Ferm

Verschijnt 4x per jaar ▪ september 2025 ▪ Afgiftekantoor 3000 Leuven Masspost ▪ Erkenningsnummer P 923275 ▪ Ferm vzw, Remylaan 4b, 3018 Wijgmaal

inspiratie van Ferm

info en ideeën voor vrijwilligers



Plannen voor 2026

WELKOM IN DEZE NIEUWE EDITIE VAN INSPIRATIE VAN FERM!

Dé startplek voor een jaar vol boeiende, verbindende en verrassende activiteiten.

Ook in 2026 staan we voor je klaar met frisse ideeën en concrete plannen. We willen je inspireren om te organiseren, te plannen en vooral: te genieten van alles wat Ferm te bieden heeft. In dit nummer ontdek je onze nieuwste thema's, verrassende concepten en praktische workshops – die perfect aansluiten bij jouw groep.

Verwacht je aan vertrouwde toppers én gloednieuwe invalshoeken, rond actuele thema's zoals mentale gezondheid, artificiële intelligentie, duurzaamheid en verbondenheid.

Onze vaste waarden blijven uiteraard behouden. Zo zorgt de **Appelbabbelbak** opnieuw voor warme momenten in de winter, en is de **Open Ferm Dag** intussen uitgegroeid tot een echt lentefestival van ontmoeting.

Daarnaast brengen we verdieping en dialoog met initiatieven zoals **Hoofdzaak Vrouw** (gezondheid) en het luistertraject **We're all ears** (persoonlijke groei). En ook de bakliefhebbers worden extra bediend: in 2026 verschijnen **twee gloednieuwe uitgaves van Ons Bakboek**, vol heerlijke recepten uit onze workshops – ideaal om samen van te genieten, thuis of in groep.

Alles regel je eenvoudig via **Mijn Ferm**: zoeken, boeken, plannen en bijleren – allemaal op één plek. Steeds meer groepen vinden er hun weg, en terecht: het is de snelste en meest actuele manier om je programma op maat samen te stellen.

Blader, kies, plan… en maak van 2026 een jaar vol goesting, groei en goei gezelschap.

Veel planplezier!

Monique De Dobbeleer
Directeur Ferm

Of je nu kiest voor iets klassieks of helemaal out of the box:

- In dit inspiratieblad vind je ideeën voor élke groep en élke vrijwilliger.
- Op Mijn Ferm regel je alles snel en eenvoudig (zie ook pagina 5)
  Tip: op SamenFerm.be/handleidingenmijnferm vind je duidelijke stap-voor-stap uitleg.
- Jij kiest wat past – wanneer het past.





© Swa De Heel

SAMEN PLANNEN MET MIJN FERM

Voor een jaar vol gezellige activiteiten en fijne ontmoetingen

Het is weer zover: tijd om te dromen, te kiezen en plannen te maken voor een nieuw Ferm-jaar. Wat willen jullie doen met de groep? Wat past bij jullie leden? Wat brengt mensen lokaal samen?
Op de volgende pagina's vind je per thema een overzicht van nieuwe én vertrouwde activiteiten. Alles wat je verder wil weten – van prijzen tot locaties – vind je makkelijk terug op Mijn Ferm.

Een goede voorbereiding als startpunt:

Kies met wie je wil plannen

Maak je de planning met de vertrouwde kern? Of nodig je ook graag enkele leden uit om mee na te denken? Zo weet je wat er leeft én voelen mensen zich meteen meer betrokken.

Nodig op tijd uit

Een goede opkomst begint bij een tijdige uitnodiging. Zo kan iedereen zich vrijmaken voor jullie planningsmoment.

Laat je vooraf al inspireren

Blader door deze pagina's én neem een kijkje op Mijn Ferm. Noteer wat jou aanspreekt – iets nieuws, iets creatiefs, iets gezelligs? Wat denk je dat jullie leden zal aanspreken en wat wil jij zelf graag doen?

Zorg voor een laptop en eventueel een beamer

Tijdens de bijeenkomst is het handig als jullie online kunnen gaan op Mijn Ferm. Zo kunnen jullie het aanbod meteen bekijken en eventueel ook al plannen. Met een beamer kan iedereen goed meevolgen.

Bespreek elkaars ideeën en plan ineens in

Bekijk samen wat haalbaar is, wat bij jullie leden past en waar jullie zelf energie van krijgen. En als het goed voelt: zet het meteen in de planning via Mijn Ferm. Da's weer een zorg minder!

Elke activiteit die jullie kiezen, is een kans om vrouwen samen te brengen. Om te lachen, te leren, te verbinden. Dus neem er je tijd voor, maak er een gezellige namiddag of avond van – en vooral: geniet van het vooruitkijken naar een mooi Ferm-jaar!

Tools om je planning vlot te laten verlopen:

Deze Inspiratie van Ferm

Vanaf pagina 8 vind je het volledige aanbod voor 2026 per interessegebied. Sommige activiteiten worden extra toegelicht met een voorbeeld of verslag.

- De titels zijn alfabetisch geordend volgens het interessegebied.
- De nieuwe titels voor 2026 staan vetgedrukt.
- De provincies waar de begeleiders van het thema wonen zijn aangeduid als volgt:
  - V=Vlaams-Brabant
  - L=Limburg
  - A=Antwerpen
  - O=Oost-Vlaanderen
  - W=West-Vlaanderen.

KRIJG JE ERGENS ZIN IN? ALLE PRAKTISCHE INFO VIA MIJN FERM!

SAVE THE DATE: Webinar 'Aanbod 2026'

Op donderdag 9 oktober 2025 tussen 19 en 21 u nemen de medewerkers van Ferm je weer stap voor stap mee door het nieuwe aanbod tijdens een webinar. Je krijgt uitleg, inspiratie en antwoorden op je vragen. Inschrijven kan via onze Nieuwsbrief of via fermvrijwilligers.be/aanbod2026.

Mijn Ferm

Hier ontdek je alle activiteiten tot in detail. Je kan het volledige aanbod doorzoeken per provincie of binnen een bepaalde afstand van je woonplaats.

- **Hoe zoeken via Mijn Ferm?**
  De toekomst is digitaal. Via Mijn Ferm vind je alle details over ons uitgebreide aanbod. Daarnaast kan je er veel gerichter zoeken. In je zoektocht naar leuke activiteiten via Mijn Ferm zijn er bijvoorbeeld volgende mogelijkheden:

  1/ **Je zoekt via Ferm Begeleiders**
  Ben je op zoek naar een specifieke begeleider of een begeleider uit je buurt? Klik in de linkerkolom op 'Ferm Begeleiders'. Je kunt zoeken op interessegebied, naam of afstand — afzonderlijk of gecombineerd. In de resultatenlijst klik je door naar het profiel van een begeleider. Daar lees je meer over wie ze zijn en ontdek je meteen welke activiteiten ze aanbieden. Superhandig!

  2/ **Zoeken via Aanbod van Ferm**
  Hier kun je naast titel, aanbodtype en interessegebieden ook zoeken voor welk aanbod er een begeleider in de buurt is. Gebruik hiervoor de afstandsfilter en geef je eigen locatie in. Makkelijk om de juiste thema's en begeleiders te vinden.

Overzichtstabel

Wie toch nog graag een volledige overzichtstabel heeft, vindt die online op fermvrijwilligers.be/aanbod2026.

Alvast veel plezier met het zoeken en plannen van je activiteit!

DE ACTIVITEITEN VOOR GROEPEN VAN FERM IN CONCEPTEN

Ook in 2026 kan je kiezen uit vier beproefde concepten. Bij de uitgewerkte activiteiten van Ferm met begeleiders kan je kiezen uit: Ferm Gerief, Ferm Labo en Ferm Partner. Daarnaast kun je ook zelf aan de slag gaan zonder begeleider van Ferm met de online Ferm inspiratie. Een overzicht.

FERM GERIEF

Ferm biedt binnen het concept 'Ferm Gerief' je groep **uitgewerkte documentatie** (handleiding, draaiboek, deelnemersbrochure, organisatieplan voor culinaire workshops, foto's …) aan per activiteit. Alle beschikbare documentatie kun je online downloaden via de info per titel.

Ferm leidt ook **begeleiders** op om Ferm Gerief activiteiten in de groepen te begeleiden. De kostprijs voor een begeleider van Ferm Gerief is € 33,- per uur (incl. btw, excl. km-vergoeding). Deze begeleiders hebben de sollicitatieprocedure bij Ferm doorlopen.

Wanneer je als groep van Ferm een titel uit 'Ferm Gerief' programmeert met een begeleider, krijg je een financiële tussenkomst van 15% van de werkelijke kostprijs van de begeleider. De korting geldt niet op km-vergoeding noch op eventuele materiaal- of ingrediëntenkost.

Voorwaarden om van deze tussenkomst te genieten:
- je kiest een titel uit het aanbod van Ferm Gerief,
- mét een begeleider van Ferm die in Mijn Ferm aan de titel is gekoppeld,
- je schakelt de begeleider in voor minstens 2 opeenvolgende uren.

Heb je talentvolle mensen in je groep of buurt die zelf een workshop of cursus kunnen/willen begeleiden? Dan kunnen zij met de online documentatie van Ferm Gerief aan de slag. Maar opgelet want voor een workshop of activiteit die je met een eigen begeleider of vrijwilliger organiseert, is er geen financiële tussenkomst van Ferm.

