- In een kader
- Pasen
- Dieren
- Winter & kerst

Scan mij

https://www.pinterest.com/mamsellekriatief/pegdolls/



VERFEXPLOSIE OP HOUT

Ontdek hoe houtenschijfjes, een penseel, en wat verf kunnen zorgen voor leuke kunstwerkjes. Of je nu een cadeau wilt opvrolijken, een glas wilt versieren, de kerstboom wilt pimpen, of een charmante sleutelhanger wilt maken - deze snelle DIY is niet alleen leuk, maar biedt ook een welverdiende adempauze in je dag.

Wat heb je nodig?

- houten schijfjes met gat voorgeboord
- Posca acrylverfstiften 1.5 mm
- Posca acrylverfstiften 2.5 mm
- touw
- houten parels
- acrylverf in verschillende kleuren
- fijn schuurpapier
- penseel
- carbonpapier zwart of wit
- potlood
- optioneel haardroger (*om droogproces te versnellen)*

Basis voorbereiding van de schijf



1.
Vertrek altijd van een gladde schijf. Dit bevordert de opname van de verf.



2.
Gebruik voor de grote kleurvlakken een penseel. Breng meerder lagen verf aan. Laat alles goed drogen.



3.
Kies nu de beste techniek om een tekening over te brengen:

- uit de losse hand
- met carbonpapier
- serviettentechniek

Modgepod = is een merk van lijmmiddel dat gebruikt wordt in DIY-projecten zoals decoupage (serviettentechniek), collages, … . Modgepod is verkrijgbaar in verschillende afwerkingen: satijn, mat, glans.





Afgewerkte voorbeelden





Deze tekeningen zijn uit de losse hand over-gebracht op de verschillende gekleurde schijven. Op het Pinterestbord vind je genoeg doodles en voorbeelden.

De schrijven zijn een leuk presentje of wie weet kan je ze gebruiken tijdens een tombela of als tafeldecoratie op een Femmafeest. Pas de kleuren en thema dan aan.

Welke andere technieken kan je nog toepassen?

Houtbranden & afwerken met acrylverf





Brand eerst de houten contouren en breng kleine accenten aan met een Poscastift of een andere acrylmarker. Ter bescherming kan je nog altijd een vernislaagje aanbrengen.

Schilderen & serviettentechniek





Combineer de servietentechniek (met Modgepod) en acrylverf. Start vanaf een geschilderd oppervlak. Je kan ook tekst printen en deze op het schijfje aanbrengen (met modgepod).

Op dit Pinterestbord vind je volgende inspiratie:

- Dieren
- Varia
- Quotes
- Bloemen en planten
- Winter & kerst

Scan mij

https://www.pinterest.com/mamsellekriatief/hout-verf/





ZEVEN ANJERS ZEVEN ...

Zelfs in 2024 blijft het knutselen met crêpepapier en bloemen een geliefde trend. We delen graag het stapsgewijze proces en een sjabloon, zodat ook jij deze prachtige creatie kunt maken. Ideaal als decoratie op (Femma)feestjes.

Wat heb je nodig voor deze anjer?

- crêpepapier: lichtroze en groen
- bloemsteeldraad
- transparante lijm
- lijmpistool
- sjabloon

Hoe begin je eraan?



1.
Knip alle stukken in crêpepapier uit in de hoeveelheid die op het sjabloon staat aangegeven. Knip in de richting van de rek van het papier en vouw het papier op de juiste lengte. Vouw het stuk voor het bloemgedeelte in drieën, zodat het stuk drie keer langer is dan het specifieke sjabloon. Er zijn twee (bloem)stukken nodig voor een bloem. Rek deze twee stukken nu uit om rondingen te vormen.



2.
Breng met behulp van een lijmpistool een kleine hoeveelheid lijm aan op het uiteinde van één bloemstuk en wikkel het stuk bloem om de steel. Blijf ongeveer 10 cm van het bloemstuk ronddraaien en lijmen.



3.
Lijm nu nog een stuk bloem op het stuk dat u net rond de steel hebt gelijmd. Steek de blaadjes in een verspringend patroon, zoals op de afbeelding. Draai en lijm de rest van de bloemstukken om zichzelf tot de hele bloem aan het uiteinde van de steel is gelijmd en de bloemkop klaar is.



4.
Plak kleine blaadjes op het deel rond de steel om de onderkant van de bloemkop te bedekken.



5.
Druk het uiteinde van dat stuk om de steel, zoals op de afbeelding.

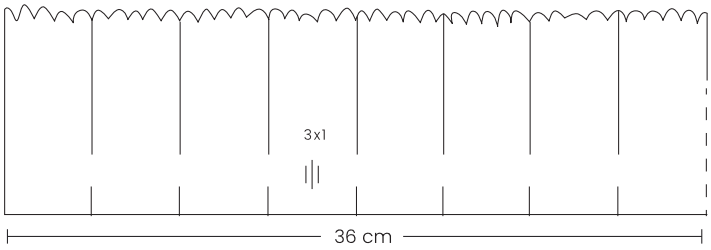




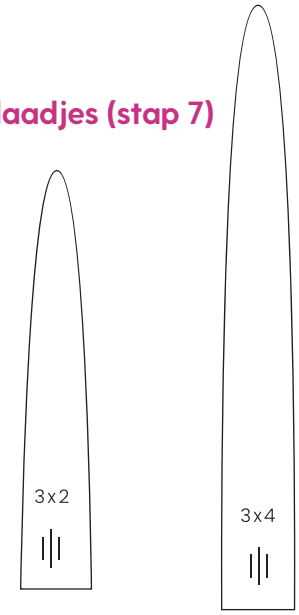
6.
Knip een stuk groen crêpepapier van 1 cm breed en 30 cm lang.
Rek het onderdeel helemaal uit en breng dan een kleine hoeveelheid lijm aan op één uiteinde. Lijm het deel rond de steel aan de bovenkant en bedek de steel helemaal naar beneden. Draai het laatste stukje diagonaal en wikkel rond de steel tot helemaal beneden.

7.
Plak de blaadjes op de steel tussen de diagonale draaiing en wikkel het afdekdeel om de onderkant van de blaadjes om de naden te bedekken.

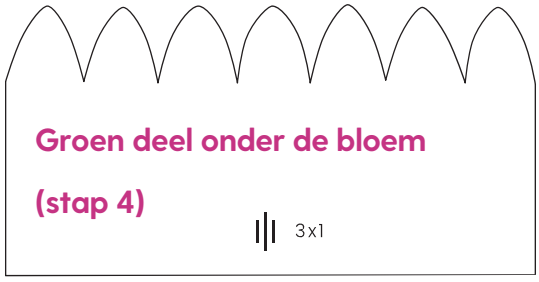
Bloemgedeelte



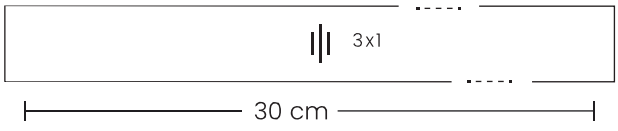
Blaadjes (stap 7)



Groen deel onder de bloem (stap 4)



Bloemsteel





Op zoek naar nog meer ideetjes voor bloemen in crêpepapier?
Neem dan zeker een kijkje op dit Pinterestbord.

Scan mij

https://www.pinterest.com/mamsellekriatief/bloemen-in-papier/



RANONKEL
in vilt

Wat heb je nodig?

- beige vilt (voor de bloemblaadjes)
- strook 3 cm x 16 cm donker gele vilt
- strook 2 cm x 7 cm licht gele vilt
- satéprikkers
- patroon blaadjes (9 x)
- schaar
- tape
- lijmpistool & lijmpatronen
- viltballetje 18 mm

Maak eerst de stelen van de bloem
Omwikkel de satéprikker met groene bloementape zoals bij de Margriet.



Hoe begin je eraan?



1. De blaadjes
Knip het patroon van het blad 9 x uit.



2. Stroken knippen
lichte vilt: 2 cm x 7 cm
donker vilt: 3 cm x 16 cm



3. Geef knipjes om de 3 mm aan 1 lange zijde tot op 0,5 cm. Dit geldt voor de beide kleuren.





4. Plak de kleinste strook rond het midden van het viltballetje (lijmpistool).





5. Lijm nu de langere strook vilt rond het balletje, zoals afgebeeld op de foto.
Met een scherpe punt maak je een klein gaatje in de onderkant van het bolletje en steekt er dan een steeltje in.





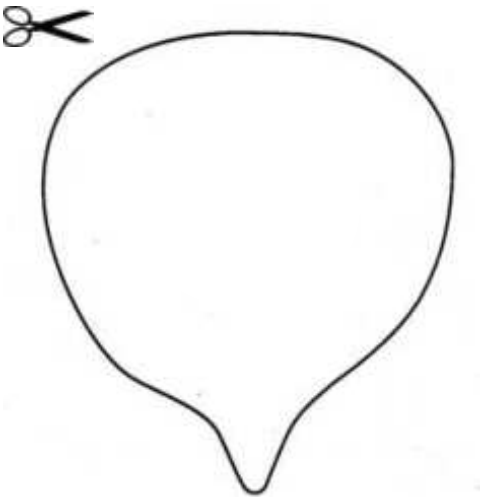
6. Lijm 3 bloemblaadjes op gelijke afstand van elkaar tegen het viltbolletje (onderkant aan de steel kleven).

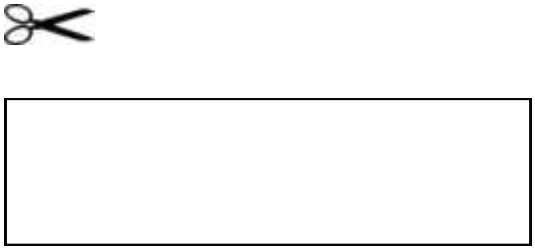


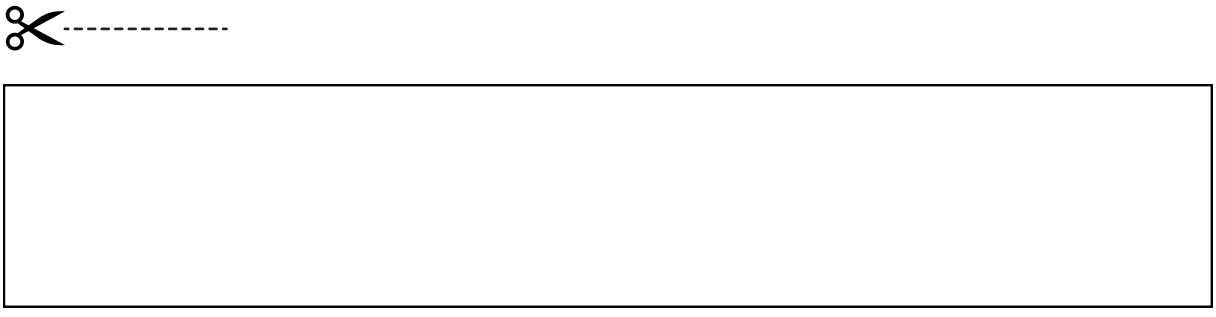
7. Lijm de volgende 3 blaadjes over de openingen van de vorige (onderkant aan de steel kleven).

8. Lijm de laatste 3 weer over de openingen van de vorige (onderkant aan de steel kleven).

Patroondelen









PIOENROOS
in vilt

Wat heb je nodig?

- lichtgele en donkergele vilt
- strook 3 cm x 15 cm donkergele vilt
- satéprikkers
- patroon blaadje en bloemenaanzet
- schaar
- tape
- lijmpistool & lijmpatronen

Maak eerst de stelen van de bloem
Omwikkel de satéprikker met groene bloementape zoals bij de Margriet.



Hoe begin je eraan?



1. De blaadjes
Knip het patroon uit en daarna de 7 bloemblaadjes in vilt.



2. Knip de bloemblaadjes boven en onder in tot 0.5 cm in van de kern.



3. Knip de steelaanzet uit de groene vilt. Gebruik hiervoor het patroontje *(zelfde techniek als bij de margriet - stap 2)*.



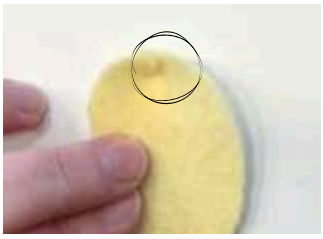
4. Vouw het blaadje bijeen zodat je in de kern een klein cirkeltje kan uitknippen (dit is om later de steel door te steken).



5. Knip een strook van 3 cm bij 15 cm. Knip de strook om de 0,5 cm tot op 1 cm van de onderkant. Knip aan deze kleine strook telkens een mooie punt.



6. Rol de strook vilt op rond de steel en kleef de uiteinden aan elkaar.



7. Kleef de 2 uiteinden aan de inkeping over elkaar om er een plooi te vormen.

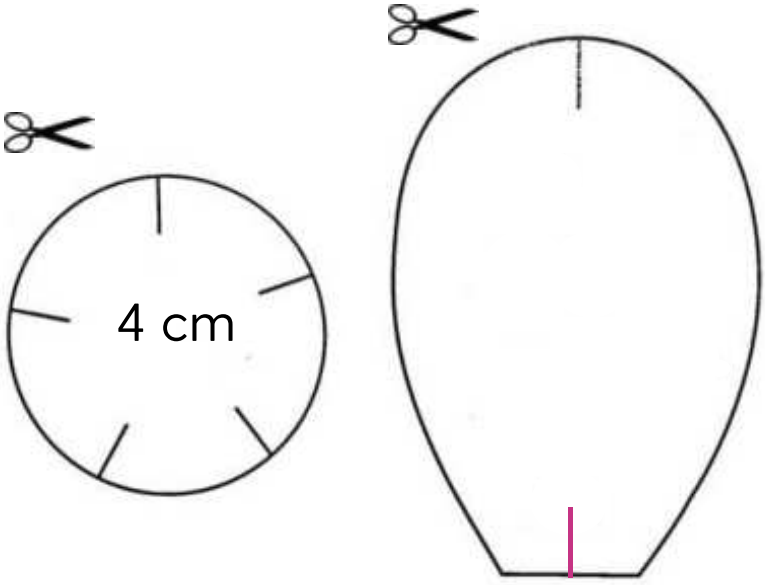


8. Kleef de bloemblaadjes aan de onderkant van de kern vast.



9. Schuif de steelaanzet over de steel en plak vast aan de onderkant.

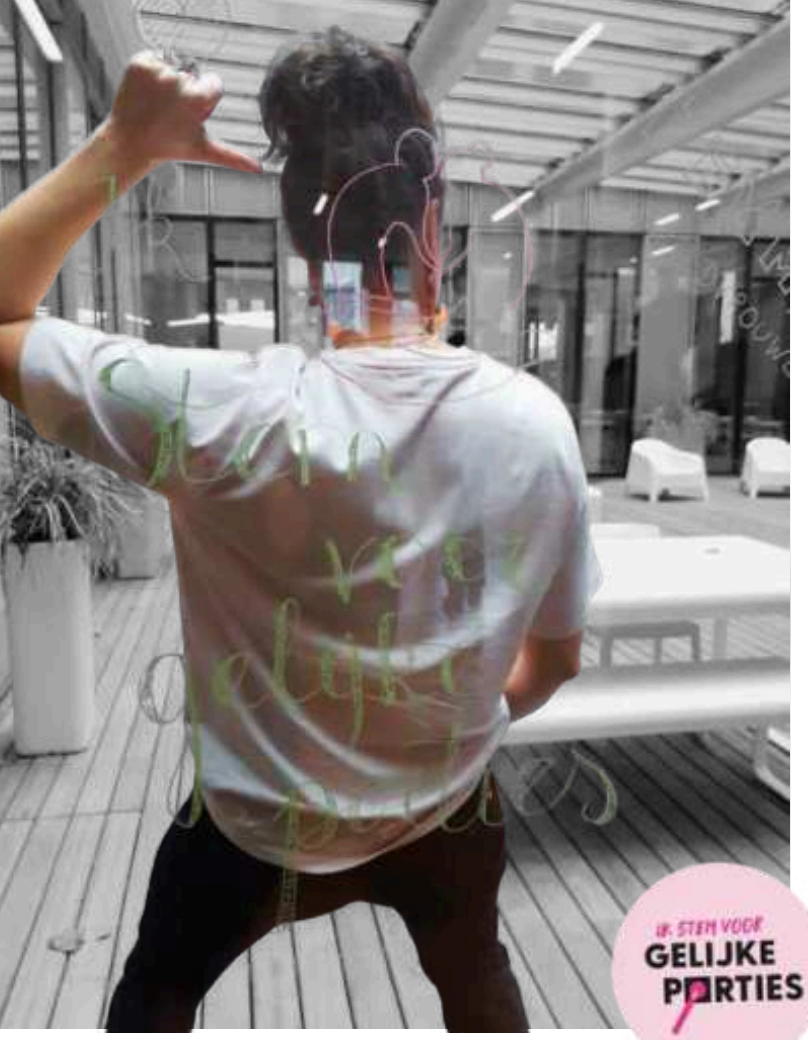
Patroondelen



Op zoek naar meer inspiratie?
Neem dan zeker een kijkje op dit Pinterestbord.