TIP
Moedig getalenteerde begeleiders aan om zich met Ferm te verbinden. Ze kunnen zich aanbieden via de knop spontane online sollicitatie op **SamenFerm/job.**

	FERM GERIEF		
DOCUMENTATIE BESCHIKBAAR	ja		
BEGELEIDER BESCHIKBAAR	Ja, voor de meeste thema's wel.		
PRIJS GELDIG IN 2026*	Vergoeding begeleider	15% financiële tussenkomst van Ferm nationaal	Prijs voor groepen van Ferm
prijs voor 2 uur	€ 66	€ 9,90	€ 56,10 + km-vergoeding
prijs voor 3 uur	€ 99	€ 14,85	€ 84,15 + km-vergoeding

*Prijzen zijn inclusief btw, tenzij anders vermeld. Let op! Deze prijzen zijn geldig in 2026. Je betaalt de prijs per sessie. Bestaat een activiteit uit meerdere sessies en loopt de activiteit door in 2027, dan geldt de prijs van 2027 voor de sessies die in 2027 worden gepland.

FERM LABO

Via het concept 'Ferm Labo' krijgen energieke en getalenteerde begeleiders de kans om vanuit hun passie en expertise hun zelf uitgewerkte kwalitatieve workshops rechtstreeks aan jullie aan te bieden. Begeleiders van Ferm Labo rekenen een uurtarief tussen € 33 en € 85 per uur (incl. btw, excl. km-vergoeding). Ook deze begeleiders hebben de sollicitatieprocedure bij Ferm doorlopen. De workshops zijn verschillend per regio.

Wanneer je als groep van Ferm een workshop boekt met een begeleider van Ferm Labo, krijg je een tussenkomst van 20% van de totale kostprijs van de begeleider. De korting geldt niet op km-vergoeding noch op eventuele materiaal- of ingrediëntenkost.

Voorwaarden om van deze tussenkomst te genieten:
- je kiest een titel uit het aanbod van Ferm Gerief,
- mét de begeleider van Ferm die in Mijn Ferm aan de titel is gekoppeld.

TIP: Heb je ergens een leuke workshop gevolgd? Ken je iemand die haar/zijn talent wil delen? Breng hen in contact met Ferm en verwijs ze door naar SamenFerm.be/job. Wie weet staan ze binnenkort mee in het aanbod van Ferm.

	FERM LABO					
DOCUMENTATIE BESCHIKBAAR	nee					
BEGELEIDER BESCHIKBAAR	Ja, de begeleider brengt het thema in de regio van zijn/haar woonplaats. Kijk in Mijn Ferm welke thema's in jouw regio beschikbaar zijn.					
PRIJS GELDIG IN 2026*	Vergoeding begeleider		20% financiële tussenkomst van Ferm nationaal		Prijs voor groepen van Ferm	
	minimum	maximum	minimum	maximum	minimum	maximum
prijs voor 1 uur	€ 33	€ 85	€ 6,60	€ 17	€ 26,40	€ 68
prijs voor 2 uur	€ 66	€ 170	€ 13,20	€ 34	€ 53,80	€ 136
prijs voor 3 uur	€ 99	€ 255	€ 19,80	€ 51	€ 79,20	€ 204

*Prijzen zijn inclusief btw, tenzij anders vermeld. Let op! Deze prijzen zijn geldig in 2026. Je betaalt de prijs per sessie. Bestaat een activiteit uit meerdere sessies en loopt de activiteit door in 2027, dan geldt de prijs van 2027 voor de sessies die in 2027 worden gepland.

FERM PARTNER

Naast de door Ferm uitgewerkte activiteiten hebben we voor jullie ook een korting bedongen in tal van samenwerkingen met diverse aanbieders van activiteiten. Je vindt ze onder Ferm Partner. De korting is reeds verrekend in de boekingsprijs. Hiervoor krijg je dus geen extra financiële tussenkomst van Ferm nationaal.

FERM INSPIRATIE

Ken je mensen met talent in je groep of buurt? Laat hen aan de slag gaan met de inspiratie op SamenFerm.be/Inspiratie of de gratis documentatie van Ferm Gerief. Zo kunnen ze zelf een leuke activiteit uitwerken.
Let op: voor zelf georganiseerde workshops is er geen financiële tussenkomst van Ferm.

	FERM PARTNER	FERM INSPIRATIE
DOCUMENTATIE BESCHIKBAAR	nee	ja
BEGELEIDER BESCHIKBAAR	ja	nee
PRIJS GELDIG IN 2026	varieert, is afhankelijk van het thema	€ 0



BEWEGEN EN SPORT

Blijf in topvorm met Ferm!

Er wordt wat afgesport bij Ferm – en dat is super! Want wie samen sport, houdt het niet alleen langer vol, maar beleeft er ook veel meer plezier aan. In 2026 geven we je graag opnieuw frisse inspiratie om met je groep in beweging te blijven.

Bewegen = beleven

Ferm werkt samen met sterke sportpartners die helemaal mee zijn met wat leeft bij onze groepen. Zo stuurt **Het Sportburo** ervaren begeleiders op pad die reeksen aanbieden zoals **BBB, Bootcamp, Easy Fit, Pilates** en **Yoga** – stuk voor stuk bewezen succesformules.

Wandelen blijft scoren

Op vraag van verschillende groepen gingen we ook een samenwerking aan met **Cindy Vanduffel,** expert in **Nordic Walking.** Ze biedt toegankelijke en praktische wandelinitiaties aan – een aanrader voor wie houdt van buiten zijn én bewegen.

Nieuw: Sportievak en verrassende sporten

Sinds kort slaan we ook de handen in elkaar met **Sportievak.** Zij zorgen voor originele initiaties zoals **Pickleball** en **Darts,** en in 2026 komen daar nog **Boogschieten** en **Suppen** bij. Fun verzekerd!

Regionale Labo-begeleiders

Naast onze partners zijn er ook **Ferm Labo-begeleiders** die lokaal sportworkshops geven, bijvoorbeeld yoga of pilates. Neem zeker een kijkje in Mijn Ferm om te zien wie actief is in jouw buurt.

Hulp en inspiratie bij de hand

Vanaf september 2025 kun je terecht op onze nieuwe **sportpagina** op SamenFerm.be/sport. Daar vind je handige tips, leuke voorbeelden van andere groepen, handleidingen, links, filmpjes en nog veel meer.

Zelf sportief aan de slag?

Zin om zelf beweging te brengen in je groep? Dan is onze **train-de-trainer Drums Fit** echt iets voor jou! In september en oktober 2025 organiseren we een sessie in elke provincie, tijdens de Ferm Labo Ontdekkingsmarkten. Meer info en inschrijven? Surf naar SamenFerm.be/tdt.

Bewegen en sport Aanbod 2026

- BBB met Gwenny (V)
- BBB: Kennismaking (V, A, L, O, W)
- BBB: Sportreeks (V, A, L, O, W)
- Bewegen en ontspannen in balans (4x1u.) (A)
- Bewegen en ontspannen in balans: kennismaking (A)
- Bootcamp: kennismaking (V, A, L, O, W)
- Bootcamp: reeks (V, A, L, O, W)
- **Breathe & Restore Yoga (A)**
- Core Stability training: kennismaking (O)
- Core Stability training: reeks (O)
- Dans voluit! (1x2u.) (V, A, L, O, W)
- Dans voluit! (4x1u.) (V, A, L, O, W)
- Dansen met de Rat Pack: initiatie (A)
- Dansen met de Rat Pack: reeks (A)
- **Disco Swing: Initiatie (A)**
- **Disco Swing: Reeks (A)**
- Drums Fit (1x2u.) (V, A, L, O, W)
- Drums Fit (3x1u.) (V, A, L, O, W)
- Easy fit: Kennismaking (V, A, L, O, W)
- Easy fit: reeks (V, A, L, O, W)
- Energy Boost: kennismaking (O)
- Energy Boost: reeks (5x1u.) (O)
- Flow & Relax: kennismaking (O)
- Flow & Relax: reeks (5x1u.) (O)
- Hatha Yoga (1x1u.) (W)
- Hatha Yoga (8x1u.) (W)
- **Initiatie Boogschieten (V, A, L, O, W)**
- Initiatie Darts (V, A, L, O, W)
- Initiatie Darts + Pickleball (V, A, L, O, W)
- **Initiatie Nordic Walking (V, A, L, O, W)**
- Initiatie Pickleball (V, A, L, O, W)
- **Initiatie schaken voor volwassenen (W)**
- **Initiatie SUP (Stand Up Paddling) (V, A, L, O, W)**
- Integrale Yoga met Roos (O)
- Lekker actief (V, A, L, O, W)
- Mindful workout: kennismaking (O)
- Mindful workout: reeks (O)
- Neem eens een Bosbad (V, A, L, O, W)
- Ouder & kind yoga: kennismaking (O)
- Ouder & kind yoga: reeks (O)
- Pilates met Ilse: kennismaking (W)
- Pilates met Ilse: reeks (W)
- Pilates: kennismaking (V, A, L, O, W)
- Pilates: reeks (V, A, L, O, W)
- Powerwalk: kennismaking (A)
- Single Latin (V)
- Wobbelturnen: work-out voor volwassenen (1x1u.) (V, A, L, O, W)
- Wobbelturnen: work-out voor volwassenen (5x1u.) (V, A, L, O, W)
- Work-out in openlucht (1x1u.) (V, A, L, O, W)
- Work-out in openlucht (4x1u.) (V, A, L, O, W)
- Yin Yoga: verbind lichaam en geest voor balans en welzijn (reeks) (A)
- Yin Yoga: verbind lichaam en geest voor balans en welzijn: kennismaking (A)
- **Yoga Nidra, de weg naar diepe ontspanning en evenwicht (Kennismaking) (O)**
- **Yoga Nidra, de weg naar diepe ontspanning en evenwicht (Reeks 4 x 1u) (O)**
- Yoga Nidra: diepe ontspanning en innerlijke vernieuwing: kennismaking (A)
- Yoga Nidra: diepe ontspanning en innerlijke vernieuwing: Reeks (A)
- **Yoga voor balans & energie (A)**
- Yoga voor beginners (4x1u.) (O)
- Yoga voor beginners: kennismaking (1x1u.) (O)
- **Yoga: kennismaking (V, A, L, O, W)**
- **Yoga: reeks (V, A, L, O, W)**
- Yogalates met Ilse: kennismaking (W)
- Yogalates met Ilse: reeks (W)
- Zitdans 65+ (A)
- Zitdans 65+: kennismaking (A)

*Ontdek ons volledige aanbod 'Bewegen en Sport' via **Ferm.SamenFerm.be/aanbod**. In Mijn Ferm lees je alle info en kun je zien of deze activiteiten in jouw buurt kunnen plaatsvinden.* *Zie ook p.5*

Nieuwe activiteiten voor 2026 staan vet gedrukt.
(V) Vlaams-Brabant – (A) Anwerpen – (L) Limburg – (O) Oost-Vlaanderen – (W) West-Vlaanderen



CREATIVITEIT EN LIFESTYLE

Rond dit interessegebied biedt Ferm dynamische en creatieve workshops aan die je groep blij zullen maken. Of je nu houdt van haken, vilten, knutselen, breien,… Er is voor iedereen wat.


©Ferm Linde-Wauberg

Ferm Labo: “Je maakt iets moois én unieks – dat spreekt aan”

Wat als je je eigen juwelen kon maken – helemaal naar jouw smaak? Dat ontdekten Isabel en Monique, vrijwilligers bij Ferm Linde-Wauberg, tijdens een inspirerende Ferm Labo-workshop **‘Juwelen maken met zilverklei’** door Natasja Maes.

'Ik maakte al enkele ringen in zilverklei, en deze keer werd het er weer eentje!'vertelt Monique. 'Natasja gaf veel voorbeelden en hield rekening met elke stijl en leeftijd. Daardoor kon iedereen iets maken dat écht bij haar past.'

'De voorbereiding zat top', vult Isabel aan. 'Alles lag klaar: materialen, voorbeelden, duidelijke uitleg. Zelf maakte ik een hanger met bijpassende oorbellen – helemaal mijn stijl! Dat maakt het zo bijzonder.'

De workshop kwam er nadat Isabel en Monique via een poll in hun Whatsapp-groep polsten of er interesse was. “We waren met negen,” vertelt Isabel. “Net genoeg om het gezellig en rendabel te maken.”

Ferm Labo? Zeker een aanrader, vinden ze allebei.

'Het is nét iets anders dan de klassiekers,' zegt Monique. 'En mensen betalen met plezier iets meer voor iets unieks. Als je naar huis gaat met iets tastbaars waar je trots op bent, dan blijft het ook echt hangen. Je maakt iets moois en unieks – dat spreekt aan.'

Laat je creativiteit los – en ontdek Ferm Labo

Benieuwd naar andere creatieve workshops van Ferm Labo? Neem zeker een kijkje op Mijn Ferm en vind de activiteit die perfect bij jullie groep past.

Nieuw in Ferm Gerief:

Minivaasjes met maxi-effect

Een creatieve topper in twee bijeenkomsten! Eerst boetseren de deelnemers hun eigen minivaasjes uit zelfdrogende klei. In de tweede sessie werken ze hun creaties af met o.a. verf, dot-art of porseleinstiften.


©Artifix

Top down trui breien

In deze reeks van vier sessies leer je hoe je een top-down trui maakt met een rondbreinaald. Ideaal voor breiers met wat ervaring, maar ook haalbaar voor gemotiveerde beginners. Gezellig samen breien, mét toptrui als beloning.


©LangYarns

Bloemrijk tafelstuk uit vilt

In deze workshop maak je een kleurrijk tafelstuk uit vilt dat je eindeloos kan hergebruiken. Je kiest zelf vormen en kleuren voor een uniek resultaat. Sfeervol, duurzaam én 100% handgemaakt!

Meer informatie over deze nieuwe Ferm Gerief-workshops vind je op Mijn Ferm.

Extra (creatieve) inspiratie voor jou als vrijwilliger? Die vind je online!

De online seizoensspecials van Ferm zijn een bron van inspiratie en ondersteuning. Je vindt er creatieve DIY’s, lekkere recepten om samen of thuis uit te proberen, tips rond beweging én meer! Stuk voor stuk artikels die je motiveren om alles uit de vier seizoenen te halen.

Elk seizoen opnieuw staat de special bol van de nieuwigheden, dus blijf gerust af en toe eens terugkomen voor een nieuwe portie goesting en ideeën. Benieuwd? Neem een kijkje op SamenFerm.be/zomerspecial.


©Artifix


©Artifix

Creativiteit en lifestyle
Aanbod 2026

- **1 sjaal, 4 stijlen: verfijnd kantbreiwerk voor gevorderden (O)**
- Abstract schilderen (O)
- **Abstract schilderen voor elk niveau - Workshop op locatie of in het atelier van de kunstenaar (O)**
- Accessoires stikken: tafelmandje, schort, pannenlap en tasje (O)
- Aquarel amuses – proeven van schilderen (L)
- Aquarel basiscursus - botanisch drieluik (L)
- Aquarel basiscursus - florale boekenleggers (L)
- Aquarel basiscursus - moderne kerstkaarten (L)
- Aquarel doodles - Intuïtief schilderen (L)
- Basic Plantcare (L)
- Betontechniek met vulling van bloemen en plantjes (W)
- **Betoverende kaarsen van gerecycleerde proseccoflessen (O)**
- Bloemencirkels het jaar rond (V, A, L, O, W)
- **Bloemennestjes het jaar rond (V, A, L, O, W)**
- Bloempotten pimpen (L)
- **Bloemrijk tafelstuk uit vilt (V, A, L, O, W)**
- Bloemschikken all-in (O)
- **Bloemstuk parallelschikking variërend van seizoen tot seizoen (A)**
- **'Boho Wall and Knot Art': maak een leuke sleutelhanger of een eyecatcher (A)**
- **Bolle dames in keramiek (V)**
- Bolvormige groendecoratie met grassen, blad ... (V, A, L, O, W)
- Bolvormige groendecoratie met mos (V, A, L, O, W)
- Bolvormige groendecoratie met schors (V, A, L, O, W)
- **Borduren op kleding: geef een hippe toets aan je kleding (A)**
- **Borduren: van basis tot pro (met LED-lichtjes) (A)**
- Botanisch aquarellen, de wondere wereld van planten (O)
- Botanische paasdome (L)
- **Brei een zachte plaid en/of kussen(s) zonder breinaalden (L)**
- **Brei je eigen T-shirt in katoen (O)**
- Breien voor beginners: wanten en handwarmers (V, A, L, O, W)
- **Breien zonder naalden? Ja, dat kan! Workshop handbreien (A)**
- Broodplankje branden (A)
- Cosy kussen breien (V, A, L, O, W)
- **Creatief met papydur: kleurijke nana's (O)**
- Creatief met powertex (O)
- Creatief met zelfhardende klei (1 x 3u) (V, A, L, O, W)
- Creatief met zelfhardende klei (2 x 3u.) (V, A, L, O, W)
- **Creatief ontspannen: wenskaarten borduren (O)**
- **Creatieve kinderworkshop: maak je eigen gepersonaliseerde sleutelhanger (A)**
- Dambordmotief met bloemenkransje (W)
- De kracht van schors (V, A, L, O, W)
- De magie van granny squares met bloemen (O)
- Deco-object upcyclen met servetten (V, A, L, O, W)
- Decoratief coilen (V, A, L, O, W)
- **Decoreer je woning 4 seizoenen rond (O)**
- **DIY-gezichtsverzorging: maak je eigen serum, crème en meer (W)**
- **DIY-lichaamsverzorging: maak je eigen scrub, bodybutter bar en meer (W)**
- Droogbloemenkrans (O)
- Droogvilten voor elk seizoen (V, A, L, O, W)
- Een grote zachte knuffelpop (V)
- Een hip set armbandjes (A)
- Een jeansrok op maat (5 x 3u.) (V)
- Een pannenstoof naaien om lekker en duurzaam te koken (V, A, L, O, W)
- **Elke kraal vertelt een verhaal, een armband maken vol herinneringen (L)**
- **Essentiële oliën, je natuurlijke huisapotheek (W)**
- **Fantasieschalen en potjes (A)**
- Feestelijke dinerkaarsen maken (O)
- **Fleurige tuinbloemen in keramiek (V)**
- Geruite sjaal haken en weven (3 x 3u.) (A)
- Glasetsen met etspasta (V, A, L, O, W)
- **Glazenieren: fusen van een vaasje in glas (W)**
- **Glazenieren: maak je eigen spiegel in koperfolie (W)**
- **Grafstuk 'Copain': een beeld in POWERTEX (O)**
- Granny squares haken à volonté (V, A, L, O, W)
- Grannysquare weekendtas (3 x 2,5u.) (O)
- Grassen: speels en veelzijdig geschikt (V, A, L, O, W)
- Handschoenen op maat breien (A)
- Handtas vilten (V)
- Harlekijnschrift (A)
- Hedendaags kleurrijk Tunisch haken (V)
- Hip en trendy droogbloemen (V, A, L, O, W)
- Hip plantenterrarium maak je zelf (V, A, L, O, W)
- Hip servies (V, A, L, O, W)
- Hippe sokken breien (A)
- Hoe leer ik om er elke dag stralend uit te zien? (L)
- **Home Wellness met Essentiële Oliën & Ademhaling (A)**
- Home-deco in balsahout (V, A, L, O, W)
- Hotpot-Glasjuwelen (O)
- Ingetogen bloemstuk met schors (V, A, L, O, W)
- Initiatie handlettering (A)
- Initiatie Kalligrafie (A)
- Innig verenigd rond een feestelijke tafel (O)
- Interieurdecoratie in macramé (A)
- **Intuïtief Schilderen - Grow Artsy (L)**
- Jurk naaien (V, A, L, O, W)
- **Juweel of sleutelhanger in epoxy (UV resinart) (W)**
- **Kennismaking met zilverklei (L)**
- Kerstballen breien in Noorse motieven (O)
- Kerstboom vilten (V)
- Kind-(groot)ouder workshop dinerkaarsen pimpen (O)
- **Kleurvol bloemstuk met bladapplicatie (A)**
- Kokedama (V, A, L, O, W)
- **Kumihimo vlechten: maak je eigen Japanse koord (O)**
- **La Familia: een beeld in POWERTEX (O)**
- Leren stikken (O)
- Leutig gestekte kamerplanten (O)