Scan mij

https://www.pinterest.com/mamsellekriatief/bloemen-van-vilt/



RAAM TEKENEN

Een raamtekening is zoals het woord al zelf zegt, een tekening op het raam.
Ga creatief aan de slag en laat leuke boodschappen achter voor de buren, de postbode, vrienden en familie. Je hoeft helemaal geen tekenwonder te zijn om ze te maken. Met onze tips kan je zo aan de slag gaan. Veel plezier!

Wat heb je nodig?

- wet wipe raamtekenstiften (krijtstiften) voor tekeningen op de binnenkant
- waterproof raamstiften voor tekeningen op de buitenkant
- schilderstape
- tekenpapier: om zelf een tekening te maken of een sjabloon
- materiaal om het raam te ontvetten (reinigingsdoekjes)

Dit moet je weten voor je begint

Zorg dat het raam waarop je de tekening wil aanbrengen goed ontvet is. Kleef het sjabloon op de buitenkant van het raam. Teken aan de binnenkant de tekening over. Gebruik hiervoor wel de W*et wipe raamtekenstiften*.

Opgelet!
Werk je met een tekst en moet deze zichtbaar zijn van buitenaf, hou er dan wel rekening mee dat je de tekst eerst spiegelt vooraleer je hem gaat printen.



TIPS

wet wipe *= uitwisbaar met een nat doekje*
waterproof*= blijft op het raam zitten tot je het verwijdert met zeep & spons*

Tekenen

- Teken de lijnen van links naar rechts en van boven naar beneden. Zo voorkom je vegen.
- Lijn fout getekend? Corrigeer dan met een nat doekje.
- Zorg dat de zon niet direct op het raam schijnt.

Printen

Je hebt een leuke tekening gevonden op A4-formaat maar je wil graag een groot formaat A3, A1 hebben? Met www.rasterbator.net selecteer je het aantal pagina's waarop je de tekening wil afprinten.

Scan mij

TIPS





Hoe spiegel je een afbeelding in Canva?

- Maak je zelf een ontwerp, in Canva bijvoorbeeld, dan bewaar je het eerst in .png-formaat.
- Daarna 'upload' je het bestand in je canva-account.
- Maak een nieuw bestand aan en plaats de afbeelding in het document.
- Klik vervolgens op 'kantelen' bovenaan in de werkbalk én je afbeelding wordt gespiegeld
- Bewaar opnieuw als een pdf en druk daarna af.

Hoe ga je te werk?

Oefen op een testoppervlak

Voordat je direct op het raam begint te tekenen, kun je op een stuk papier of een ander glad oppervlak oefenen met de krijtstiften om vertrouwd te raken met hun eigenschappen en hoe ze reageren op verschillende druk en bewegingen.

Gebruik sjablonen

Als je moeite hebt met het tekenen van bepaalde vormen of afbeeldingen, overweeg dan om sjablonen te gebruiken. Deze kunnen helpen om je tekening nauwkeuriger en consistenter te maken.

Houd de stiften verticaal

Om een constante en vloeiende lijn te creëren, houd je de krijtstiften verticaal en vermijd je te veel zijwaartse druk uit te oefenen, wat kan leiden tot een ongelijke lijn.

Werk van buiten naar binnen

Begin met het tekenen van de buitenste contouren en werk geleidelijk naar binnen toe voor meer detail. Dit kan helpen om je tekening evenwichtig te houden en voorkomt dat je per ongeluk over je eigen werk heen gaat.

Droog wissen

Als je een fout maakt of iets wilt veranderen, probeer dan eerst een droge wisser te gebruiken om voorzichtig over het krijt te vegen voordat je een vochtige doek gebruikt. Dit kan helpen om kleine correcties aan te brengen zonder de rest van je tekening te verstoren.

Gebruik verschillende kleuren en lijndiktes:

Experimenteer met verschillende kleuren en lijndiktes om diepte en interesse toe te voegen aan je kunstwerk. Je kunt bijvoorbeeld dikke lijnen gebruiken voor contouren en dunne lijnen voor details.

Wees creatief:

Krijtstiften bieden veel mogelijkheden voor creativiteit. Probeer verschillende technieken uit, zoals stippelen, arceren, mengen van kleuren en het toevoegen van texturen om unieke effecten te creëren.

Scan mij



https://www.pinterest.com/femmamaakthet/raamtekeningen/



Handwerk



MACRAMÉ
KNOPEN EN BLOEMEN

Transformeer gewone wijnflessen en inmaakpotten tot unieke pronkstukken! Voeg een vleugje duurzaamheid toe aan je zomertafel met deze zelfgemaakte lavendeldecoratie in macramé.

Wat heb je nodig?

- macramétouw in verschillende kleuren: paars, wit en groen
- bloemendraad *(of stevige draad in ijzer)*
- kam
- schaar, meetlat
- fles en glazen bokaal
- kaarsen voor in de bokaal *(optioneel)*

Hoe begin je eraan?



1.
Verwijder alle etiketten van een gerecyclede bokaal.
Knip touwtjes af op:
- 1 x 120 cm
- 9 x 45 cm



2.
Maak een lus (magische ring) van een stukje touw van 120 cm en wikkel de negen koorden van 45 cm rond de lus met een draaksteek. Verzamel de touwtjes in paren, zodat het negende touwtje een paar vormt met de uiteinden van de magische ring.



3.
Plaats de ring om de rand van de bokaal heen en draai hem rond de bovenrand vast.



4.
Sluit de ring en draai hem vast met een knoop. De uiteinden vormen een paar met het negende touwtje op de ring.



5.
Knoop het patroon met vier touwtjes – 2 x 2 aan elke kant. Leg een platte knoop rond de twee middelste touwtjes met de twee buitenste touwtjes. Leg de knoop op ongeveer 2,5 cm van de bovenkant, afhankelijk van het formaat van de bokaal.



6.
Leg helemaal rondom platte knopen voor, in totaal 5 stuks.



7.
Herhaal dit in totaal drie keer rond de bokaal, elke keer met vijf knopen.



8.
Knip de uiteinden rondom recht af op 1 cm vanaf de bodem van de bokaal recht af van de bokaal.



9.
Haal de geknoopte macramé van de bokaal af en kam de onderste touwtjes tot de draadjes los zijn.



10.
Leg een vochtige theedoek over de uiteinden en strijk het macraméwerkje plat.

Fles



11.
Verwijder alle etiketten van een gerecyclede fles. Knip een stuk touw van 120 cm af voor de magische ring en knip negen touwtjes van 60 cm om aan de ring te bevestigen met een draaksteek.

12.
Volg dezelfde instructies als voor de pot (stap 2 tot 10).

13.
Maak zeven rondjes met een platte knoop.



14.
Geknoopte bloeiende lavendel
Maak de bloem op een stuk bloemdraad van 50 cm.
Knip 3,5 m macramé koord af.



15.
Wikkel het koord in twee bundels van respectievelijk 1,5 m en 2 m. Leg een platte knoop rond de ijzeren draad zoals te zien is in de afbeelding.



16.
Leg nog een platte knoop 1 cm lager.



17.
De volgende platte knoop leg je 2 cm lager.



18.
Trek de knoop aan en duw hem naar boven van de draad af om lussen aan beide zijden te maken.



19.
Herhaal dit in en leg een platte knoop 2 cm lager.



20.
Duw de knoop omhoog en draai hem een beetje.



21.
Stap 20 blijf je doen totdat de hele koord van 1,5 m is opgebruikt.



22.
Leg halve knopen rond de ijzeren draad om de steel van een bloem te maken.



23.
Knip 20 cm touw af en leg het neer zoals op de foto.



24.
Maak een macramé wikkelknoop (verzamelknoop) met het 20 cm lange touw.



25.
Werk de bloem af door de uiteinden af te knippen.

Extra's



In dit filmpje kan je het stap voor stap volgen
https://www.youtube.com/watch?v=CLqewdt0VS8
00:00:03 Macramé rond pot
00:17:46 Macramé rond een fles
00:30:38 Macramé bloemen



Andere varianten op bloemen kan je terugvinden op dit Pinterest-bord.
https://pin.it/5j7AhUg



SPEELBOTJE GEHAAKT

Laten we onze kleine harige vrienden niet vergeten en ze af en toe eens lekker in de watten leggen.
Maar pas op! Dit haakwerk is speciaal voor de chillere hondjes die niet zo snel op de knabbeltour gaan.

Wat heb je nodig?

- garen: 2 kleuren x 15 g 8/4 katoengaren
- haaknaald nr. 3
- 3 g vulling
- schaar



1.
Druk de pdf af met de haakinstructies af. Maak de uiteinden afzonderlijk, maar haak ze aan elkaar met vaste steken door beide kanten.



2.
Kies een andere kleur garen bij het haken van het lange gedeelte van het bot.



3.
Haak vier rijen met elke kleur.
In totaal zijn er negen kleurwisselingen.
Vul op met polyester vulmateriaal terwijl je doorgaat, en plaats een pieper *(optioneel)* in het midden van het bot samen met het vulmateriaal.



4.
Omdat je spiraalvormig haakt, verspringt het begin van elke rij. Je kan het begin van elke rij dus met 1 dubbele vaste steek naar rechts verplaatsen en dit bij elke kleurwisseling.



Scan mij

https://www.pinterest.com/mamsellekriatief/gehaakte-hondenspeeltjes-accessoires/



1. Maak een magische ring met 6 vaste in kleur 1
2. 2 v in elke st rondom (12)
3. * 1 v, 2 v in volgende st*, herhaal rondom (18)
4. *2 v, 2 v in volgende st*, herhaal rondom (24)
5. 24 v rondom
6. 24 v rondom
7. 24 v rondom
8. 24 v rondom
9. Minderen *2, 2 v samen* rondom (18). Knip het garen af en haak een ander eindballetje zoals hierboven beschreven, maar knip het garen niet af en ga door met 10.
10. Neem nu het eerste uiteinde en haak 3 v door beide 'balletjes'. Ga verder met 2 v samen op het eerste 'balletje', 11 v, 2 samen, 2 samen op het andere 'balletje', 11 v, 2v samen (26)
11. Verwissel van kleur garen en haak 11 vaste, 2 vaste samen, 11 vaste en 2 vaste samen. Haak nog 3 toeren met deze kleur (24 steken)
12. Haak afwisselend 3 toeren van kleur 1 en 4 toeren van kleur 2 met 24 vaste in elke toer voor in totaal 7 strepen. Stop voor de laatste rij in de laatste streep en ga meerderen zoals beschreven in nr. 13. Let op: Omdat je in een spiraal haakt, verschuift het begin van elk rondje. Zo kan je het begin van het rondje met 1 v naar rechts verplaatsen telkens wanneer je van kleur verandert. Het meerderen gaat dan door in het midden van de achterkant van het bot. Voeg de vulling tijdens het haken toe en gebruik eventueel een squeaker. Zoek het middelpunt van het bot, recht omhoog vanaf het middelpunt van het ene uiteinde. Als u per ongeluk het begin van het rondje omdraait, draaien de uiteinden ten opzichte van elkaar
13. 1 v (eerste st op rond, markeer steek), 2 v in volgende st, 9 v, 2 v in het volgende st, 1 v (13e st op rond), 2 v in volgende st, 9 v, 2 v in laatste st (28)
14. Verdeel de vulling nu in de twee 'balletjes'
15. Verwissel van kleur garen en maak 3 losse, 2 vaste in de gemarkeerde steek aan de andere kant, 11 veste, 2 vaste in de volgende steek (8)
16. Haak in de 3 l, 3 v. Meerderen *2 v in volgende st, 2 v* 5 keer (eindig met 1 v, 2 v in de laatste ronde (24)
17. 24 v rondom
18. 24V rondom
19. 24v rondom
20. 24 v rondom
21. *2 v, 2 v samen*, herhaal rondom (18)
22. *l v, 2 v samen*, herhaal rondom (12)
23. Minderen *2 sc samen* rondom (6)
24. Knip en trek de laatste 6 v samen, maak ze vast.
25. Haak nu het laatste 'balletje'. Begin het rondje met 3 l, 2 v in dezelfde st, haak 13 v (18)
26. Meerderen *2 v, 2 v in volgende st*rondom (24)
27. 24 v rondom
28. 24 v rondom
29. 24 v rondom
30. 24 v rondom
31. *2 v, 2 v samen*, herhaal rondom (18)
32. * l, 2 v samen*, herhaal rondom (12)
33. Minderen *2 sc samen*rondom (6)

Knip en trek de laatste 6 v samen, maak ze vast. Het speeltje is ongeveer 16 cm groot.



TIJD VOOR MIJ
FEMMA

HERBRUIKBAAR MAANDVERBAND

Ontdek hoe je zelf herbruikbaar maandverband kunt maken met dit eenvoudige naaipatroon. Met behulp van enkele basisnaaivaardigheden en materialen kun je comfortabel en milieuvriendelijk maandverband creëren dat keer op keer kan worden gebruikt.

Wat heb je nodig?

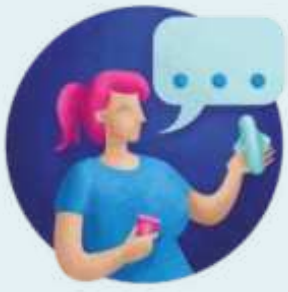
- patroon (of teken een maandverband dat je goed zit over op een stuk papier of karton):
- dag- of nachtmaandverband
- stoffen naar keuze
- naaigaren
- naaimachine of naald
- schaar
- speldjes en (wonder)clips: omdat het laagje PUL waterdicht is, gebruik je best geen naalden maar klemmetjes. *Geen klemmetjes in huis: wasknijpers kunnen ook dienen.*
- een stukje velcro (klittenband) of drukknoopjes (en bevestigingstang)

Welke stof gebruik je?