- Levensboom (A)
- Lichtobject in porselein - sfeermakers voor lange zomeravonden en donkere winterdagen (W)
- Linografie – maak je eigen kunstwerk (V)
- Linografie – wenskaarten maken (V)
- Maak een eigen set van 4 unieke tapas schaaltjes (W)
- **Maak een hangende thuis voor een luchtplantje (A)**
- **Maak je eigen flowerhoop met droogbloemen (O)**
- **Maak je eigen kralenketting in keramiek (A)**
- Maak je eigen natuurlijke apotheek (2 uur) (O)
- Maak je eigen natuurlijke apotheek (3 uur) (O)
- Maak je wenskaartjes zelf (A)
- Maak op ambachtelijke wijze je eigen notitieboekje met gelijmde rug (L)
- **Maak zelf een knuffel-zitzak: de beste vriend van jouw hartedief! (A)**
- Macramé (A)
- Make-up adviezen met nadruk op correcties (L)
- Mandala spiegel (A)
- Masterclass plantcare (L)
- Mazen en stoppen (L)
- Mindful bloemschikken - Angelwings met bloembolletje (W)
- **Minivaasjes met maxi-effect (V, A, L, O, W)**
- Mooi deken in corner to corner haaktechniek (3 x 3u.) (A)
- Mooi deken in corner to corner haaktechniek (4 x 3u.) (A)
- Moswandje (O)
- Mouwloos truitje breien met uitdagende technieken en steken (V, A, L, O, W)
- Mouwloos truitje breien voor dummies (V, A, L, O, W)
- **Naai je eigen notitieschrift of schetsboek (L)**
- Naaien met oude jeans en kurk (V, A, L, O, W)
- Naaien voor beginners met Ann (V)
- Naaien voor beginners met Greet (V)
- Natuurlijke kerstkrans (L)
- Ontdek de geheimen van parelverwerking in breiwerk (O)
- **Ontdek de kunst van mochila haken: creëer kleurrijke patronen (A)**
- Ontspannen met aquarel (O)
- Ontwerpen van glasjuwelen (L)
- Ontwerpen van juwelen in skai en leder (L)
- **Oorbellen maken met polymeerklei (A)**
- Pauw met houtsnijwerk (A)
- Pimp je servies met dot art (V, A, L, O, W)
- **Plantenschaal in keramiek (W)**
- **Plezant verpozen met handwerken (O)**
- **Pluk en schik je eigen veldboeket in een bloemenpluktuin (O)**
- Punch needle (V, A, L, O, W)
- Restylen van kleine meubels of decoratie - groot voorwerp (L)
- Restylen van kleine meubels of decoratie - klein voorwerp (L)
- **Retouches: herstellen en pimpen van kleding (V)**
- Ring, oorbellen of hanger maken van kneedbaar zilver (L)
- **Sashiko Stikken voor beginners: Ontdek de Kunst van Japans Borduurwerk (O)**
- Schaaltje en potje met terrazzolook (A)
- **Schilderen met (klein)kinderen (O)**
- **Schrijf je eigen verhaal (A)**
- Sfeer in huis met transparante wintertaferelen (V)
- Sierpompoen als juwelendoosje (O)
- Sokken breien (L)
- Speciale bloementaart (W)
- Spinnen met de spintol (L)
- Sportief vestje naaien (V, A, L, O, W)
- **Stap in de wereld van juwelen en ontwerp je eigen persoonlijke oorbellen of hangertje (V)**
- Stap voor stap mozaïeken - basistechnieken (V, A, L, O, W)
- **Straal in je zelfgemaakte broek (met rek): gemakkelijk te maken en zalig om te dragen! (A)**
- Superzachte kussenhoes in fair isle-techniek (A)
- **Terrazzo/marmeren vrije vorm (V)**
- **Top down trui breien (V, A, L, O, W)**
- Touwmanden naaien (V, A, L, O, W)
- Trendy truitjes en bloesjes met aangeknipte mouw naaien (V, A, L, O, W)
- Urban Jungle workshop - Verpotten & stekken (L)
- **Van droom naar beeld: Maak je visionboard (A)**
- Van patentsteek tot brioche (V, A, L, O, W)
- Van weekendtas tot clutch (V, A, L, O, W)
- Verrassend hip met chrysanten (V, A, L, O, W)
- Vervolg cursus Tunisch haken: entrelac (V)
- Verwerken van rekbare stoffen (V)
- Vest breien met een knipoog naar Chanel (V, A, L, O, W)
- Viltpoppetjes (A)
- **Vrolijk veldboeket – seizoensgebonden schiktechniek (L)**
- Warme jas haken (V, A, L, O, W)
- Warme oranje bloemengloed (W)
- Wijde broek voor dames (V)
- Wool Painting (A)
- **Workshop borduren: leer samen de basis van het borduren (A)**
- Workshop in de pluktuin (L)
- **Workshop kindergrime (W)**
- **Workshop klein lederwaren (L)**
- workshop lederen tas (L)
- Workshop Sfeervolle Lichtbol (A)
- **Workshop skincare & make-up (L)**
- Workshop Textured Art (A)
- Workshop Zilverklei (L)
- Workshopfestival (V, A, L, O, W)
- Zelf een leuke lamp maken (L)
- **Zelf mandala's leren maken om vervolgens eindeloos thuis te herhalen en te variëren (L)**

*Ontdek ons volledige aanbod 'Creativiteit en lifestyle' via **Ferm.SamenFerm.be/aanbod**. In Mijn Ferm lees je alle info en kun je zien of deze activiteiten in jouw buurt kunnen plaatsvinden.**Zie ook p.5*

Nieuwe activiteiten voor 2026 staan vet gedrukt.
(V) Vlaams-Brabant – (A) Anwerpen – (L) Limburg – (O) Oost-Vlaanderen – (W) West-Vlaanderen



DIGITAAL

We kunnen het niet genoeg zeggen: de toekomst is digitaal. Elke dag komen er nieuwe digitale mogelijkheden die ons leven veranderen. Daarom voorziet Ferm een aanbod dat jou meeneemt in de nieuwste digitale trends en je digitale kennis en vaardigheden bijspijkert. Of je nu beginner bent of al wat gevorderd.

AI in je vrijwilligerswerking? Zeker weten!

De digitale wereld staat niet stil – en wij ook niet. In 2026 focust Ferm volop op artificiële intelligentie (AI): een technologie die steeds meer onze manier van werken, communiceren en organiseren beïnvloedt. Maar wat betekent dat nu concreet voor jou als vrijwilliger? Meer dan je denkt!

AI-tools kunnen je helpen bij praktische taken zoals het schrijven van uitnodigingen, het maken van een planning, het structureren van een verslag of het herschrijven van een tekst. Zo hou jij meer tijd en energie over voor wat écht telt: contact met je groep, beleving en verbinding.

Maar… wat is AI eigenlijk? En hoe werkt het? Daar helpen we je graag bij. Ferm ontwikkelde daarom onder andere een aantal toegankelijke en praktische workshops waarin jij en je groep kennismaken met AI en andere digitale trends. Geen voorkennis nodig, alleen een flinke portie nieuwsgierigheid!

Onze digitale toppers in 2026:
Ferm Labo:
‘Artificiële Intelligentie voor beginners’ door Natalie Reynders

Wat is AI, waar kom je het tegen, en hoe kun jij er zelf gebruik van maken? In deze laagdrempelige sessie ontdek je de basisprincipes, handige toepassingen én leer je hoe je AI veilig en verantwoord inzet. Ideaal voor wie nieuwsgierig is, maar nog geen ervaring heeft met veel ruimte om te leren, te proberen en vragen te stellen.

Ferm Partner:
‘Kunstmatige Intelligentie’ door Seniornet Vlaanderen

Van zelfrijdende auto's tot slimme assistenten: deze sessie toont hoe breed AI vandaag al ingezet wordt. Je krijgt praktische uitleg en mag zelf eenvoudige AI-tools zoals Copilot of Gemini uitproberen.

Ter info: Seniornet Vlaanderen organiseert als Ferm Partner ook de vorming **‘Privacy en veiligheid op internet’** rond het beschermen van privégegevens op een veilige manier. De veiligheidsaspecten van internet en e-mail komen hier volop aan bod. Interessant én nuttig!

Ferm Labo:
‘Bescherm jezelf tegen cybercriminaliteit’ door Evy Vandewalle

Hoe veilig is AI eigenlijk? Hoe bescherm je je digitale identiteit? In deze interactieve sessie beantwoordt Evy al je vragen over digitale veiligheid, slimme tools, sociale media en meer. Ze brengt alles helder en met veel enthousiasme – je leert gegarandeerd bij.

Goed om te weten! In de Ferm Academie kan je ook terecht om als vrijwilliger bij te leren rond verschillende thema’s, waaronder ook AI. Je herbekijkt op de Ferm Academie de webinar rond ChatGPT. Surf naar fermvrijwilligers.be/vormingen en laat je inspireren.

Digitaal Aanbod 2026

- **Artificiële Intelligentie voor beginners (L)**
- Bescherm jezelf tegen cybercriminaliteit en veilig op het internet (W)
- Betalen met je smartphone (W)
- Doe meer met je Android smartphone (1x3u.) (W)
- Doe meer met je Android smartphone (2x3u.) (W)
- Doe meer met je Android smartphone (3x3u.) (W)
- **Herken en voorkom online oplichting (L)**
- **Kunstmatige (Artificiële) Intelligentie. (V, A, L, O, W)**
- Leren werken met de iPhone (V, A, L, O, W)
- Leren werken met de smartphone (V, A, L, O, W)
- Online shoppen en betalen (V, A, L, O, W)
- **Privacy en veiligheid op Internet (V, A, L, O, W)**
- Whatsapp: ontdek alle mogelijkheden (W)

*Ontdek ons volledige aanbod ‘Digitaal’ via **Ferm.SamenFerm.be/aanbod**. In Mijn Ferm lees je alle info en kun je zien of deze activiteiten in jouw buurt kunnen plaatsvinden.**Zie ook p.5*

Nieuwe activiteiten voor 2026 staan vet gedrukt.
(V) Vlaams-Brabant – (A) Anwerpen – (L) Limburg – (O) Oost-Vlaanderen – (W) West-Vlaanderen

ETEN EN DRINKEN

Ook in 2026 serveren we een gloednieuw culinair aanbod om van te smullen! De workshops van Ferm Gerief staan boordevol smaakvolle inspiratie, en ook onze Ferm Labo-begeleiders brengen verrassende culinaire creaties op tafel. Zin om nieuwe technieken onder de knie te krijgen, originele kookdemo's mee te maken of samen met je groep te genieten van heerlijke gerechten? Duik in ons aanbod 'Eten en drinken' en proef wat Ferm voor jou in petto heeft!



©Pexels

Nieuw in Ferm Gerief:

Verrassend koken met champignons en paddenstoelen

In deze demo/workshop ontdekken deelnemers hoe veelzijdig champignons en paddenstoelen zijn. Met originele recepten, boeiende uitleg én proevertjes is dit een toegankelijke én inspirerende kookactiviteit. Een smakelijk succes gegarandeerd!

Feestmenu met lokale ingrediënten

Plan een kookactiviteit met een feestelijk tintje! In deze demo/workshop leert je groep hoe je een heerlijk en feestelijk menu op tafel zet met zoveel mogelijk lokale producten. Van aperitief tot dessert, met aandacht voor smaak én seizoen. Een topper voor wie inspiratie zoekt voor het volgende familie- of buurtfeest!

Lang leve het ontbijt!

In deze sessie rond ontbijt ontdekken deelnemers hoe je een voedzaam en gevarieerd ontbijt maakt met pure, seizoensgebonden ingrediënten. Denk aan zelfgemaakte granola, ontbijttaartjes met plattekaas of zuurdesembrood.



©Laura Noppe

Goed om te weten! Er zijn verschillende Ferm Labo-begeleiders die ook feestelijke culinaire workshops aanbieden. Bijvoorbeeld een glutenvrij feestmenu of wat dacht je van een kerstmenu, maar dan anders? Neem een kijkje op Mijn Ferm en laat je verrassen. Dat wordt ongetwijfeld een culinair feest!



Extra!

In onze webwinkel vind je twee gloednieuwe bakboeken:

- Een heruitgave van **Ons Bakboek** met enkele nieuwe recepten en meer leuke extra's
- **Ons Kinderbakboek.** De meest kindvriendelijke recepten op maat van de kleine bakker.

Lees er alles over op pagina 47.

Zin gekregen om een bakworkshop te organiseren? Er zijn verschillende Ferm Labo-begeleiders die bakthema's aanbieden. Ook in Ferm Gerief zijn er bakworkshops te vinden. Ga dus zeker eens kijken op Mijn Ferm en maak jullie warm voor een fijn bakmoment samen!

Eten en drinken Aanbod 2026

- (Eigen)wijs in de supermarkt (V, A, L, O, W)
- Aardappelen weer hip! - kookdemo (V, A, L, O, W)
- Aardappelen weer hip! - kookworkshop (V, A, L, O, W)
- Allemaal fruit! (V, A, L, O, W)
- Aperi cena (O)
- Aspergemenu (A)
- **Bakken met zuurdesem voor starters (L)**
- **Basistechnieken bartenden: leer 2 cocktails of mocktails maken (O)**
- **Basistechnieken bartenden: leer 3 cocktails of mocktails maken (O)**
- British Bake off (V, A, L, O, W)
- **Champagne en cava proeven én er Brusselse wafels mee bakken (W)**
- **Cocktails & Mocktails met Double Strainger (L)**
- Cocktails maken (L)
- Creatieve slaatjes (O)
- **De airfryer ... een keukenheld (A, O)**
- De betere croques: kookdemo (V, A, L, O, W)
- De betere croques: kookworkshop (V, A, L, O, W)
- De heerlijke smaak van groenten - kookdemo (V, A, L, O, W)
- De heerlijke smaak van groenten - kookworkshop (V, A, L, O, W)
- **De Wereld van de Thee (O)**
- De wildpluktafel van Suze (W)
- Een glutenvrij feest voor iedereen (A)
- Eetbare bloemen : verrassend , mooi en gezond ! (L)
- Feestelijke stoofpotjes en ovenschotels (V, A, L, O, W)
- Feestmenu met Hanne Blarinckx (A)
- **Feestmenu met lokale ingrediënten: kookdemo (V, A, L, O, W)**
- **Feestmenu met lokale ingrediënten: kookworkshop (V, A, L, O, W)**
- Feestmenu's: kookdemo (V, A, L, O, W)
- Feestmenu's: kookworkshop (V, A, L, O, W)
- Festa Italiana (O)
- Fiesta Mexicana! (V)
- **Gefermenteerde dranken: maak je eigen gemberbier of andere exotische, natuurlijke bruisende dranken (V)**
- **Genieten voor iedereen: samen aan tafel ook met gluten- of lactose-intoleranties (A)**
- Gerechten klaar in 30 minuten (V, A, L, O, W)
- Heel de wereld bakt! (V, A, L, O, W)
- Het andere gebak (V, A, L, O, W)
- Homemade fire-cider of appelazijntinctuur (L)
- Homemade ice tea, limonade en mocktails (V)
- Kennismaken met thee! (V)
- Kerstmis, maar dan anders: een tapasdiner! (V)
- **Koken met Belgische bieren (A)**
- Koken met restjes - kookdemo (V, A, L, O, W)
- Koken met restjes - kookworkshop (V, A, L, O, W)
- Koken met seizoensgroenten (V, A, L, O, W)
- Koude gerechten het hele jaar door: kookdemo (V, A, L, O, W)
- Koude gerechten het hele jaar door: kookworkshop (V, A, L, O, W)
- **Lang leve het ontbijt! - kookdemo (V, A, L, O, W)**
- **Lang leve het ontbijt! - kookworkshop (V, A, L, O, W)**
- Leer de geheimen van heerlijke Marokkaanse koekjes (A)
- Leer een dier of mannetje maken in marsepein (L)
- **Lekker vegetarisch (L)**
- Lekkere en eenvoudige feestmenu's: kookdemo (W)
- Lekkere en eenvoudige feestmenu's: kookworkshop (W)
- Limoncello per favore! (O)
- Maken van chocoladetruffels (L)
- **Makkelijk lunchpakket voor onderweg (A)**
- Mocktails/Cocktails à la Filipina (V, A, L, O, W)
- Natuurlijk aperitieven (Mocktails) (V)
- Natuurlijk Genieten: Een seizoensgebonden ontdekking van kruiden en planten (V)
- **Nostalgisch streekgebak (A)**
- One pot wonders (A)
- Ontdekkingstocht door Belgische smaken: Bieren en Brusselse Wafels (W)
- Paprika's en pepers, heerlijke groenten: kookdemo (V, A, L, O, W)
- Paprika's en pepers, heerlijke groenten: kookworkshop (V, A, L, O, W)
- Pasta e basta! (O)
- Pasta please! (A)
- Plantaardig koken: Aziatische smaakmakers (V)
- Plantaardig koken: Vlaamse klassiekers (V)
- Poké Bowls (L)
- **Shared Food (L)**
- Shot Glass Desserts and Verrines Workshop (V)
- Snijden als een chefkok (O)
- Tartelettes: Kleine Taartjes, Groot Genot (V)
- **Themaworkshop "Cocktails & Mocktails" met Double Strainger (L)**
- Tomaten in alle geuren en kleuren (V, A, L, O, W)
- **Van banaan tot bord (V, A, L, O, W)**
- Vegan in a jar (L)
- Vegetarische feestmaaltijd (L)
- Vegetarische Poké Bowls (L)
- Vegetarische sushi's (L)
- **Verrassend koken met champignons en paddenstoelen - kookdemo (V, A, L, O, W)**
- **Verrassend koken met champignons en paddenstoelen - kookworkshop (V, A, L, O, W)**
- **Verrassende receptiehapjes (A)**
- **Voed je hormonen: over vrouwelijke hormonen en voeding tijdens de premenopauze en menopauze (L)**
- **Wat een feest! (O)**
- Workshop Confituur, Chutney & Pickles (A)
- Workshop Klassiekers uit Ons Kookboek (V, A, L, O, W)
- Workshop Wecken/Steriliseren (A)