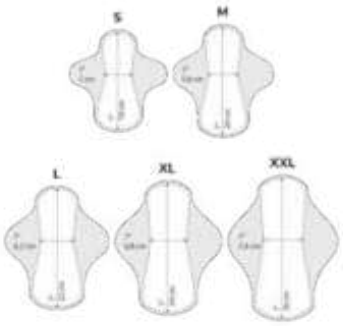
Bovenste laagje: een goed vochtdoorlaatbare, natuurlijke stof bijvoorbeeld katoen, bamboe, tricot, sweaterstof, velours, hydrofiele stof, flanel, katoen fleece, ...

De kern: een goed absorberende stof zoals molton, flanel, badstof, tetra, ... Hier gebruik je meerdere laagjes van.
Het aantal laagjes is afhankelijk van je eigen voorkeur (dikte maandverband).

Onderste laagje: hier kun je een soepele stof gebruiken die geen vocht doorlaat om lekken te voorkomen. Bijvoorbeeld fleece, PUL (polyurethaanlaminaat), softshell, terry laminated (badstof met een waterdicht laagje), nylon, ... Eventueel kun je nog een extra laagje in de stof van je bovenste laag gebruiken onder de waterdichte laag.



- *Recycleer gerust oudere stoffen zoals lakens, kledij, matrasbescherming, babydekens, oude badhanddoeken.*
- *Als waterdichte stof kan je een oude regenjas, een kapotte paraplu gebruiken.*
- *Was je (nieuwe) stoffen op 60 graden vóór je begint te knippen en te naaien. Zo heb je minder kans op krimpen én zullen ze beter absorberen.*
- *Merk je dat je maandverband nog niet goed absorbeert, laat je maandverbanden dan een nacht weken in koud water. Hoe vaker je stof gewassen is, hoe beter de absorptie.*



1. Baseer je voor het patroon op de ware grootte van een maandverband. Kijk voor de afmetingen verder in het stappenplan.
(Naadwaarde = 0,7 cm)



2. Knip je patronen 2 x uit.
Bij het eerste patroon knip je rond je naadwaarde. Bij het tweede patroon knip je enkel het middelste stuk eruit.



3. Knip 1 keer het stuk met vleugels uit de stof dat je bovenlaag wordt en 1 keer het stuk met vleugels uit de stof dat je onderlaag wordt.



4. Teken het stuk zonder vleugels op de stof voor de kern.
Doe dit 2, 3 of meerdere keren (afhankelijk van hoe zwaar de menstruatie is).
Meer laagjes = meer bescherming



5. Leg de stukjes stof zonder vleugels mooi op een stapeltje.
Leg dit stapeltje in het midden van je bovenlaag op de minst mooie kant en spelt vast.



6. Stik het stapeltje langs de rand vast op je bovenlaag.



7. Leg je stof voor de onderlaag op de bovenlaag met de mooie kanten naar binnen, op elkaar.
Wil je de stof vastspelden, doe dit dan enkel in je naadwaarde zodat je maandverband zelf geen gaatjes krijgt. Een andere manier om je stofjes bij elkaar te houden zijn wonderclips of wasknijpers.



8. Naai de boven- en onderlaag langs de rand van de bovenlaag aan elkaar maar laat een opening van enkele centimeters als keergat.

10. Keer het maandverband met de goeie kanten naar buiten. Plooi de naden van het keergat naar binnen.

11. Doorstik het volledig maandverband langs de rand. Begin hierbij met het keergat. Wanneer je als buitenkant met een plastiek-aanvoelende-stof werkt, hou er dan rekening mee dat je machine hier moeilijker over stikt.

Test daarom eerst met een klein restje hoe je machine reageert op de stof. Heb je moeilijkheden om de stof onder de voet door te trekken zet dan jouw steek zo groot mogelijk om toch een mooi stiksel te krijgen. Een extra hulpmiddel kan zijn om plakband aan de onderkant van het voetje te kleven. Hierdoor glijdt je stof iets vlotter onder het voetje door.

12. Knip de losse draadjes weg. Plooi het maandverband en bepaal de plek van de drukknoopjes (prik door met een priem) of de velcro. Afhankelijk van de dikte van je stoffen zullen deze verder of dichter van de rand zitten.





13. Bevestig de drukknoopjes of de velcro. Klaar!

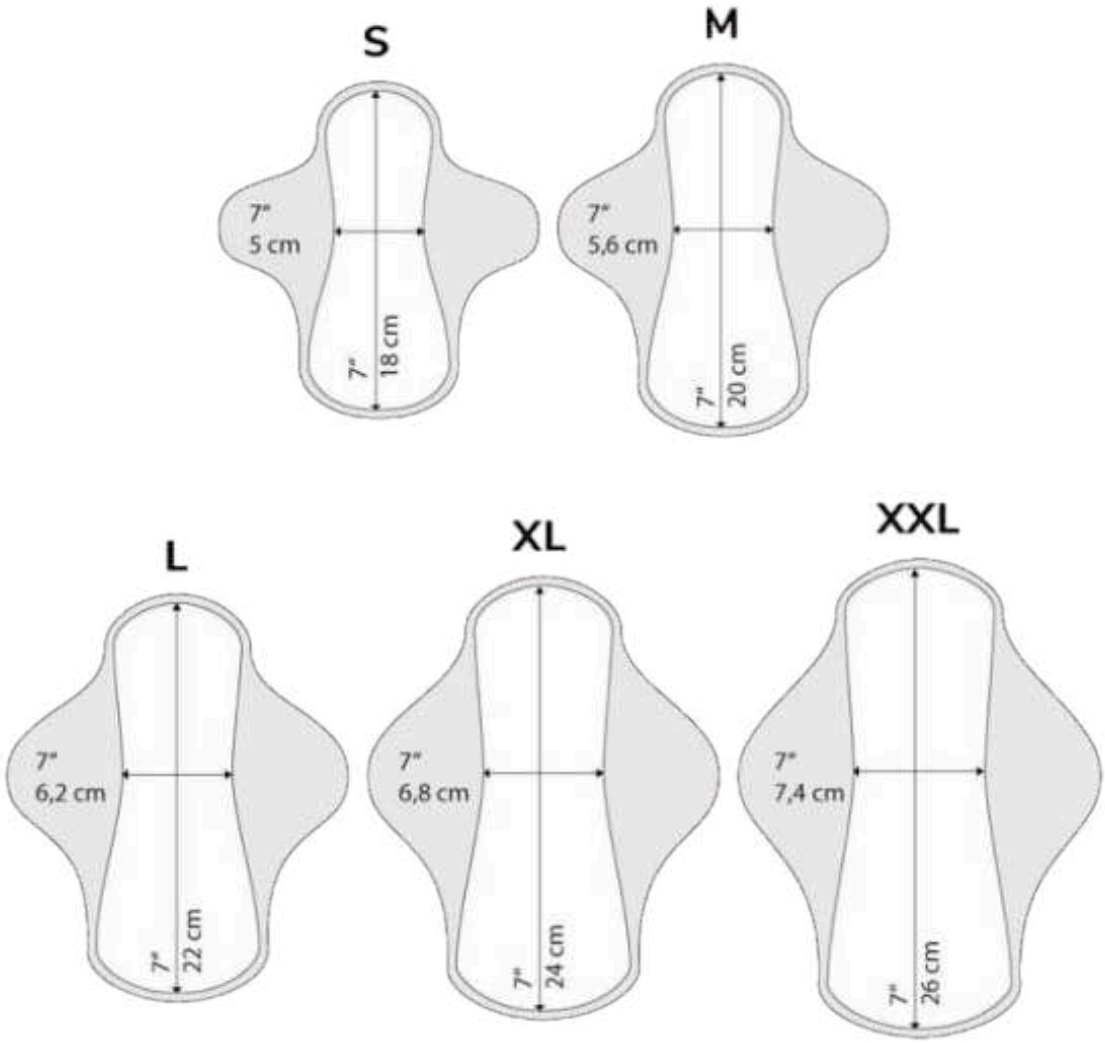
Hoe onderhoud je je maandverband?

- **Spoel gebruikte maandverbanden met koud water** of laat ze weken in een emmer koud water.
- Je kan ze eventueel koud voorwassen in de wasmachine.
- **Gebruik voor de voorwas of week koud water**, warm water zorgt ervoor dat het bloed minder goed uitwast.
- **Was je maandverband op 60 graden**, dan is het hygiënisch schoon. Gebruik geen wasverzachter, dit zorgt ervoor dat de absorptie van je maanverband vermindert. Ben je bang dat je maandverband te snel ruw gaat worden? Giet dan een scheutje azijn in je wasmiddelbak.
- **Droog je maandverband bij voorkeur aan een waslijn** en niet in de droogkast. Zo blijft het langer mooi.

TIPS

Bij het gebruik van wasbaar maandverband is het raadzaam om een goed passend ondergoed te dragen. Dit zorgt ervoor dat het maandverband goed op zijn plaats blijft zitten. Als je van plan bent om uit te gaan terwijl je wasbaar maandverband draagt, kun je een klein zakje maken van resterende waterafstotende stof om je gebruikte maandverband in te bewaren. Maak voor één maandverband een zakje van minimaal 12 bij 12 cm.

Patroonopties vertrekkende vanaf een bestaand maandverband



TIJD VOOR MIJ
FEMMA



Wat doe de 'Tijd voor mij' werking?

Via workshops naaien, crea, skills4life (levensvaardigheden) en vrouwelijk schoon bieden wij vrouwen tijd om even op adem te komen. We werken samen met organisaties die vrouwen in een kwetsbare positie bereiken. Via maatmerk gaan we een (langdurig) traject aan.

https://www.femma.be/nl/tijd-voor-mij-partners

Scan mij



PIF POEF

ONTWERP
Dominique
De Cloedt

Afmeting van de poef :

- diameter 40 cm / hoogte 37 cm

Wat heb je nodig?

- 10 kluwen KATIA canada (1 kluwen = 100 g) (kleurnummer voorbeeld 38)
- 100% acryl
- haaknaald 8 mm
- stevige katoenen stof 82cm hoog, 130 cm breed (voor de hoes) Het haakwerk is erg rekbaar. Een hoes zorgt ervoor dat de poef de gewenste vorm behoudt)
- Je kan ook een bestaande poef met een maximum afmeting van 45 cm diameter op 40 cm hoogte overtrekken
- 1,2 kg vulwatten (indien je een heel stevige poef wenst nog 400 g meer)
- steekmarkeerder
- dikke maasnaald

Zo haak je de poef

Alle vasten worden in de achterste lus gehaakt.





1. Haak een ketting van 55 lossen + 1 keerlosse

2. Haak 55 vasten, plaats een steekmarkeerder in de 25ste vaste, haak 1 vaste in elk van de volgende vaste tot het einde van de ketting, 1 keerlosse

3. Haak tot voor de steekmarkeerder, 1 keerlosse

4. Haak vasten tot het einde van de rij, 1 keerlosse

5. Haak tot voor de steekmarkeerder, haal de steekmarkeerder uit de steek en haak 1 vaste in die vaste, 1 halve vaste in de volgende vaste, 1 keerlosse (vanaf hier is een steekmarkeerder niet meer nodig omdat je de overgang gemakkelijk kunt zien. **Indien er twijfel is, kan je steeds een steekmarkeerder plaatsen na de halve vaste.**

6. Herhaal rij 4 en 5 tot alle 25 vasten gehaakt zijn. Bij de laatste rij hou je nog 1 steek over, daar haak je 1 halve vaste in de laatste vaste, 1 keerlosse (eerste driehoekmotief)

7. Herhaal nu punt 2 t.e.m. 6 nog 5 maal. Je hebt 6 motieven in totaal.

8. Haak de lange randen aan elkaar. (De laatste rij haak je samen met de eerste rij, zorg ervoor dat de “ribben” mooi op elkaar volgen)

9. Haal aan de kant van de motieven een draad door iedere steek en trek die dicht.

Zo haak je verder aan de poef
Vanaf toer 2 worden alle vasten in de achterste lus gehaakt.

1.
Haak met haaknaald 8 mm in Katia Canada, 6 vasten in een magische ring, plaats een steekmarkeerder of draad in de eerste vaste. Dit is het begin van elke nieuwe toer
2.
Haak 2 vasten in 1 (6x)
3.
Haak *1 vaste in de volgende vaste, 2 vasten in de volgende vaste*, herhaal 5 maal van *tot*
4.
Haak 1 vaste in de volgende vaste, *2 vasten in de volgende vaste, 1 vaste in de volgende 2 vasten* herhaal 4 maal van *tot* en eindig met 2 vasten in de volgende vaste, haak 1 vaste
5.
Haak *1 vaste in de volgende 3 vasten, 2 vasten in de volgende vaste*, herhaal 5 maal van *tot*
6.
Haak 1 vaste in de volgende 2 vasten, *2 vasten in de volgende vaste, 1 vaste in de volgende 4 vasten,* herhaal 4 maal van *tot*en eindig met 2 vasten in de volgende vaste, 1 vaste in de volgende 2 vasten
7.
Haak *1 vaste in de volgende 5 vasten, 2 vasten in de volgende vaste*, herhaal 5 maal van *tot*
8.
Haak 1 vaste in de volgende 3 vasten, *2 vasten in de volgende vaste, 1 vaste in de volgende 6 vasten,* herhaal 4 maal van *tot* en eindig met 2 vasten in de volgende vaste, 1 vaste in de volgende 3 vasten
9.
Haak *1 vaste in de volgende 7 vasten, 2 vasten in de volgende vaste,* herhaal 5 maal van *tot*
10.
Haak 1 vaste in de volgende 4 vasten, *2 vasten in de volgende vaste, 1 vaste in de volgende 8 vasten,* herhaal 4 maal van*tot*en eindig met 2 vasten in de volgende vaste, 1 vaste in de volgende 4 vasten
11.
Haak *1 vaste in de volgende 9 vasten, 2 vasten in de volgende vaste,* herhaal 5 maal van *tot*
12.
Haak *1 vaste in de volgende 5 vasten, 2 vasten in de volgende vaste, 1 vaste in de volgende 10 vasten,* herhaal 4 maal van *tot* en eindig met 2 vasten in de volgende vaste, 1 vaste in de volgende 5 vasten
13.
Haak *1 vaste in de volgende 11 vasten, 2 vasten in de volgende vaste,* herhaal 5 maal van *tot*
14.
Haak *1 vaste in de volgende 6 vasten, 2 vasten in de volgende vaste, 1 vaste in de volgende 12 vasten,* herhaal 4 maal van *tot* en eindig met 2 vasten in de volgende vaste, 1 vaste in de volgende 6 vasten
15.
Er zijn in totaal 84 vasten, knip de draad door en naai hem in het werk.