*Ontdek ons volledige aanbod 'Eten en drinken' via **Ferm.SamenFerm.be/aanbod**. In Mijn Ferm lees je alle info en kun je zien of deze activiteiten in jouw buurt kunnen plaatsvinden.**Zie ook p.5*

Nieuwe activiteiten voor 2026 staan vet gedrukt.
(V) Vlaams-Brabant – (A) Anwerpen – (L) Limburg – (O) Oost-Vlaanderen – (W) West-Vlaanderen



GOESTING OM MET FERM TE REIZEN IN 2026?

Samen met anderen op reis gaan. Tijdens een inleef- en culturele reis. Of onderweg op staptocht naar Santiago de Compostella. Het schept een band voor het leven.

Ferm biedt reizen aan naar gekende en verrassende bestemmingen, telkens begeleid door ervaren reisleiders. Een beperkt aantal deelnemers zorgt voor een ontspannen en gezellige sfeer. Sommige reizen zijn alleen voor vrouwen.

Staptochten met spirituele begeleiding

- Camino Frances (van Astorga naar Santiago de Compostella)
- Uitwaaiweek aan zee (van Blankenberge naar De Panne)
- NIEUW! Camino Portugues (Camino Centrale tot Pontevedra en aansluitend Camino Espiritual tot Santiago)

Culturele reizen

- Agra-reis (De bestemming ontdek je vanaf september via onze kanalen)
- Citytrip naar Stockholm

Inleefreizen met Anubhuti

- Armenië
- Lyon

Op MijnFerm.be/reizen vind je meer informatie over data, kostprijs en inschrijvingen.

Interesse? Kom naar het Reiscafé!

Zaterdag 29 november 2025
van 10u tot 12u30
Bij Ferm in Wijgmaal

Je hoort er meer over de nieuwe bestemmingen, je kan vragen stellen aan reisleiders en andere geïnteresseerden leren kennen. En vooral: inschrijven is pas mogelijk vanaf 29 november om 13u. Op het reiscafé heb je dus recht op voor-inschrijving.

Inschrijven voor Reiscafé via SamenFerm.be/reiscafe vóór 27 november 2025



EROPUIT & CULTUUR

Niets leukers dan samen nieuwe horizonten te verkennen! In het aanbod van 2026 vind je weer leuke, nieuwe uitstapideeën. Zijn we weg?

Wandeling met een interculturele gids in Brussel

Zin om Brussel op een andere manier te ontdekken? Ontdek Brussel door de ogen van interculturele gidsen van FMDO. Ze nemen je mee door hún wijk en delen persoonlijke verhalen (in het Nederlands). Geen saaie feiten, wel warme inzichten, boeiende gesprekken en een gezellige afsluiter in een lokaal café.

Oostende

Of liever richting 't zeetje? Ga dan met stadsgids (en Labo-begeleider) Linda D'Hondt op pad langs gigantische muurschilderingen in Oostende. Te voet, met de fiets of bus – deze kunstwandeling dompelt je onder in kleur én in de stad.

"Van politiek tot wetenschap, van kunst tot cultuur tot streetfood. Er is dagelijks iets nieuws om te leren of te ontdekken in deze levendige stad."

(Douaa uit Syrië, gids)

Eropuit en cultuur Aanbod 2026

- **Altijd zomer!**
- **De Kermismolen**
- De oorlog in muziek en keuken
- **De parochie van miserie**
- Gegidste wandeling in het Antwerpse Schippers-kwartier
- Gegidste wandeling op Schoonselhof in Antwerpen
- **Ladies at Talbot House**
- **Muziekduo Touché - Broadway**
- **Muziekduo Touché - Kerst**
- **Muzikaal duo Karen en Lien**
- **Op ontdekkingstocht langs de muurschilderingen van The Crystal Ship, Oostende (2 uur)**
- **Op ontdekkingstocht langs de muurschilderingen van The Crystal Ship, Oostende (4 uur)**
- **Op ontdekkingstocht langs de muurschilderingen van The Crystal Ship, Oostende (7 uur)**
- **Open Ferm Dag**
- **Prinses Lily op de boerderij**
- **Tot zover mijn plan - Muziektheater dat raakt**
- Touché, intiem concert van klassieke zang en jazz-piano
- **Wandeling met een interculturele gids in Brussel**
- Vaar mee met de Milieuboot!
- Van rioolwater tot zuiver water
- Verhalen en sagen
- Vrouwen aan het thuisfront - De oorlogskeuken
- Wat als mama kanker krijgt?
- Zing mee met Wederzijds Genoegen!

*Ontdek ons volledige aanbod 'Erop uit en cultuur' via **Ferm.SamenFerm.be/aanbod**. In Mijn Ferm lees je alle info en kun je zien of deze activiteiten in jouw buurt kunnen plaatsvinden.**Zie ook p.5*

Nieuwe activiteiten voor 2026 staan vet gedrukt.
Deze activiteiten zijn voor alle provincies.



GEZONDHEID

Vrouwen verdienen een hoofdrol in de gezondheidszorg

Al te lang is de medische wereld afgestemd op mannen. Vrouwen vallen daardoor vaak letterlijk uit de boot. Daar brengen Femma, Ferm, Vrouwennet en CM Gezonde Buurt samen verandering in. De komende drie jaar slaan we de handen in elkaar om de hardnekkige gezondheidskloof aan te pakken met de campagne Vraagstuk Vrouw.

We starten in 2026 met een krachtig thema: de hersenen. Mentale klachten en hersenaandoeningen komen vaker voor bij vrouwen, maar de precieze oorzaken zijn nog onduidelijk. Biologische verschillen? Genderstereotypen? Wat vaststaat: er is dringend meer onderzoek nodig, zodat élke patiënt de juiste zorg krijgt – op tijd en op maat.

Expeditie Bovenkamer – DIY-wandeling voor je groep

Met de campagne Vraagstuk Vrouw willen we één ding duidelijk maken: je hersenen zijn geen bijzaak, ze zijn de hoofdzaak.

Daarom ontwikkelden we Expeditie Bovenkamer: een unieke, gratis wandeling boordevol inzichten, verhalen en brein-uitdagingen. Bekende Vlamingen prikkelen je onderweg met hun ervaringen, en jij zet je grijze massa aan het werk via verrassende opdrachten.

Zin in een wandeling die je hersenen doet wandelen? Vraag het pakket aan via Ferm.aanbod@SamenFerm.be en ga in 2026 zelf aan de slag in je groep.

Vormingsaanbod van CM-Gezonde Buurt

In 2026 focussen CM Gezonde Buurt en de vrouwenorganisaties op gezondheidsthema's rond het brein. Je groep kan één sessie per jaar gratis aanvragen – CM zorgt voor de begeleider, jullie voorzien enkel locatie en eventuele catering.

- Aanvraag minstens 6 weken op voorhand.
- Meer info en aanvraag via Mijn Ferm.

Let op: vanaf 2026 is de keuze beperkt tot een geselecteerd aanbod.

Gezondheid Aanbod 2026

- 100 % vrouw: Hoe krijg je je hormonen terug in balans? (A)
- Baas over je blaas (V, A, L, O, W)
- Beslissingen over levenseinde en voorafgaande zorgplanning (2x2u.) (V)
- **De Zorgvolmacht (V, A, L, O, W)**
- **Dementie, als het je overkomt! (A)**
- Doolhof van premies en tegemoetkomingen (V, A, L, O, W)
- Een gezondheidsthema ism CM, Gezonde Buurt (V, A, L, O, W)
- Eerste hulp bij (kleine en grote) ongevallen (O)
- **EHBO voor kleine ongevallen (V)**
- **Expeditie Bovenkamer (V, A, L, O, W)**
- **Geef je borsten de aandacht die ze verdienen (V)**
- Geluk zit in een klein driehoekje (V, A, L, O, W)
- Gewrichten in de kijker (V, A, L, O, W)
- Gezonde lunchbox voor kinderen (workshop) (A)
- Grootmoeders huisapotheek (O)
- Handmassage voor ontspanning en meer zelfvertrouwen (L)
- Handverzorging met zelfgemaakte natuurlijke producten (O)
- Happy Ending - Het vrouwelijk orgasme uitgelegd (V, A, L, O, W)
- Help, het is kanker (V, A, L, O, W)
- Het ABC van dementie (V, A, L, O, W)
- Hoe blijf je in de beste vorm op elke leeftijd! Sonja Kimpen zet je op weg (V, A, L, O, W)
- Hoofd- en schoudermassage (L)
- **Hoofdzaak vrouw, aanbod CM-Gezonde Buurt (V, A, L, O, W)**
- Houding en beweging als preventie van nek- en rugklachten (2025) (V)
- **Je adem als medicijn (V, A, L, O, W)**
- Je darmen doorgelicht (V, A, L, O, W)
- Jouw thuiszorg goed geregeld (V, A, L, O, W)
- **Koester je borsten (V)**
- Lief voor je rug - Preventie en zelfzorg (A)
- Neen zeggen als mantelzorger: assertiviteit en grenzen (V, A, L, O, W)
- Nek-, schouder- en rugklachten: Infosessie (O)
- Nek-, schouder- en rugklachten: workshop (O)
- Nek-en rugklachten (2025) (V)
- Nu praten over later: beslissingen over levenseinde (1x3u.) (V)
- Ontspannen en beter inslapen (V, A, L, O, W)
- Ontspannende nek- en schoudermassage (V)
- **Onze Hormoonfabriek, de meest waardevolle productielijn in ons welzijn! (O)**
- **Red levens! Leer verslikkingstechniek, reanimatie & AED-gebruik in één workshop! (V)**
- Relaxerende hoofd-, nek- en aangezichtsmassage (O)
- Relaxerende rugmassage (O)
- Rugproblemen, voorkom ze! (2025) (V)
- Seksualiteit en kanker (V, A, L, O, W)
- Vallen voorkomen workshop (2025) (V)
- **Valpreventie, blijf er even bij stilstaan! (A)**
- Valvrij huis (2025) (V)
- Vergeten, een ouderdomsverschijnsel? (O)
- Viva de vagina (O)
- Voetmassage (L)
- **Voorafgaande zorgplanning, hoe pak ik het aan? (A)**
- Vraag het aan de menopauzeconsulente (V, A, L, O, W)
- **Vroegtijdige zorgplanning en patiëntenrechten (V, A, L, O, W)**
- Zelfzorgwandeling (L)
- **Zorg als mantelzorger voor voldoende adempauze (V, A, L, O, W)**
- **Zorgen voor een gezonde rug (L)**

*Ontdek ons volledige aanbod 'Gezondheid' via **Ferm. SamenFerm.be/aanbod.** In Mijn Ferm lees je alle info en kun je zien of deze activiteiten in jouw buurt kunnen plaatsvinden.**Zie ook p.5*

Nieuwe activiteiten voor 2026 staan vet gedrukt.
(V) Vlaams-Brabant – (A) Anwerpen – (L) Limburg – (O) Oost-Vlaanderen – (W) West-Vlaanderen


©Pexels

KINDEREN

Workshops die verwonderen en verbinden

In het workshopaanbod van Ferm 2026 zijn er weer enkele nieuwe pareltjes te vinden – helemaal op maat van en voor kinderen. Twee workshops uit Ferm Labo lichten we alvast uit: eentje om creatief uit de hoek te komen en eentje om het denkvermogen spelenderwijs te prikkelen.

Later word ik koning(in) : kennismaken met schaken (vanaf 4 jaar)

Hoe leg je jonge kinderen uit wat een toren of koning doet op het schaakbord? Simpel: via een verhaal. In deze speelse workshop neemt kleuterjuf en auteur Christel Minne (van het prentenboek Later word ik koningin) (groot) ouders en (klein)kinderen mee in de wondere wereld van schaken.

Verkleed als koning of koningin ontdekken ze via illustraties, mini-games en leuke oefeningen de eerste spelregels – met de toren en koning in de hoofdrol. Ideaal om thuis verder te oefenen.

De workshop duurt 1 uur, maar kan ook uitgebreid worden tot 2,5 uur voor extra spelplezier. Perfect voor groepen die samen iets nieuws willen ontdekken met hun (klein)kind. Meer info via Mijn Ferm.

Kindergrime: van prinses tot regenboogdraak

Niets prikkelt de fantasie zo sterk als een kind dat even tijger, prinses of regenboogdraak mag zijn. In deze workshop leert Loïs Himpe je stap voor stap de basics van kindergrime.

Je werkt met professionele verf, penselen en sponsjes – geen ervaring nodig! Je leert populaire ontwerpen zoals bloemen, vlinders en superheldenmaskers. Oefenen doe je op jezelf, een oefenbord of -hoofd (alles is voorzien). Wil je iets anders leren? Geef je voorkeur door!

Deze kleurrijke workshop is ideaal op een schoolvrije namiddag of als voorbereiding op een familiefeest. Voor 5 tot 10 deelnemers. Meer info via Mijn Ferm.


©Pexels

Kinderen Aanbod 2026

- Allemaal fruit voor kids (V, A, L, O, W)
- Bouwen aan een sterke basis tussen jou en je kind (A)
- Charretten en trottinetten (V, A, L, O, W)
- Charretten en trottinetten (V, A, L, O, W)
- Charretten en trottinetten (V, A, L, O, W)
- Je kind als spiegel - lezing (O)
- **Kennismaken met schaken voor (groot)ouders en (klein)kinderen (1 uur) (W)**
- **Kennismaken met schaken voor (groot)ouders en (klein)kinderen (2,5u) (W)**
- Kinderen en verlies: lezing (O)
- Kinderen helpen hun gevoelens te benoemen (A)
- Kindergrime: van prinses tot regenboogdraak (W)
- Kinderworkshop: Maak zelf je wandtapijt met natuurlijke materialen (V, A, L, O, W)
- Monsters en fantasiedieren vilten (V, A, L, O, W)
- Naaien met oude lievelingskleren: kinderworkshop (V, A, L, O, W)
- Omgaan met hoog gevoeligheid bij (klein)kinderen (L)
- Ontdek de geheimen van succesvolle potjestraining (V)
- Potloodvriendjes: kinderworkshop (V, A, L, O, W)
- Schermgebruik in het gezin (V, A, L, O, W)
- Speelse vaasjes in gras: kinderworkshop (V, A, L, O, W)
- Wobbelturnen duo 4-9j: 5 x 1u (V, A, L, O, W)
- Wobbelturnen duo 4-9j: Kennismaking 1x1u (V, A, L, O, W)
- Wobbelturnen duo mini (2-4j): 5 x 1u (V, A, L, O, W)
- Wobbelturnen duo mini (2-4j): Kennismaking 1x1u (V, A, L, O, W)
- Wollige pompondiertjes: kinderworkshop (V, A, L, O, W)

*Ontdek ons volledige aanbod 'Kinderen' via **Ferm.SamenFerm.be/aanbod**. In Mijn Ferm lees je alle info en kun je zien of deze activiteiten in jouw buurt kunnen plaatsvinden.**Zie ook p.5*

Nieuwe activiteiten voor 2026 staan vet gedrukt.
(V) Vlaams-Brabant – (A) Anwerpen – (L) Limburg – (O) Oost-Vlaanderen – (W) West-Vlaanderen


© Tjorven Boucher

LANDBOUW

Met Ferm voor agravrouwen versterken we de competenties van boerinnen en tuiniersters en laten we hen groeien in hun vrouwelijk ondernemerschap. Een boeiend aanbod dat inspeelt op de noden en behoeften van ondernemende vrouwen op het platteland. Let wel: enkel regio's van Ferm voor agravrouwen kunnen deze thema's boeken.

Werken met personeel: van bedrijfsleider naar peoplemanager

Steeds meer landbouwbedrijven doen een beroep op personeel: van vaste medewerkers tot seizoenarbeiders, flexijobbers en jobstudenten. Personeel vinden is één uitdaging, hen elke dag gemotiveerd houden is een andere. Het vraagt van een bedrijfsleider nieuwe vaardigheden om een omgeving te creëren die zowel productief als aantrekkelijk is.