16.
Voor de binnenhoes: knip uit papier een patroon van 2 cirkels met diameter 40 cm. Knip ze uit de stof met 1 cm naad. Knip ook nog een rechthoek van 39 cm x 127 cm (dit is de afmeting met 1 cm naad inbegrepen). Naai de korte zijden van de rechthoek aan elkaar. Naai langs één kant de verkregen cilinder aan de cirkel. Doe dit ook aan de andere kant maar laat voldoende opening om de hoes te vullen met de vulwatten.
17.
Vul de hoes stevig op en naai de vulopening met kleine steekjes dicht.
18.
Trek de gehaakte hoes over het binnenkussen.
19.
Haak nu de gehaakte cirkel aan de gehaakte hoes als volgt. Maak een opzetlus en neem de achterste lus van een vaste van de cirkel en haak die met een halve vaste in de onderste steek van een 'rib'. De gehaakte hoes heeft 83 'ribben'. Haak de laatste halve vaste nogmaals in de eerste halve vaste om de poef te sluiten. Knip de draad door en naai hem in het werk.





Afgewerkt eksemplaar







Welzijn
Bewegen



GEZONDE BUURT CM EN FEMMA

Femma en Gezonde Buurt CM slaan de handen in elkaar o jullie activiteiten aan te reiken waarin verschillende ***gezondheidsthema's*** *(infosessies, workshops, ...) aan bod komen.* ***De lesgever wordt gratis voorzien door CM op basis van 20 deelnemers.*** *(Tip: organiseer dit samen met een groep in de buurt of een andere vereniging.)*

Met Gezonde Buurt zet CM zich in voor meer levenskwaliteit voor iedereen en een gezondere samenleving. Neem een kijkje op ***www.gezondebuurt.be*** *en ontdek het ruime aanbod aan* ***infosessies, workshops*** *en methodieken die een mooie aanvulling kunnen zijn op jullie jaarprogramma. CM biedt in totaal* ***300 gratis activiteiten*** *uit het* ***aanbod van Gezonde Buurt*** *aan Femma, Ferm en markant.*

Hoe werkt het?

1. Ga naar www.gezondebuurt.be/wat-kan-je-doen en kies een activiteit.
2. Klik op de groene knop '**Vraag je Gezonde Buurt-activiteit aan**'
3. Vul het formulier in.
4. Bij de vraag 'voor wie vraag je de activiteit aan' duid je aan '*voor een organisatie*'.
5. Geef de naam van jullie Femmagroep en adresgegevens van de verantwoordelijke van de activiteit. (BTW-nummer is niet nodig). Indien de locatie al gekend is, vul deze ook in.

Je hebt de aanvraag gedaan. Wat nu?



Een Gezonde buurt-medewerker neemt contact met je op om samen de aanvraag te bespreken. Indien gewenst wordt er ook digitaal promotiemateriaal bezorgd.

Organisatie van de activiteit?

Jullie zorgen voor een zaal, de praktische organisatie en promotie van de activiteit.

Femmagroepen nemen **rechtstreeks contact** op met 'Gezonde buurt'.
https://www.gezondebuurt.be/contact

Scan mij



GEZONDE BUURT CM EN FEMMA

Wat is het?

Met deze **fiets- of wandelroute** trakteren we de deelnemers **naast een gezonde vorm van bewegen ook op een ontdekkingstocht naar wat vrije tijd - en daaraan gekoppeld - zelfzorg voor hen kan betekenen**. En dat terwijl ze door hun favoriete stad of omgeving kuieren of fietsen.

Als groep **stippel je zelf** een fiets- of wandelroute uit met 4 stopplaatsen en bepaal je zelf de lengte van de fiets- of wandelroute en de plaatsen waar er halt wordt gehouden.

Elke halte draagt een thema rond zelfzorg. Elke deelnemer ontvangt een rugzakje en een opdrachtenboekje. Via ludieke opdrachten, quotes, tips en tricks verwerven de deelnemers inzicht en kennis rond duurzame zelfzorg en worden zij actor in persoonlijke verandering. Een werk-route!

Maar of het 'werkt' hangt van de deelnemers af!

En het mooie is … Voor deze tocht is er heel wat **gratis materiaal** speciaal voor elke Femma groep.



Gratis materiaal ter beschikking voor elke deelnemer:

- een opdrachtenboekje met veel praktische info en uitleg over het thema;
- een rugzakje met het logo '*Tijd voor mezelf! Ik ben ermee weg*';
- 'Eigen tijd' kaartjes;
- een Femma potlood.

Hoe bestel je het materiaal?

Ga naar www.femma.be/nl/femmamaakthet onder de rubriek **'gezonde buurt'** *(met handleiding)* of zoek met de zoekfunctie naar 'Wandel en fietstocht! Tijd voor mezelf, kom we zijn ermee weg'. In het artikel vind je een korte uitleg over de tocht en het stappenplan.

Scan mij







TIJD VOOR MIJ

PROGRAMMA WEBINARS 2024

ONLINE

SCAN DE QR CODE

Voel je dat het moeilijk is om tijd voor jezelf te vinden? Blijft ontspannen een uitdaging te midden van de drukte van het dagelijks leven?

Geen zorgen! Tijd voor Mij staat voor je klaar. We organiseren dit najaar 2 boeiende Webinars om jou te helpen meer tijd voor jezelf te creëren.

Mis deze Webinars niet en ontdek zo hoe je beter kunt loslaten, ontspannen en genieten van kostbare momenten voor jezelf.

Inschrijven kan via de site:
https://www.femma.be/nl/voor-vrouwen



December:
Maak je jaarplan!

Het opstellen van een jaarplan is geen routine, maar een krachtig instrument om bewust richting te geven aan jouw leven. Met het webinar “Maak je eigen jaarplan” zet je de eerste stappen naar een doelgericht 2025.



Oktober:
Bosbaden

Ontdek hoe het bos je kan helpen bij stressvermindering en het verbeteren van je welzijn tijdens ons gratis webinar over bosbaden! Leer praktische tips voor dagelijks bosbaden en geniet van de natuurlijke schoonheid om je heen.

Organiseer met jouw groep een sessie bosbaden:

Registreer jouw groep voor 1/9/2024 september via Gezonde buurt CM en breng jouw groepscoach op de hoogte.

https://www.gezondebuurt.be/post/workshop-bosbaden

Meer info vind je via de QR code

SCAN DE QR CODE VOOR MEER INFO



inspirerende teksten

rustpunt

EEN STILLE DANS MET ONZE INNERLIJKE GROEI

In de stille omhelzing van de winter ontvouwt zich een betoverend schouwspel van ingetogen pracht. De wereld vertraagt haar ademhaling, gehuld in een deken van ijzige stilte. De natuur, ooit zo uitbundig in haar kleurenpalet, trekt zich terug en vindt rust in de verstilde kalmte van het seizoen.

Tijdens de wintermaanden ontstaat er **een unieke gelegenheid tot bezinning**. Terwijl de dagen korter worden en de nachten langer, nodigt de winter ons uit om naar binnen te keren, naar de warmte van ons eigen innerlijke vuur. We krijgen de gelegenheid aangereikt om onze gedachten te ordenen en de balans op te maken van het voorbije jaar.

De winter leert ons **de kunst van geduld hebben** want net zoals de aarde wacht ook hij op de eerste tekenen van de lente. Laten we samen de kracht van deze stilte omarmen en luisteren naar de fluisteringen van onze ziel. In de koude winterlucht kunnen we de zuiverheid van de natuur voelen. De sneeuw die zachtjes de aarde bedekt, herinnert ons eraan dat zelfs in de meest ogenschijnlijk eenvoudige momenten schoonheid schuilt.

Het is **een tijd om waardering te tonen** voor die kleine dingen des levens, voor de warmte van een knapperend haardvuur, voor de troostende geur van versgebakken brood, een kop dampende koffie en voor de vreugde van gedeelde momenten met onze dierbaren.

Laat de winter een tijd voor ons zijn van innerlijke groei, een seizoen waarin we effectief de kans grijpen om te rusten, te herstellen en te koesteren wat werkelijk belangrijk is. Laten we de kracht vinden om te bloeien, zelfs te midden van de kou.

VREDE IS

Vrede is een kind dat glimlacht als je ernaar kijkt,
een weiland waar de jonge veulens grazen,
's avonds samen fijn naar huis toe fietsen op de dijk,
het hinkelhok, de hoepel, bellen blazen.

Vrede is geen groene tafel maar een stille kracht,
geen systeem, geen plan dat wordt berekend of bedacht.
Vrede is een opa die verliefd met oma danst,
vrede is de gloed die in vertrouwde ogen glanst,
vrede is een oud verhaal dat met een ster begint,
een stal, een houten kribbe … en een kind.

Toon Hermans



OP ONTDEKKINGSREIS

In deze wereld van uiteenlopende overtuigingen is het van essentieel belang om steeds te blijven kijken naar het individu dat zijn weg zoekt in de complexheid van het leven. Elk individu draagt zijn eigen verhaal, heeft zijn eigen zoektocht naar betekenis en verbinding. Laten we steeds met een open hart luisteren naar die verhalen, zonder oordeel, en laten we elkaar herkennen in alles wat ons verenigt.

Moge het respect voor alle levensbeschouwingen een brug slaan tussen onze verschillen, en mogen we samenwerken aan een wereld waarin tolerantie en begrip de basis vormen van ons samenleven. Het is in die verbondenheid dat we een kracht ontdekken die sterker is dan elke verdeeldheid. Samen creëren we een eenheid te midden van diversiteit.

In deze periode van van afsluiting en hernieuwing wensen we iedereen een fijn en betekenisvol eind toe. Laten we niet vergeten dat elke persoon een eigen verhaal schrijft, een pad bewandelt en groeit op zijn/haar eigen unieke manier.

Laten we elkaar blijven aanmoedigen en steunen op die mooie ontdekkingsreis waar we elkaar vinden in wat ons verbindt én niet in wat ons verschilt.

ALS GE MAAR

Als ge maar gezond moogt zijn.
Als ge maar met passie bezig moogt zijn.
Als ge maar ontdekt waarvoor dat ge geboren zijt.
Als ge uwe medemens maar een duwke in de rug geeft.
Als ge maar een beetje chance moogt hebben.
Als ge ook maar een beetje met uw handen moogt werken en al uw verbeelding bot vieren!
Ja, dan zal 't wel lukken

Willem Vermandere



EEN AANMOEDIGING VAN LICHT

Hoe
Opende de roos
Ooit haar hart

Om in al haar
Schoonheid
Aan deze wereld te geven?

Ze voelde de aanmoediging van het licht
Haar wezen raken.

Anders,
Blijven we allemaal
Te bang.

Hafiz

ER MOET EEN STER ZIJN

Er moet een ster zijn
voor iedereen die zoekt
naar wegen en naar woorden
om anderen tegemoet te gaan.

Er moet een ster zijn
voor degene die zoals een herder
zijn tred vertraagt met aandacht
voor de achterop geraakten.

Er moet een ster zijn
voor wie amper overeind blijft
maar de verwachting
als een fakkel in zijn ziel bewaart.

Er moet een ster zijn
voor degenen die het licht in zich dragen
en overal vuurtjes aansteken
waaraan men zich verwarmen kan.

Er moet een ster zijn
voor wie de wijsheid en de eenvoud leren
om in een doodgewoon gebeuren
het buitengewone van menszijn te ontdekken.

Ik wens je van harte dat jij één van hen bent.

Kris Gelaude

IK DWAALDE

Ik dwaalde
Advent

Soms staat er een muur tussen u en mij,
hij klimt als een ring van mist
langs de decemberschimmel van de winterslaap.

Dan worden de uren trager en kouder,
wij kunnen elkander niet raken,
er huilt iets in ons, de vleermuis
van het verdriet hangt aan de dakgoot
van het huis waarin wij heen en weer gaan
als blinden, met tastende handen.
De honden klagen aan het tuinhek
in de doodskou van december.

O Morgenster, breek door het donker
en graas de schimmel van de winterakker,
begraaf de twijfelkoorts. Klokken en vogels,
roep mij wakker.

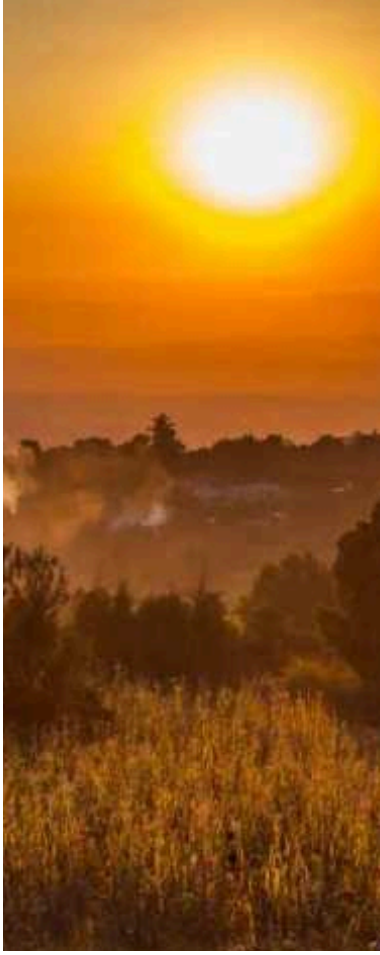
Pieter G. Buckinx (1903-1987)

EEN BETER LAND

Ze trekken over bergen
doorkruisen de woestijn
of zwerven over zeeën
om vrij te zijn
Waar de oorlog teistert
waar de honger woedt
moeten ze uit huis vandaan
en zwerven dan voorgoed
De eeuwen door klinkt in de nacht
steeds dezelfde bange klacht:
waar is thuis?
Waar is thuis?
Iedereen blijft hopen
dat hij nog een toekomst heeft
rust voor zijn vermoeide hoofd
een plek waar hij in vrede leeft
laat me niet verrekken
pak me bij de hand
we vinden misschien samen
ooit nog een beter land
iedereen blijft hopen
dat hij nog een toekomst heeft
rust voor zijn vermoeide hoofd
een plek waar hij in vrede leeft
laat me niet verrekken
pak me bij de hand
we kijken misschien samen uit
op een beter land
iedereen blijft hopen
dat hij nog een toekomst heeft
rust voor zijn vermoeide hoofd
een plek waar hij in vrede leeft
als je maar dichtbij blijft
gaan we hand in hand
en zullen we de grens passeren
van een beter land

Herman Van Veen





HALT HOUDEN EN STILSTAAN

Halt houden en stilstaan. Godsdienst is ondenkbaar zonder haltes op de levensweg. Ooit heeft J.-B. Metz gezegd dat 'onderbreking' de bondigste definitie is van religie. Deze laatste is immers slechts mogelijk wanneer de voortkabbelende dagelijkse bewustzijnsstroom onderbroken wordt door een of andere (grens)ervaring.

In alle religies spelen feesten dan ook een grote rol. Van tijd tot tijd onderbreken zij de sleur van de dagelijkse gang van zaken. Zij vormen ook een middel om zich op een solide wijze te verankeren in de tijd en te weerstaan aan de zuigkracht van het onmiddellijke, door de blik te wenden naar het verleden. Feesten hebben immers te maken met de funderende feiten en verhalen van onze geschiedenis (de geboorte van Jezus als begin van onze tijdrekening) of met de waarden waarop onze beschaving gestoeld is (de herwonnen vrijheid die wij herdenken op het feest van de wapenstilstand en bevrijdingsdag). Feesten zijn bakens en mijlpalen waarop een waarheid ter sprake komt waarnaar wij ons kunnen oriënteren.

(Uit: Ernest Henau, Midden in het leven. Beschouwingen rond kerkelijke feesten)



MIJN FEMMAGROEP: VRIENDINNEN: VERBONDEN IN AVONTUUR

Samen zijn met mijn vriendinnen is als een briesje op een zomerse dag - verfrissend, verkwikkend en vol leven.
In hun gezelschap voel ik me thuis, omringd door warmte en begrip. We kunnen uren praten over alles en niets, onze diepste gedachten en grootste dromen delen zonder angst voor oordeel. En wanneer we besluiten om eropuit te trekken, wordt elke stap een avontuur, elke glimlach een herinnering. Of we nu de drukte van de stad trotseren of ons terugtrekken in de rust van de natuur, het is altijd een feest. Want in die momenten van samenzijn groeit onze band sterker, verankerd in de kostbare schatten van vriendschap en verbondenheid.



Extra informatie

de vrijwilligers raad

is er voor jou!

WWW.FEMMA.BE/DE-VRIJWILLIGERSRAAD

Femma wordt gemaakt door vrijwilligers die vanuit hun persoonlijke goesting in verbinding gaan met anderen, voor zichzelf en voor vrouwen in hun omgeving. Zij zijn het kapitaal van onze vereniging.
Al die vrijwilligers maken samen onze missie waar.

In maart 2021 richtte Femma een vrijwilligersraad op.
Deze is samengesteld uit vrijwilligers met heel diverse profielen, actief in diverse werkingen van Femma.

Huidige samenstelling van de raad



Lieve Lambrechts - Femma Koersel Stal

Radiza Khay - Esperanza Dilsen Stokkem

Reem Abudawoud - Genkse Wereldvrouwen

Sissi Seifert - Lesgever, coach Tijd voor Mij

Suzy Plompen - Femma Rode

Pascasie Uwimana - Umukuza Leuven

Steffi Beyaert - Femma Asper

Gina Daems - Femma Jozefien Deurne en algemene vergadering

Greet De Ceukelaire - Femma Aalst en raad van Bestuur

De **leden van de vrijwilligersraad** vormen **een brug tussen vrijwilligers en de verschillende beroepskrachten en beleidsmakers van Femma.** Ze nemen graag de inspiratie en zorgen van andere vrijwilligers mee in de bijeenkomsten van de vrijwilligersraad en de contacten met beroepskrachten, en helpen die omzetten in concrete acties voor de organisatie.

De vrijwilligersraad komt een 3-tal keer per jaar een dag live bijeen en komt tussendoor online bijeen voor korte uitwisselingen over een aantal thema's.

Heb jij suggesties voor de vrijwilligersraad? Wil je graag jouw zorgen als vrijwilliger delen?

Heb je een vraag? De vrijwilligersraad neemt die graag mee in haar overleggen.

- Spreek één van de leden aan op uitwisselingsvergaderingen en/of andere bijeenkomsten.
- Kom je de brievenbus tegen? Post is altijd welkom!
- Of stuur een mail via vrijwilligersraad@femma.be

Alle recente informatie over de vrijwilligersraad vind je steeds hier:
www.femma.be/de-vrijwilligersraad

Scan mij

LAAT JE - HET HELE JAAR DOOR - INSPIREREN DOOR FEMMA MAAKT HET

Scan mij



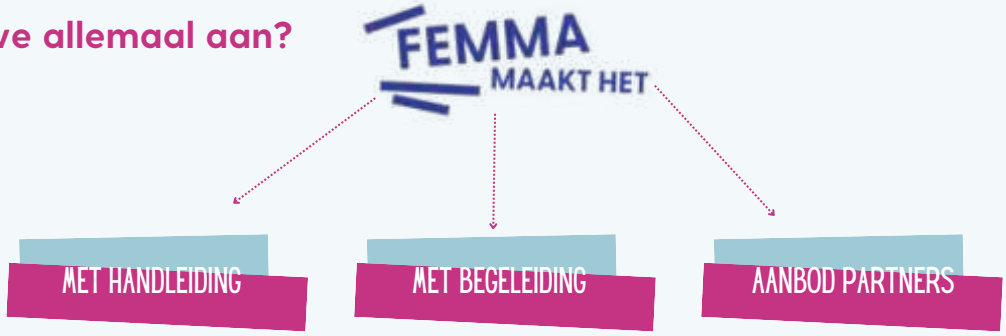
https://www.femma.be/nl/femmamaakthet

Ieder jaar plannen jullie, onze Femma-vrijwilligers, tal van nieuwe activiteiten. Als vrijwilliger in onze lokale groepen streven jullie ernaar om de leden en deelnemers samen te brengen voor allerlei interessante en vernieuwende bezigheden.

Het bedenken van dit aanbod is een uitdaging. Het vereist niet alleen veel inspiratie, maar ook een flinke dosis creativiteit en de mogelijkheid om te kiezen uit verschillende opties.

Op **FEMMA MAAKT HET** proberen we een breed scala aan activiteiten te tonen, zowel met handleidingen voor zelfstandig uitvoeren als met begeleiding van externe workshopgevers.

Wat bieden we allemaal aan?



Workshops met handleiding

Dit zijn **activiteiten om zelf te doen** zonder begeleiding van een externe lesgever.

In alle categorieën - DIY, culinair, welzijn, handwerk, bewegen, rustpunt - vind je handleidingen om zelf aan de slag te gaan met het thema! Ingelogde vrijwilligers kunnen al de handleidingen downloaden. De handleidingen zijn heel duidelijk, hebben een stappenplan en al de nodige info om er een boeiende, plezante activiteit van te maken.

Workshops met begeleiding

Dit zijn activiteiten met **begeleiding door een externe workshopgever** (lesgever).

Het zijn activiteiten van enthousiaste en getalenteerde begeleiders die hun zelf uitgewerkte workshops aanbieden aan onze vrijwilligers en leden. Het zijn zowel workshopgevers met een zelfstandig statuut als vrijwillige lesgevers die eigen workshops begeleiden in groepen voor een vrijwilligersvergoeding. In alle categorieën - crea, handwerk, culinair, voeding, welzijn en bewegen - vind je workshops met externe workshopgever en vrijwillige lesgevers. In de artikels lees je telkens over welke workshops het gaat.

Aanbod partners

Femma werkt samen met partners die diverse activiteiten aanbieden zoals CM, Sportievak Vlaanderen, BZN, Avansa, ... Op 'Femma maakt het' maken we promotie voor hun activiteiten. In de artikels kan je lezen welke activiteiten zij specifiek voor jullie aanbieden. Als ingelogde vrijwilliger kan je ook alle praktische info terugvinden in de bijlages. Aanvragen gebeuren rechtstreeks bij de partner.

GOED OM WETEN

- De **aanvraag en afhandeling gebeurt volledig in eigen beheer.** Dit wil zeggen dat de verantwoordelijke vrijwilliger zelf de datum en al de praktische afspraken bijhoudt. Er wordt GEEN bevestigingsformulier gestuurd, niet naar de verantwoordelijke van de Femmagroep en niet naar de workshopgever.

- **Organisatorische en financiële afspraken**
  - De kostprijs van de workshop staat in de bijlage praktische info. Afspraken rond materiaal en betalingen gebeuren in overleg met de workshopgevers en de partners. Femma komt hier niet in tussen.
  - Betalingen gebeuren na het geven van de workshop. Is de workshopgever een zelfstandige in bijberoep of hoofdberoep, dan ontvang je van haar/hem een factuur. Deze factuur wordt bijgehouden in de boekhouding. Is de workshopgever een vrijwillige lesgever, dan betaal je de vrijwilligersvergoeding. Meer uitleg hierover vind je op https://www.femma.be/nl/dag-vrijwilliger

- **Deelnemers zijn verzekerd via de ledenverzekering van Femma. Vrijwillige lesgevers zijn ook verzekerd via de vrijwilligersverzekering van Femma**. Registreer dan ook de activiteit in het registratiesysteem.

Let op!

- Het kan zijn dat er geen workshop met begeleider voor het gekozen thema is in de regio die je aanklikte.
- In het artikel op de website lees je telkens meer over de workshop of de activiteit of het aanbod van de partner.

Praktische info

Als ingelogde vrijwilliger heb je, via de bijlages, toegang tot de handleidingen en de documenten met praktische info om de activiteit te organiseren of hoe je een workshop met begeleiding kan aanvragen.

Wist je dat je altijd de nieuwste lijst van workshopbegeleiders kunt vinden op onze vrijwilligerspagina? De database groeit constant en we willen je natuurlijk een handige manier bieden om alles te vinden wat je nodig hebt bij het plannen.

Scan mij

https://www.femma.be/nl/activiteiten-vanaf-2024



OVERZICHT

externe workshopbegeleiders

Overzicht workshopbegeleiders per provincie

LIMBURG

Elke maand breidt de lijst van workshopbegeleiders zich uit. Deze lijst is bijgewerkt tot en met 02/04/2024. Wist je dat je altijd de meest actuele versie kunt vinden op de vrijwilligerspagina van www.femma.be?
Vergeet niet in te loggen om toegang te krijgen tot deze informatie.

CREA I HANDWERK	**Cindy Timmers**	Kaarten maken met stempels en inkt	€ 10,00	Per persoon	info@cindytimmers.be
	Natasje Maes	Workshops lederbewerking	€ 125,00	Per persoon	info@ateliernamae.be
	Natasje Maes	Workshops juwelen in zilverklei	op aanvraag		info@ateliernamae.be
	Dieter Verspeelt	Bloemschikken van bloemstukje.be	30€ per uur + BTW		info@bloemstukje.be
	Hilt Teuwen	Mooi en uniek met papier	150€ - 250€ groep	Per groep	hiltteuwen@gmail.com
	Gerda Vandeven	Mozaiek breien, Noors breien, vilten, macramé	€ 105,00	Per groep	gerdvandeven@telenet.be
	Sofie Hanegreefs	Celebrating cracks, de kunst van Kintsugi (werken met gebroken aardewerk)	€ 70,00	Per persoon	sofiesaufage@gmail.com
	Maya Geys	Terrazzo Jesmonite	€ 25,00	Per persoon	info@dekleinebij.be
	Tilly Vandijck	Bloemdrukkunst (reeks van 3)	€ 70,00	Per persoon	kruidenvrouwtvd@hotmail.com
	Tilly Vandijck	De wereld in een doosje	€ 25,00	Per persoon	kruidenvrouwtvd@hotmail.com
CULINAIR	**Mia Moons**	Creatief tussen potten en pannen	€ 35,00	Per uur	moonsmia@telenet.be
BEWEGEN	**Martine Boddin**	Beweeg je energiek en in balans: yoga, pilates, Tai Chi	€ 60,00	Per groep	martine-verbraeken-boddin@telenet.
	Brigitte Swinnen	Zelfzorg via beweging, face yoga en positieve mindset geeft rust en balans	€ 90,00	Per groep	brigitte.swinnen@gmail.com
	Mieke Paulussen	Op poëzie safari in de Herkenrodebosssen	€ 90,00	Per groep	miekepaulissen@hotmail.com
	Chantal Bols	Een gezonde geest in een gezond lichaam: yogilates, fitmix	€ 55,00	Per uur	chantal.bols@wannadance.be
WELZIJN	**Ilse Wevers**	Durf vertrouwen	€ 180,00	Per groep	wevers_ilse@hotmail.com
	Martina Smolak	Stress en voeding, een gevaarlijke combinatie	€ 75,00	Per Uur	info@dietiste-martina.be
	Martina Smolak	Koolhydraten, zien we de bomen nog door het bos?	€ 75,00	Per Uur	info@dietiste-martina.be
	Anja Leinders	Vrouwelijke kracht -zelfvertrouwen - loslaten	€ 37,00	Per persoon	anja@purepowervrouwen.be
	Ann Gregoor	Erven en streven. Hoe zit dat in elkaar?	€ 100,00	Per groep	ann@anngregoorbemiddeling.be
	Eva Verween	Mentaal welzijn (stress, voeding, slapen) - Intrafamiliaal geweld	€ 150,00	Per groep	eva.verween@elpida.be
	Lies Delandtsheer	Godinnen vanbinnen	€ 150,00	Per groep	hello@liesdelandtsheer.be
	Justine Vancoppenolle	Genieten en voeden	€ 350,00	Per groep	justine@genietenenvoeden.be
	Hilde Demurie	Lezing: vrolijk gezond aan tafel	€ 275,00	Per groep	hilde@vrolijkgezond.eu
	Hilde Demurie	Kookworkshop: vrolijk gezond	op aanvraag		hilde@vrolijkgezond.eu
	Marleen Daems	Lachen is gezond (workshop en wandeling)	€ 100,00	Per groep	Marleen.daems16@gmail.com
	Els Lagrou	Weet meer over hoe omgaan met jouw financiën en geldzaken.	€ 150,00	Per persoon	els@dagelijksgeld.be

Vlaams-Brabant

CREA I HANDWERK	**Cindy Timmers**	Kaarten maken met stempels en inkt	€ 10,00	Per persoon	info@cindytimmers.be
	Dieter Verspeelt	Bloemschikken van bloemstukje.be	30€ per uur + BTW		info@bloemstukje.be
	Sofie Hanegreefs	Celebrating cracks, de kunst van Kintsugi (werken met gebroken aardewerk)	€ 70,00	Per persoon	sofiesaufage@gmail.com
	Nadia Van Haesendonck	Eigen stempels maken	€ 30,00	Per persoon	nadia@studioglitterengoud.be
	Nadia Van Haesendonck	Geurkaarsen maken	€ 35,00	Per persoon	nadia@studioglitterengoud.be
	Carinne Surkijn	Naaien voor beginners en gevorderden	Vrijw.verg 41,48 €	Vrijwilligersvergoeding	rudy.paulus-surkijn@hotmail.com
	Lize Lorent:	Breien met (plant)aardige garens	€ 25,00	Per persoon	lize@aardigegarens.be
	Wanda Sawicka	Naaien: een legging in elastische stof, een leuk broekje naaien, een modieuze baret, winterse capesjaal, stof bedrukken	€ 30,00	Per uur	wanda.sawicka@telenet.be
	Freija Peetroons	Maak je eigen juweel	25€ - 60€ pp	Per persoon	assortibyfreija@gmail.com
	Martine Ceulers	Zilverklei oorbellen en hangers	€ 50,00	Per persoon	martine.ceulers@telenet.be
	Martine Ceulers	Tube oorbellen maken met kraaltjes volgens Peyote techniek	€ 20,00	Per persoon	martine.ceulers@telenet.be
	Tilly Vandijck	Bloemdrukkunst (reeks van 3)	€ 70,00	Per persoon	kruidenvrouwtvd@hotmail.com
	Tilly Vandijck	De wereld in een doosje	€ 25,00	Per persoon	kruidenvrouwtvd@hotmail.com
	Sigi (Stern - Bau)	Workshop klussen voor vrouwen	45€ pp of 300€ groep		info@stern-bau.be
	Saida Amezoui	Ateliers créatifs: la planète dessin. Bricolage et dessin créatifs - knutselen en tekenen	Vrijw.verg 41,48 €	Vrijwilligersvergoeding	saidaamezouj@gmail.com
CULINAIR	**Eva Maenhout**	Creatief koken	€ 75,00	Per groep	eva.maenhout@icloud.com
	Greet Vandesande	Creatief in de keuken	€ 90,00	Per groep	wsvandesandegreet@gmail.com
	Faber Walravens	Kweek je eigen oesterzwammen op koffiegruis	€ 25,00	Per persoon	kruidenvrouwtvd@hotmail.com
	Tilly Vandijck	De aromaten - de ultieme smaakgevers, de kruiden.	€ 20,00	Per persoon	faber@broed.be
BEWEGEN	**Annick Bailleul**	Workshop Do-in zelfmassage en workshop dansen	€ 75,00	Per groep	de.dans.ruh@telenet.be
	Hilke Dehaes	Breng je persoonlijke groei in beweging via dans	320 € + BTW		hilke.dehaes@gmail.com
WELZIJN	**Ilse Wevers**	Durf vertrouwen	€ 180,00	Per groep	wevers_ilse@hotmail.com
	Martina Smolak	Koolhydraten, zien we de bomen nog door het bos?	€ 75,00	Per Uur	info@dietiste-martina.be
	Marie Paule Guldemont	Hoe jouw uitstraling verbeteren met de juiste BH?	€ 120,00	Per groep	guldemont@delphina.be
	Eva Verween	Mentaal welzijn (stress, voeding, slapen) - Intrafamiliaal geweld	€ 150,00	Per groep	eva.verween@elpida.be
	Lies Delandtsheer	Godinnen vanbinnen	€ 150,00	Per groep	hello@liesdelandtsheer.be
	Trui Rachels	Goud op je huid, zelf aan de slag met drie unieke fair skincare producten uit West Afrika	40€ pp	Per persoon	trui@cheryfaso.com
	Justine Vancoppenolle	Genieten en voeden	€ 350,00	Per groep	justine@genietenenvoeden.be
	Hilde Demurie	Lezing: vrolijk gezond aan tafel	€ 275,00	Per groep	hilde@vrolijkgezond.eu
	Hilde Demurie	Kookworkshop: vrolijk gezond	op aanvraag		hilde@vrolijkgezond.eu
	Marleen Daems	Lachen is gezond (workshop en wandeling)	€ 100,00	Per groep	Marleen.daems16@gmail.com
	Ann Illegems	Gezond ouder worden	€ 80,00	Per groep	ann_illegems@telenet.be
	Ann Illegems	Aanbod persoonlijke ontwikkeling: bestaand Femma aanbod	€ 80,00	per groep	ann_illegems@telenet.be
	Ann Illegems	De kracht van positiviteit	€ 80,00	per groep	ann_illegems@telenet.be
	Willy Verkammen	Basismodule informatica	€ 60,00	Per persoon	verkammenw@skynet.be
	Els Lagrou	Weet meer over hoe omgaan met jouw financiën en geldzaken	€ 150,00	Per persoon	els@dagelijksgeld.be
	An Katrien De Weer	Maar zelf een lippenbalsem en handcrème met etherische olie	Vrijw.verg 41,48 €	Vrijwilligersvergoeding	ankatriendeweer@gmail.com
	Fatima Akkouh	Massage - zelfmassage	Vrijw.verg 41,48 €	Vrijwilligersvergoeding	fatimaakkouh10@gmail.com

Brussel, hoofdstedelijk gewest

N = workshop wordt gegeven in het Nederlands
F = workshop wordt gegeven in het frans

CREA I HANDWERK

Freija Peetroons	**N**	Maak je eigen juweel	25€ - 60€ pp	Per persoon	assortibyfreija@gmail.com
Martine Ceulers	**N**	Zilverklei oorbellen en hangers	€ 50,00	Per persoon	martine.ceulers@telenet.be
Martine Ceulers	**N**	Tube oorbellen maken met kraaltjes volgens Peyote techniek	€ 20,00	Per persoon	martine.ceulers@telenet.be
Sigi (Stern - Bau)	**N**	Workshop klussen voor vrouwen	45€ pp of 300€ groep		info@stern-bau.be
Suzy Plompen	**N**	Glas etsen	Vrijw.verg 41,48 €	Vrijwilligersvergoeding	suzy.plompen@gmail.com
Suzy Plompen	**N**	Servetten vouwen	Vrijw.verg 41,48 €	Vrijwilligersvergoeding	suzy.plompen@gmail.com
Bagdouri Latifa	**N/F**	Ateliers créatifs: broderie tricots et crochet. Crea workshop: breien en borduren.	Vrijw.verg 41,48 €	Vrijwilligersvergoeding	latifa.bagdouri@live.fr
Indrissi Nadia	**N/F**	Kaftan en jabadorjurken voor kinderen	Vrijw.verg 41,48 €	Vrijwilligersvergoeding	n.idrissi@hotmail.be
Layla Azahaf	**N/F**	Ateliers créatifs: création de bijoux, couture, broderie, ... Crea workshops: juwelen maken, naaien, borduren, ...	Vrijw.verg 41,48 €	Vrijwilligersvergoeding	laylacreationpro@gmail.com
Amina Boujeddaine	**N/F**	Peinture - schilderkunst	Vrijw.verg 41,48 €	Vrijwilligersvergoeding	minabouj@gmail.com
Ihsan Saleh	**N/F**	Quilling Art	Vrijw.verg 41,48 €	Vrijwilligersvergoeding	2007amjad@gmail.com
Saida Amezoui	**N/F**	Ateliers créatifs: la planète dessin. Bricolage et dessin créatifs - knutselen en tekenen	Vrijw.verg 41,48 €	Vrijwilligersvergoeding	saidaamezoui@gmail.com
Aicha El Kahak	**N/F**	Atelier couture, naai atelier	Vrijw.verg 41,48 €	Vrijwilligersvergoeding	aicha07@live.be

CULINAIR

Faber Walravens	**N**	Kweek je eigen oesterzwammen op koffiegruis	€ 25,00	Per persoon	faber@broed.be
Tilly Vandijck	**N**	De aromaten - de ultieme smaakgevers, de kruiden.	€ 20,00	Per persoon	faber@broed.be
Ghita Elgouraich	**N/F**	Ateliers culinaires salé en sucrée Marocaine - culinaire workshop hartig en zoet Marokkaans	Vrijw.verg 41,48 €	Vrijwilligersvergoeding	ghitael538@gmail.com
Fatima Attar	**N/F**	Ateliers culinaires: atelier de cuisine sucrée et salée - hartige en zoete kookworkshops	Vrijw.verg 41,48 €	Vrijwilligersvergoeding	khadbella@hotmail.it
Aicha El Kahak	**N/F**	Atelier cuisine, kookworkshop	Vrijw.verg 41,48 €	Vrijwilligersvergoeding	aicha07@live.be

BEWEGEN

Najat Abdelkhalek	**N/F**	Ateliers sportifs - workshop bewegen: pilates, zumba, aérobic, cellulites burn, ...	Vrijw.verg 41,48 €	Vrijwilligersvergoeding	najat1@hotmail.com
Hilke Dehaes	**N**	Breng je persoonlijke groei in beweging via dans	320 € + BTW		hilke.dehaes@gmail.com
Ghita Elgouraich	**N/F**	Ateliers sportifs à velo	Vrijw.verg 41,48 €	Vrijwilligersvergoeding	ghitael538@gmail.com

WELZIJN

Eva Verween	**N**	Mentaal welzijn (stress, voeding, slapen) - Intrafamiliaal geweld	€ 150,00	Per groep	eva.verween@elpida.be
Lies Delandtsheer	**N**	Godinnen vanbinnen	€ 150,00	Per groep	hello@liesdelandtsheer.be
Trui Rachels	**N**	Goud op je huid, zelf aan de slag met drie unieke fair skincare producten uit West Afrika	40€ pp	Per persoon	trui@cheryfaso.com
Ann Illegems	**N**	Gezond ouder worden	€ 80,00	Per groep	ann.illegems@telenet.be
Ann Illegems	**N**	Aanbod persoonlijke ontwikkeling: bestaand Femma aanbod	€ 80,00	per groep	ann.illegems@telenet.be
Ann Illegems	**N**	De kracht van positiviteit	€ 80,00	per groep	ann.illegems@telenet.be
An Katrien De Weer	**N**	Maar zelf een lippenbalsem en handcrème met etherische olie	Vrijw.verg 41,48 €	Vrijwilligersvergoeding	ankatriendeweer@gmail.com
Fatima Akkouh	**N/F**	Massage - zelfmassage	Vrijw.verg 41,48 €	Vrijwilligersvergoeding	fatimaakkouh10@gmail.com
Amina Elach	**N/F**	Concept sport, Bien-être en nutrition - sport-, welzijns- en voedingsconcept	Vrijw.verg 41,48 €	Vrijwilligersvergoeding	amina.elach@gmail.com
Elaroussi	**N/F**	Massage des pieds - Alimentation saine - Bien-être - Recettes Healthy. Voetmassage - Gezond eten - welzijn - gezond	Vrijw.verg 41,48 €	Vrijwilligersvergoeding	soum91600@hotmail.fr
Firdaws El amraoui	**N/F**	Atelier make-up - workshops make-up	Vrijw.verg 41,48 €	Vrijwilligersvergoeding	firdaws.elamraoui@outlook.com

Antwerpen

CREA I HANDWERK

Cindy Timmers	Kaarten maken met stempels en inkt	€ 10,00	Per persoon	info@cindytimmers.be
Natasje Maes	Workshops juwelen in zilverklei	op aanvraag		info@ateliernamae.be
Ann De Fre	Macramé	30€ pp – 65€ pp	Per persoon	ann.de.fre@muann.eu
Greet Vandesande	Creatief plezant verpozen: breien, handwerken, haken, ...	€ 90,00	Per groep	wsvandesandegreet@gmail.com
Dieter Verspeelt	Bloemschikken van bloemstukje.be	30€ per uur + BTW		info@bloemstukje.be
Hilt Teuwen	Mooi en uniek met papier	150€ - 250€ groep	Per groep	hilteuwen@gmail.com
Gerda Vandeven	Mozaiek breien, Noors breien, vilten, macramé	€ 105,00	Per groep	gerdvandeven@telenet.be
Sofie Storms	Marble kaarsen	€ 30,00	Per persoon	sofie.storms@telenet.be
Sofie Hanegreefs	Celebrating cracks, de kunst van Kintsugi (werken met gebroken aardewerk)	€ 70,00	Per persoon	sofiesaufage@gmail.com
Nadia Van Haesendonck	Eigen stempels maken	€ 30,00	Per persoon	nadia@studioglitterengoud.be
Nadia Van Haesendonck	Geurkaarsen maken	€ 35,00	Per persoon	nadia@studioglitterengoud.be
Maya Geys	Terrazzo Jesmonite	€ 25,00	Per persoon	info@dekleinebij.be
Isabelle Derycke	Naailessen voor beginners. Open naaiatelier voor gevorderden.	35€pp - 45€ pp	Per persoon	isabelle.derycke1@telenet.be
Daphné Andries	Ontdek de magie van textielverven	€ 20,00	Per persoon	info@birthdaysandmore.be
Martine Ceulers	Zilverklei oorbellen en hangers	€ 50,00	Per persoon	martine.ceulers@telenet.be
Tilly Vandijck	Bloemdrukkunst (reeks van 3)	€ 70,00	Per persoon	kruidenvrouwtvd@hotmail.com
Tilly Vandijck	De wereld in een doosje	€ 25,00	Per persoon	kruidenvrouwtvd@hotmail.com
Sigi (Stern - Bau)	Workshop klussen voor vrouwen	45€ pp of 300€ groep		info@stern-bau.be

CULINAIR

Mia Moons	Creatief tussen potten en pannen	€ 35,00	Per uur	moonsmia@telenet.be
Greet Vandesande	Creatief in de keuken	€ 90,00	Per groep	wsvandesandegreet@gmail.com
Hilt Teuwen	Graag een thee of liever tisane	200€ groep verplaatsi	Per groep	hilteuwen@gmail.com

BEWEGEN

Katia De Vries	Veerkrachtwandeling	€ 200,00	Per groep	katia_dvr@hotmail.com
Chantal Bols	Een gezonde geest in een gezond lichaam: yogilates, fitmix	€ 55,00	Per uur	chantal.bols@wannadance.be
Elize van der Plas	Vrouwelijke kracht, sensuele dans	€ 35,00	Per persoon	elize@elizevdplas.com

Antwerpen

WELZIJN

Ilse Wevers	Durf vertrouwen	€ 180,00	Per groep	wevers_ilse@hotmail.com
Martina Smolak	Koolhydraten, zien we de bomen nog door het bos?	€ 75,00	Per Uur	info@dietiste-martina.be
Eva Verween	Mentaal welzijn (stress, voeding, slapen) - Intrafamiliaal geweld	€ 150,00	Per groep	eva.verween@elpida.be
Vanessa Van Puyvelde	Terug naar jouw natuur: natuurlijke kruiden remedies voor jouw gezondheid en welzijn	€ 70,00	Per uur	vanessa.backtoyournature@gmail.com
Lies Delandtsheer	Godinnen vanbinnen	€ 150,00	Per groep	hello@liesdelandtsheer.be
Trui Rachels	Goud op je huid, zelf aan de slag met drie unieke fair skincare producten uit West Afrika	40€ pp	Per persoon	trui@cheryfaso.com
Justine Vancoppenolle	Genieten en voeden	€ 350,00	Per groep	justine@genietenenvoeden.be
Hilde Demurie	Lezing: vrolijk gezond aan tafel	€ 275,00	Per groep	hilde@vrolijkgezond.eu
Hilde Demurie	Kookworkshop: vrolijk gezond	op aanvraag		hilde@vrolijkgezond.eu
Marleen Daems	Lachen is gezond (workshop en wandeling)	€ 100,00	Per groep	Marleen.daems16@gmail.com
Chris Quirynen	Heb je deze al gelezen?	Vrijw.verg 41,48 €	Vrijwilligersvergoeding	chris.quirynen@skynet.be
Patricia Truyens	Een greep uit Femma thema's rond persoonlijke ontwikkeling.	€ 100,00	Per groep	patricia.truyens@telenet.be
Patricia Truyens	Meer weten over onze mentale gezondheid: onthouden of vergeten, goed geslapen, tegen eenzaamheid	€ 100,00	Per groep	patricia.truyens@telenet.be
Linda Achten	Aandacht voor mentale gezondheid: 15 thema's	€ 45,00	Per uur	linda.achten.coaching@gmail.com
Ann Illegems	Gezond ouder worden	€ 80,00	Per groep	ann_illegems@telenet.be
Ann Illegems	Aanbod persoonlijke ontwikkeling: bestaand Femma aanbod	€ 80,00	per groep	ann_illegems@telenet.be
Ann Illegems	De kracht van positiviteit	€ 80,00	per groep	ann_illegems@telenet.be
Cathy Van Houcke	Workshop stemverbinding: alles in jou zingt	€ 40,00	Per persoon	info@stemverbinding.be
Els De Meulenaere	Loslaten, ja dat kan makkelijker dan je denkt!	€ 49,00	Per persoon	info@houseofbeing.be
Els De Meulenaere	Ontstressen in minder dan 5 minuten.	€ 49,00	Per persoon	info@houseofbeing.be
Els Lagrou	Weet meer over hoe omgaan met jouw financiën en geldzaken.	€ 150,00	Per persoon	els@dagelijksgeld.be

Oost-Vlaanderen

CREA I HANDWERK	**Evy Breynaert**	Macramé	30€ - 50€ pp	Per persoon	evy.breynaert@solidaris.be
	Marianne Vereercken	Naaien met naald en draad	€ 30,00	Per uur	marianne.vereecken1@telenet.be
	Marianne Vereercken	Naaien, retoucheren kan je leren!	€ 30,00	Per uur	marianne.vereecken1@telenet.be
	Ann De Fre	Macramé	30€ pp - 65€ pp	Per persoon	ann.de.fre@muann.eu
	Greet Vandesande	Creatief plezant verpozen: breien, handwerken, haken, ...	90,00	Per groep	wsvandesandegreet@gmail.com
	Marie Rose De Block	Bloemschikken het jaar rond	Vrijw.verg 41,48 €	Vrijwilligersvergoeding	marierosedeblock@skynet.be
	Dieter Verspeelt	Bloemschikken van bloemstukje.be	30€ per uur + BTW	Per persoon	info@bloemstukje.be
	Sofie Vastmans	Intuïtief schilderen "de kracht van verf"	€ 38,00	Per persoon	sofie.vastmans@arteveldehs.be
	Sofie Vastmans	Macramé plantenhangers	€ 38,00	Per persoon	sofie.vastmans@arteveldehs.be
	Sofie Vastmans	Workshop haarstyling	€ 25,00	Per persoon	sofie.vastmans@arteveldehs.be
	Sieglinde Provost	Kintsugi	€ 40,00	Per persoon	sofie.vastmans@arteveldehs.be
	Sieglinde Provost	Handbreien	€ 80,00	Per persoon	sofie.vastmans@arteveldehs.be
	Sieglinde Provost	Pimp up je eigen IBIZA tas	€ 45,00	Per persoon	sofie.vastmans@arteveldehs.be
	Sieglinde Provost	Handbreien van een sierkussen in merinowol	€ 40,00	Per persoon	sofie.vastmans@arteveldehs.be
	Marijke Petit	Juwelen maken uit polymeerklei	€ 50,00	Per persoon	atelier.petit@outlook.com
	Marijke Petit	Een glazen juweel fusen aan de hand van de HotPot	€ 40,00	Per persoon	atelier.petit@outlook.com
	Lynn Dedeyne	Macramé plantenhanger	25,00	Per persoon	lynn@slojd.be
	Hilt Teuwen	Mooi en uniek met papier	150€ - 250€ groep	Per groep	hiltteuwen@gmail.com
	Gerda Vandeven	Mozaiek breien, Noors breien, vilten, macramé	€ 105,00	Per groep	gerdvandeven@telenet.be
	Sofie Hanegreefs	Celebrating cracks, de kunst van Kintsugi (werken met gebroken aardewerk)	€ 70,00	Per persoon	sofiesaufage@gmail.com
	Martine Ceulers	Zilverklei oorbellen en hangers	€ 50,00	Per persoon	martine.ceulers@telenet.be
	Sigi (Stern - Bau)	Workshop klussen voor vrouwen	45€ pp of 300€ groep		info@stern-bau.be
BEWEGEN	**Annick Bailleul**	Workshop Do-in zelfmassage en workshop dansen	€ 75,00	Per groep	de.dans.ruh@telenet.be
	Chantal Bols	Een gezonde geest in een gezond lichaam: yogilates, fitmix	€ 55,00	Per uur	chantal.bols@wannadance.be
CULINAIR	**Eva Maenhout**	Creatief koken	€ 75,00	Per groep	eva.maenhout@icloud.com
	Lut Cromheeke	Afternoon tea	Vrijw.verg 41,48 €	Vrijwilligersvergoeding	lut.cromheeke@gmail.com
	Elly Morren	Iedereen kan koken	Vrijw.verg 41,48 €	Vrijwilligersvergoeding	ellymorren.em@gmail.com
	Kathleen De Schilder	Creatief koken	€ 100,00	Per groep	kathleendeschilder@hotmail.com
	Greet Vandesande	Creatief in de keuken	€ 90,00	Per groep	wsvandesandegreet@gmail.com
	Hilde Van Der Stricht	Feestelijk koken ; wereldkeuken ; koken met vergeten groenten	€ 90,00	Per groep	hildevds@skynet.be
	Veerle Cannie	Feestmenu 2024, een culinaire verwennerij	Vrijw.verg 41,48 €	Vrijwilligersvergoeding	veerle.cannie@gmail.com
	Veerle Cannie	Ovenschotels	Vrijw.verg 41,48 €	Vrijwilligersvergoeding	veerle.cannie@gmail.com
	Veerle Cannie	Een lekkere vismenu met eenvoudige bereidingen	Vrijw.verg 41,48 €	Vrijwilligersvergoeding	veerle.cannie@gmail.com
	Lucrèce De Reycke	Meer weten over koken: kookworkshops, voeding en gezondheid, duurzaamheid	Vrijw.verg 41,48 €	Vrijwilligersvergoeding	lucrecedereycke@hotmail.com

Oost-Vlaanderen

WELZIJN	**Ilse Wevers**	Durf vertrouwen	€ 180,00	Per groep	wevers_ilse@hotmail.com
	Caroline Coddens	Grootmoeders huisapotheek	60€ - 75€ groep	Per groep	Caroline.coddens@telenet.be
	Caroline Coddens	Het is hier geen hotel	60€ - 75€ groep	Per groep	Caroline.coddens@telenet.be
	Caroline Coddens	Ga bewust om met je mentale gezondheid! 5 workshops	60€ - 75€ groep	Per groep	Caroline.coddens@telenet.be
	Marie Christine Braet	Goed geslapen?	Vrijw.verg 41,48 €	Vrijwilligersvergoeding	mc.braet@telenet.be
	Marie Paule Guldemont	Hoe jouw uitstraling verbeteren met de juiste BH?	€ 120,00	Per groep	guldemont@delphina.be
	Kathleen De Schilder	Meer welzijn met kruiden	€ 100,00	Per groep	kathleendeschilder@hotmail.com
	Ann Gregoor	Erven en streven. Hoe zit dat in elkaar?	€ 100,00	Per groep	ann@anngregoorbemiddeling.be
	Eva Verween	Mentaal welzijn (stress, voeding, slapen) - Intrafamiliaal geweld	€ 150,00	Per groep	eva.verween@elpida.be
	Vanessa Van Puyvelde	Terug naar jouw natuur: natuurlijke kruiden remedies voor jouw gezondheid en welzijn	€ 70,00	Per uur	vanessa.backtoyournature@gmail.com
	Lies Delandtsheer	Godinnen vanbinnen	€ 150,00	Per groep	hello@liesdelandtsheer.be
	Jürgen Braeckevelt	Aandacht voor mentale gezondheid en geluk: 4 thema's	150€ + BTW	Per groep	coach2growth@hotmail.com
	Jürgen Braeckevelt	Over communiceren	150€ + BTW	Per groep	coach2growth@hotmail.com
	Karen De Schrijver	Workshops make-up en skincare	40€ - 50€ pp	Per persoon	deschrijverkaren@gmail.com
	Trui Rachels	Goud op je huid, zelf aan de slag met drie unieke fair skincare producten uit West Afrika	€ 40,00	Per persoon	trui@cheryfaso.com
	Liesbeth Mattart	Meer aandacht voor mentale en fysieke gezondheid! Een greep uit vele onderwerpen!	€ 40,00	Per uur	conbrio9@gmail.com
	Justine Vancoppenolle	Genieten en voeden	€ 350,00	Per groep	justine@genietenenvoeden.be
	Anne-Mieke Degraeve	Het ABC van Italië	€ 125,00	Per groep	del.branco.di.zazou@telenet.be
	Gino Vanneste	Klankschalenconcert	€ 57,00	Per groep	gino141056@gmail.com
	Hilde Demurie	Lezing: vrolijk gezond aan tafel	€ 275,00	Per groep	hilde@vrolijkgezond.eu
	Hilde Demurie	Kookworkshop: vrolijk gezond	op aanvraag	op aanvraag	hilde@vrolijkgezond.eu
	Ann Illegems	Gezond ouder worden	€ 80,00	per groep	ann_illegems@telenet.be
	Ann Illegems	Aanbod persoonlijke ontwikkeling: bestaand Femma aanbod	€ 80,00	per groep	ann_illegems@telenet.be
	Ann Illegems	De kracht van positiviteit	€ 80,00	per groep	ann_illegems@telenet.be
	Els De Meulenaere	Loslaten, ja dat kan makkelijker dan je denkt!	€ 49,00	Per persoon	info@houseofbeing.be
	Els De Meulenaere	Ontstressen in minder dan 5 minuten.	€ 49,00	Per persoon	info@houseofbeing.be
	Els Lagrou	Weet meer over hoe omgaan met jouw financiën en geldzaken	€ 150,00	Per persoon	els@dagelijksgeld.be

West-Vlaanderen

CREA I HANDWERK	**Evy Breynaert**	Macramé	€30,00- €50,00	Per persoon	evy.breynaert@solidaris.be
	Marianne Vereercken	Naaien met naald en draad	€ 30,00	Per uur	marianne.vereecken1@telenet.be
	Ann De Fre	Macramé	30€ pp – 65€ pp	Per persoon	ann.de.fre@muann.eu
	Greet Vandesande	Creatief plezant verpozen: breien, handwerken, haken, ...	€ 90,00	Per groep	wsvandesandegreet@gmail.com
	Dieter Verspeelt	Bloemschikken van bloemstukje.be	€30,00 per uur + BTW		info@bloemstukje.be
	Sofie Vastmans	Intuïtief schilderen "de kracht van verf"	€ 38,00	Per persoon	sofie.vastmans@arteveldehs.be
	Sofie Vastmans	Macramé plantenhangers	€ 38,00	Per persoon	sofie.vastmans@arteveldehs.be
	Sofie Vastmans	Workshop haarstyling	€ 25,00	Per persoon	sofie.vastmans@arteveldehs.be
	Lynn Dedeyne	Macramé plantenhanger	€ 25,00	Per persoon	lynn@sloid.be
	Sarah Founeau	Lederen handtas zonder naaimachine	€ 70,00	Per persoon	Sarah.fourneau@gmail.com
	Sarah Founeau	Naaiworkshops Katrienette patronen	€ 70,00	Per persoon	Sarah.fourneau@gmail.com
	Monique De Zwarte	Breien en haken	€ 60,00	Per persoon	moniquedezwarte@skynet.be
	Katia De Blieck	Beertje op lichtbol haken	Vrijw.verg 41,48 €	Vrijwilligersvergoeding	katia.deblieck@telenet.be
	Martine Declerck	Werken met papier vb. kransen, bollen, bloemschikken	€ 22,00	Per uur	mdeclerck_a@hotmail.com
	Carine Denijs	Bloemschikken het jaar rond	€ 25,00	Per persoon	carine.denijs@belgacom.net
	Carine Denijs	Juwelen met parels	€ 25,00	Per persoon	carine.denijs@belgacom.net
	Carine Denijs	Naaipatronen maken met het Lutterloh systeem	€ 25,00	Per persoon	carine.denijs@belgacom.net
	Sofie Hanegreefs	Celebrating cracks, de kunst van Kintsugi (werken met gebroken aardewerk)	€ 70,00	Per persoon	sofiesaufage@gmail.com
	Saida Amezoui	Ateliers créatifs: la planète dessin. Bricolage et dessin créatifs - knutselen en tekenen	Vrijw.verg 41,48 €	Vrijwilligersvergoeding	saidaamezouj@gmail.com
CULINAIR	**Eva Maenhout**	Creatief koken	€ 75,00	Per groep	eva.maenhout@icloud.com
	Magriet Waegemans	Van alledaags tot feest (koken)	€ 60,00	Per persoon	margriet.waegemans@gmail.com
	Marina Lootens	Iedereen kan koken	Vrijw.verg 41,48 €	Vrijwilligersvergoeding	malootens@hotmail.com
	Martine Declerck	Creatief in de keuken	€ 22,00	Per uur	mdeclerck_a@hotmail.com
	Veerle Cannie	Feestmenu 2024, een culinaire verwennerij	Vrijw.verg 41,48 €	Vrijwilligersvergoeding	veerle.cannie@gmail.com
	Veerle Cannie	Ovenschotels	Vrijw.verg 41,48 €	Vrijwilligersvergoeding	veerle.cannie@gmail.com
	Veerle Cannie	Een lekkere vismenu met eenvoudige bereidingen	Vrijw.verg 41,48 €	Vrijwilligersvergoeding	veerle.cannie@gmail.com
	Virginie Leys	Pizza op houtvuur	€ 22,00	Per persoon	virginie.luc@skynet.be
	Isabelle Seynhaeve	Koken met Isabelle	Vrijw.verg 41,48 €	Vrijwilligersvergoeding	isabelle.seynhaeve@hotmail.com
	Lucrèce De Reycke	Meer weten over koken: kookworkshops, voeding en gezondheid, duurzaamheid	Vrijw.verg 41,48 €	Vrijwilligersvergoeding	lucrecedereycke@hotmail.com
BEWEGEN	**Annick Bailleul**	Workshop Do-in zelfmassage en workshop dansen	€ 75,00	Per groep	de.dans.ruh@telenet.be
	Sonja Tuytens	Een gezonde geest in een gezond lichaam: yoga, meditatief dansen	op aanvraag		letyourheartrule@gmail.com
	Isabelle Vackier	Wildplukwandeling	2 X Vrijw.verg 41,48	Vrijwilligersvergoeding	isabelle.vackier@gmail.com

West-Vlaanderen

WELZIJN	Ilse Wevers	Durf vertrouwen	180,00	Per groep	wevers_ilse@hotmail.com
	Eva Verween	Mentaal welzijn (stress, voeding, slapen) - Intrafamiliaal geweld	€ 150,00	Per groep	eva.verween@elpida.be
	Lies Delandtsheer	Godinnen vanbinnen	€ 150,00	Per groep	hello@liesdelandtsheer.be
	Jürgen Braeckevelt	Aandacht voor mentale gezondheid en geluk: 4 thema's	€150+ BTW		coach2growth@hotmail.com
	Jürgen Braeckevelt	Over communiceren	€150+ BTW		coach2growth@hotmail.com
	Trui Rachels	Goud op je huid, zelf aan de slag met drie unieke fair skincare producten uit West Afrika	40,00	Per persoon	trui@cheryfaso.com
	Veronique Saelens	Jouw jaarplan voor meer tijd en geluk	Vrijw.verg 41,48 €	Vrijwilligersvergoeding	azijn@hotmail.com
	Liesbeth Mattart	Meer aandacht voor mentale en fysieke gezondheid! Een greep uit vele onderwerpen!	€ 40,00	Per uur	conbrio9@gmail.com
	Justine Vancoppenolle	Genieten en voeden	€ 350,00	Per groep	justine@genietenenvoeden.be
	Sonja Tuytens	Een gezonde geest in een gezond lichaam - natuurlijk huishouden	op aanvraag		letyourheartrule@gmail.com
	Anne-Mieke Degraeve	Het ABC van Italië	€ 125,00	Per groep	del.branco.di.zazou@telenet.be
	Virginie Leys	De zweethut	€ 45,00	Per persoon	virginie.luc@skynet.be
	Gino Vanneste	Klankschalenconcert	€ 57,00	Per groep	gino141056@gmail.com
	Hilde Demurie	Lezing: vrolijk gezond aan tafel	€ 275,00	Per groep	hilde@vrolijkgezond.eu
	Hilde Demurie	Kookworkshop: vrolijk gezond	op aanvraag		hilde@vrolijkgezond.eu
	Els Lagrou	Weet meer over hoe omgaan met jouw financiën en geldzaken.	€ 150,00	Per persoon	els@dagelijksgeld.be



https://www.femma.be/nl/activiteiten-vanaf-2024

Scan mij

Onderaan de pagina vind je , in de blauwe kader, de meest recente overzichtslijst van de beschikbare workshopbegeleiders (per provincie)









Handleiding voor vrijwilligers

inloggen op www.femma.be en het Vrijwilligersluik

Annick Geets

1 Hoe inloggen op de website www.femma.be (als lid/vrijwilliger)?

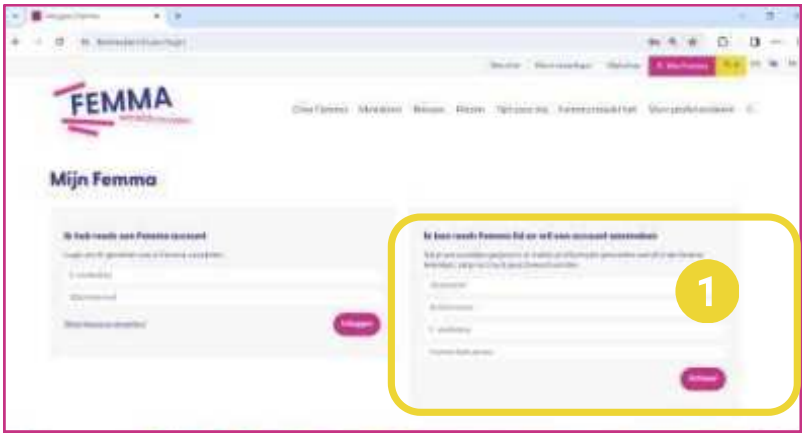
Ik ben lid/vrijwilliger, ik wil inloggen op de website maar heb nog geen account

Scan mij

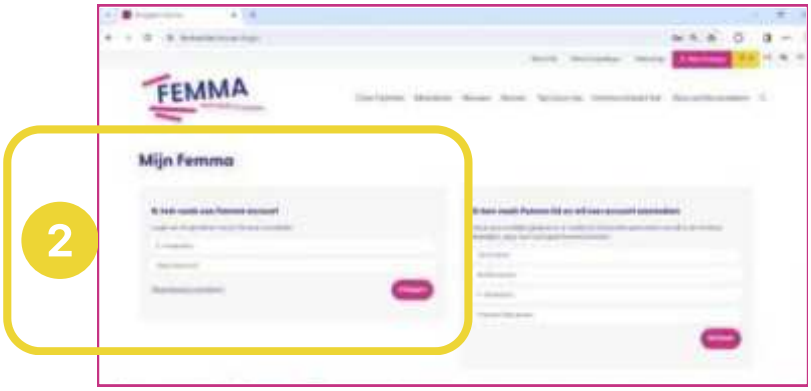
Als je voor het eerst inlogt, moet je je eerst een account aanmaken.

· Ga naar www.femma.be

· klik op 'Mijn Femma' > login-pagina wordt geopend



· Ga naar de **rechterkolom**.
· Vul je voornaam, familienaam, e-mailadres en Femma-lidnummer in.
· Klik op 'Activeer'
· Je ontvangt een e-mail om je account te activeren.
· Activeer je account in de mail.
· Je komt terug op de website.
· Log in in de **linkerkolom**. Volg de stappen hieronder (onder de afbeelding).



Scan mij

https://www.femma.be/nl/dag-vrijwilliger

Ik ben lid/vrijwilliger en heb al een account



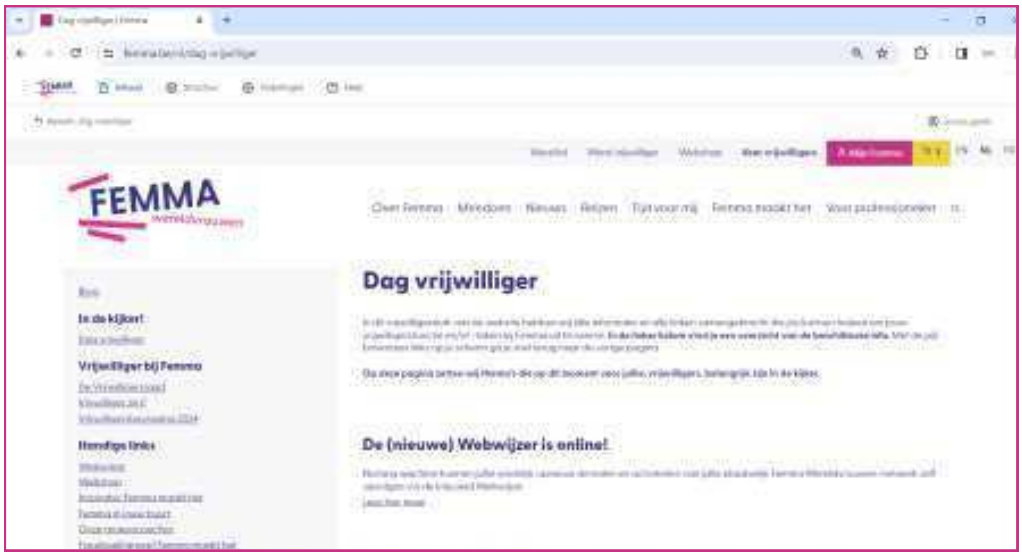
- Ga naar www.femma.be
- klik op 'Mijn Femma' in de roze balk > login-pagina wordt geopend.
- Ga naar de **linkerkolom**.
- Log in met je e-mailadres en een **zelfgekozen** wachtwoord.
- Klik op 'Inloggen' > de welkom-pagina opent.
- Kies (en klik) in de roze of witte balk bovenaan welke pagina je wil bekijken.

2 Ik ben vrijwilliger. Waar vind ik de informatie voor vrijwilligers?

· Log in (zie stappen hierboven).

  · Ben je vrijwilliger, dan verschijnt bovenaan in de roze balk **'Voor vrijwilligers'** (naast 'Mijn Femma').

· Klik op 'Voor vrijwilligers' > je komt op de openingspagina van Vrijwilligersluik.



3 Wat kan ik op de website (meer) zien als ik inlog als lid en/of vrijwilliger?

Scan mij



Femma maakt het

Als lid en als vrijwilliger krijg je toegang tot alle artikelen van de website. Onder de rubriek **Femma maakt het** is alle creatieve info beschikbaar. De infofiche kun je downloaden via de downloadknop onderaan. De fiches zijn een service alleen voor Femmaleden en Femma-vrijwilligers.

Vrijwilligersluik

Het Vrijwilligersluik is dat deel van de website dat speciaal is voorbehouden voor vrijwilligers. Je vindt er alle info die je nodig hebt voor de werking van je groep én nuttige linken (webshop, webwijzer, Facebook Femma, ...). De pagina's worden regelmatig aangevuld en/of aangepast.

4 De Webwijzer

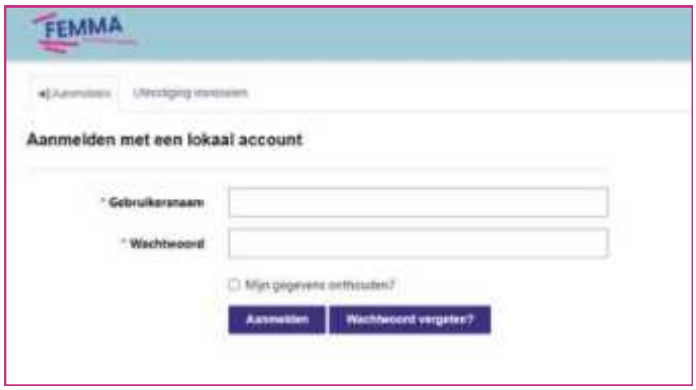
Er zijn **2 manieren** om naar de Webwijzer te gaan.

1.Rechtstreeks via webwijzer.femma.be

- Klik op 'Aanmelden' rechts bovenaan
- Meld je aan = met je mailadres en een zelfgekozen wachtwoord.



Let op: je wachtwoord = min. 8 karakters + voldoen aan een paar voorwaarden.
(Je Femma-lidnummer gebruiken als wachtwoord – zoals vroeger – kan dus niet meer.)



2. Via het Vrijwilligersluik van de website

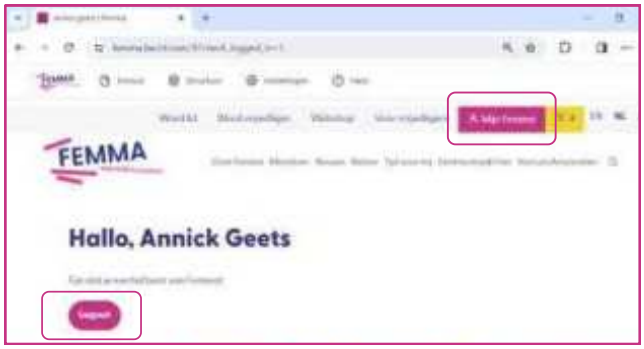
- In linkerkolom: Handige links
- Kies **Webwijzer**
- Klik op de link naast de afbeelding
- Meld je aan. Ga verder zoals hierboven.



Let op: **ook als je deze weg volgt, moet je je aanmelden om toegang te krijgen tot de Webwijzer**. Je moet dus inloggen op de website + je aanmelden voor toegang tot de Webwijzer (waarschijnlijk gebruik je hiervoor een ander wachtwoord).

5 Hoe log ik terug uit?

- Klik op 'Mijn Femma' > welkom-pagina opent
- Klik op de roze knop 'Logout'.



Belangrijk!

Om te kunnen inloggen heb je een e-mailadres nodig. Om te kunnen helpen bij problemen, is het goed dat je mailadres bij ons bekend is. **Zorg er dus voor dat jouw mailadres en de e-mailadressen van jullie vrijwilligers en leden zijn doorgegeven. Doorgegeven kan via** leden@femma.be **of via je groepscoach.**

6 Wat vind ik in het vrijwilligersluik?



De linkerkant = indeling volgens thema. Dat maakt het geheel overzichtelijk en handig om te navigeren. **Wisselen tussen de pagina's** = met de pijltjes links bovenaan.

Indeling

In de kijker!

Daaronder zit de pagina **Dag vrijwilliger!** Dit is de openingspagina van het Vrijwilligersluik.
Hier vind je kort ***alle actuele items*** die op dat moment binnen Femma belangrijk en/of waarvan je als vrijwilliger best op de hoogte bent.

Vrijwilliger bij Femma

Hier vind je o.a. Vrijwilliger zijn (pagina nog niet volledig ingevuld). Onder **Soorten vrijwilligers** vind je ook de link naar de pagina aangemaakt voor de Week van de Vrijwilliger. Met de 6 video-getuigenissen van vrijwilligers.

Handige links

Telkens met een woordje uitleg.

Praktisch

Hier vind je o.a. documenten voor verzekering en subsidie met bijhorende brief. **Hulpmiddelen bij financiën** bevat kasboeken e.d., onder **Hulpmiddelen voor de planning** vind je o.a. de plannings-kalender. Bij **Activiteiten vanaf 2024** vind je de **meest recente lijst met workshopgevers**.

De Academie *(wordt nog verder uitgewerkt)*

Onder **de Academie voor de creatieve vrijwilliger** vind je de nodige info zodra deze workshops weer worden opgestart.

Nieuws uit de netwerken

- **Inspiratie uit de netwerken** bevat mooie, inspirerende voorbeelden uit onze netwerken die elders zijn verschenen (website, magazine, ...)
- Bij **Gefeliciteerd** vind je pdf's met tekst en foto('s) van groepen die hun jubileum vieren/vierden en ons die info hebben bezorgd.

Uitwisseling en ontmoeting

Hier vindt je (per seizoen) alle info ivm de uitwisselingsmomenten voor onze netwerken. Bijv. **Femma Inspireert 2024**. De info wordt regelmatig aangevuld en aangepast, o.a. met filmpjes!

Checklist *(de oude benaming voor de nieuwsbrief voor vrijwilligers)*

Vrijwilligersnieuws: hier vind je alle edities van het Vrijwilligersnieuws, via een link naar de browser-versie én de printbare pdf.

Magazine

Info over het Femma magazine en het digizine (o.a. waarom 4x een digitaal magazine?).
Digizine gemist? Je vind hier ook de link om door te klikken naar de digizines, die een plek hebben gekregen op 'Femma maakt het'.

Huisstijl en Communicatie

- Onder **Communicatie voor je groep** vind je een handleiding voor Facebook voor je groep: hoe maak je een pagina, een groep, een evenement?
- Onder **Huisstijl** vind je het nieuwe Femma-logo in verschillende kleuren en afspraken i.v.m. kleurgebruik. Onder **Sjablonen in nieuwe huisstijl** vind je de link naar de sjablonen in de nieuwe huisstijlkleuren voor gebruik in Canva.



Najaar 2024

We zijn al druk bezig achter de schermen met het zoeken naar nieuwe inspiratie en doe-het-zelf projecten die je zowel individueel als in groepsverband kunt uitvoeren. Hier is alvast een kleine voorproefje van de mogelijke thema's die we in gedachten hebben. Heb je zelf een leuke idee of stappenplan dat je graag wil delen met andere vrijwilligers? Mail het dan zeker door naar **kristel.jappens@femma.be.**

vanaf oktober online

Plaats **www.femma.be/femmamaakthet** onder je favorieten want dat is de plek waar we al de fiches online plaatsen. Artikels worden ook voor je gebundeld in een pdf-special. Zo hebben jullie alles bij de hand wanneer jullie gaan plannen voor het nieuwe Femma-jaar. Kijk onder 'FMH Special' om de vorige edities te downloaden.

Scan mij

Train de trainer-Toolkit - DIY
Hoe organiseer je een workshop(s) rond het thema kaarsen

- Kaarsen met een twist
- Kaarsen versieren
- Kaarsen verven

Train de trainer-Toolkit - Culinair
Hoe organiseer je makkelijk en stressvrij een orginele kookworkshop?

Nuttige tips om kookworkshops eenvoudiger te organiseren.

Digitaal

- **Nieuwe** personaliseerbare Canva-sjablonen
- 2 Canva-Webinars 16/09 & 14/10

Culinair

- Culinaire reis rond de wereld
- Streetfood
- Kerst in de jaren '80 en '90

Handwerk

- We breien een trui
- Gehaakte kerstbal met licht
- Gehaakte kerstkabouter
- Macramé rendiertje
- ...

DIY

- Aluminium en fimo
- Toilet- en keukenrol-kunst
- Maak je eigen boekje
- String-art en droogbloemen
- Orgineel creatief met krimpfolie
- Kerstsfeer onder een stolp
- Netjes verpakt
- Creatief met hout: sleutelbord, verlichte wens en (binnen)lantaarn
- Tafeltje dek je
- ...

Creatieve groetjes,
Kristel

BLIJF HET HELE JAAR DOOR
GEÏNSPIREERD MET

www.FEMMA MAAKT HET.be

EN KOM IN CONTACT
MET ANDERE VRIJWILLIGERS OP



Scan mij
https://www.facebook.com/groups/femmamaakthet


FEMMA
MAAKT HET