Sleutelmomenten in het leven van een boerin

Elke boerin krijgt te maken met beslissende momenten – keuzes die haar persoonlijk én het bedrijf beïnvloeden. Deze vorming reikt praktische inzichten aan om weloverwogen beslissingen te nemen op die cruciale kruispunten. Wat is de beste keuze voor haar? Voor het bedrijf? En hoe kan ze zichzelf of het bedrijf beschermen tegen mogelijke nadelen?

Opgroeien op de boerderij

Wat betekent het om op te groeien op een boerderij, waar gezin en werk onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn? In deze sessie staan de kansen en uitdagingen van opvoeden in een agrarische context centraal. Thema's als verantwoordelijkheid, vrijheid, werkethiek, veiligheid en verwachtingen komen aan bod. Ook familie-invloed en opvolging: hoe geef je waarden door en laat je tegelijk ruimte voor de eigen keuzes van je kind?

STEUNPUNT KORTE KETEN

Het Steunpunt Korte Keten is hét aanspreekpunt voor agrarische ondernemers die actief willen zijn in de korte keten en (een deel van) hun producten zelf willen vermarkten. Korte Keten ondernemers volgen hun passie, maar dat kan alleen als het bedrijf rendabel is. De adviseurs van het Steunpunt Korte Keten geven graag advies en ondersteuning op maat over hoe ondernemers dat kunnen doen, terwijl ze zich volledig inzetten voor hun klanten. Korte Keten ondernemers kunnen bij het Steunpunt terecht voor vorming, advies, informatie, begeleiding, groepsaankopen, bedrijfsbezoeken en belangenbehartiging.
Ontdek het aanbod van het Steunpunt Korte Keten op steunpuntkorteketen.be.

STEUNPUNT KORTE KETEN
Van Ferm en Boerenbond





PERSOONLIJKE GROEI

“Luisteren maakt gelukkiger, en kan zelfs de wereld verbeteren.”

Verspreid jij mee het luistervirus?

Dat zegt Evy Gruyaert, die eerder al duizenden mensen aan het lopen kreeg met Start to Run, en nu – met de beweging We are all ears – evenveel mensen aan het luisteren wil krijgen.

In een wereld waarin iedereen gehoord wil worden, is écht luisteren zeldzaam geworden. Ferm wil daar samen met jou verandering in brengen door ‘aan de luisterkar te trekken’. Want luisteren met aandacht, empathie en openheid verbindt mensen, versterkt relaties en draagt bij aan mentaal welzijn.

Word luisterambassadeur en verspreid mee het luistervirus!

Praten kunnen we allemaal. Maar écht luisteren? Dat vraagt een andere mindset – en vaardigheden die je nergens leert… tot nu.

In het najaar van 2025 organiseert Ferm samen met We are all ears in elke provincie een gratis train-de-trainer. Je leert wat écht luisteren is én hoe je het luistervirus op een leuke, interactieve manier doorgeeft in je eigen groep.

Samen zetten we luisteren op de kaart – tot in alle uithoeken van Vlaanderen. Zin om mee te doen? Schrijf je in via fermvrijwilligers.be/tdt.

Of neem deel aan de webinar 'Waarom luisteren gelukkig maakt" met Evy Gruyaert op 15/09/25 om 20u. Inschrijven via SamenFerm.be/openaanbod

Verspreid het luistervirus tijdens de Open Ferm Dag

Tijdens de Open Ferm Dag (zie ook pagina 42) gooien groepen hun deuren open en zoeken ze verbinding met vrouwen uit de buurt. Dé uitgelezen kans om écht te luisteren naar wat vrouwen bezighoudt, en waarnaar ze op zoek zijn. Creëer een gezellige luisterplek, waar een luisterambassadeur voorbijgangers uitnodigt om in gesprek te gaan. De DIY-fiche vind je in Mijn Ferm, bij ‘Open Ferm Dag’ en op de train-de-trainer zal dit ook aan bod komen.

Persoonlijke groei Aanbod 2026

- **(Volle) maanwandeling (A)**
- Aan het stuur van je loopbaan (A)
- Aanvaarden wat er (niet) is. Hoe doe je dat? (V)
- Blijer door het leven (O)
- Bouwen aan je eigen kracht (L)
- **Dat vergeef/t ik nooit! (lezing) (O)**
- **Dat vergeef/t ik nooit! (workshop) (O)**
- De 5 talen van de liefde (V, A, L, O, W)
- De kracht van (zelf)vergeving (V)
- **De kracht van familiebanden. Altijd een zegen ? (A)**
- De kracht van kwetsbaarheid (1x2u) (V)
- De kracht van kwetsbaarheid (1x3u) (V)
- **De kracht van luisteren (V, A, L, O, W)**
- De meeste mensen deugen (V, A, L, O, W)
- De moed van imperfectie (V, A, L, O, W)
- **Deugddoende verbindingen (W)**
- **Dichter bij jezelf. Ontwerp je eigen koester- of troostbox (W)**
- Een andere kijk op rouw - een model van verbinding en herstel (O)
- **Een goed leven, wat is dat? (V)**
- Eerste hulp bij rouw van kinderen en jongeren (A)
- Hoe kweek je positiviteit? (V)
- **Impro Team Building (O)**
- **Impro? Goed idee, doen we! (O)**
- **Improvisatie (W)**
- **Initiatie mindfulness mediteren (V)**
- Inspiratiegids voor troostplekken (V, A, L, O, W)
- Je verlangens creatief vormgeven met een vision board (O)
- Kiezen voor geluk (W)
- Kijken achter het gedrag van een kind (V)
- Koesteractiviteit met troostkoffer op jullie troostplek (V, A, L, O, W)
- Laat het maar los (O)
- Lachen is gezond (Gerda Van de Moortel) (L)
- Lachsessie met Debby Camps (A)
- Leef je beste leven (L)
- Leer jezelf lachen (W)
- Leven met gemis van een dierbare (A)
- Luister naar de stem van je hart (O)
- Mars en Venus zetten stress buiten spel : lezing (O)
- Mars en Venus zetten stress buiten spel : workshop (O)
- Meditatieve wandeling (O)
- Meer balans in je leven met mindfulness (V)
- Meer geduld, minder stress (V, A, L, O, W)
- **Mindfulness (2): Communicatie en stilte, businessless, intentie & inspanning. Wat is het achtvoudige pad? (V)**
- **Mindfulness (3): Van impulsief naar responsief gedrag en feedback geven. Hoe ga ik om met een moeilijk moment? (V)**
- Mindfulness: een hype of geaarde levenshouding (V)
- Nakend pensioen - Hoe floreren en het zwarte gat vermijden: workshop (O)
- **Nee is ook een optie (W)**
- Nieuwe wegen naar een ander leven: (her)leven na een CVA (W)
- **Omgaan met anderen, een uitdaging? (A)**
- **Omgaan met irritante mensen (W)**
- Ontdek jouw ikigai (V)
- **Op date met jezelf (O)**
- Ouder worden, een gave (V, A, L, O, W)
- **Persoonlijk verhaal Bianca Krol, waarbij verlies een rode draad in haar leven is (L)**
- Positief denken en zelfvertrouwen (O)
- Stevig geworteld (W)
- Stop met piekeren: infosessie (V, A, L, O, W)
- Troostsoep (V, A, L, O, W)
- Troostwandeling – Alle provincies (V, A, L, O, W)
- Veerkracht en troost voor mantelzorgers (V, A, L, O, W)
- Verbindend communiceren kun je leren: inleiding (V, A, L, O, W)
- Voor mij een ‘broodje balans’! (A)
- Vrouw, wat is jouw verhaal? (W)
- Werken aan je zelfvertrouwen en veerkracht (W)
- **Zeg ik het juist? (O)**
- Zelfvertrouwen en veerkracht stimuleren bij je (klein) kind (W)
- Zing je gelukkig (L)

*Ontdek ons volledige aanbod 'Persoonlijke groei' via **Ferm.SamenFerm.be/aanbod**. In Mijn Ferm lees je alle info en kun je zien of deze activiteiten in jouw buurt kunnen plaatsvinden.**Zie ook p.5*

Nieuwe activiteiten voor 2026 staan vet gedrukt.
(V) Vlaams-Brabant – (A) Anwerpen – (L) Limburg – (O) Oost-Vlaanderen – (W) West-Vlaanderen




© Trias

SAMENLEVING

Bouwen we samen aan een duurzamere en inclusievere samenleving? Tijdens inspirerende workshops en infosessies duik je in thema's als duurzaamheid, diversiteit en solidariteit. Je ontdekt hoe kleine acties een groot verschil kunnen maken – voor jezelf, je groep én je omgeving. Zo leer je niet alleen bij, maar draag je ook actief bij aan een wereld met meer zorg en verbondenheid.

Trias & Ferm: samen voor verbinding wereldwijd

Wat Ferm doet voor vrouwen in België, doet Trias voor landbouwcoöperaties in Afrika, Azië en Latijns-Amerika. Samen zetten we ons in voor een inclusieve wereld met gelijke kansen voor vrouwen én mannen. Ook in 2026 brengt Trias opnieuw boeiende activiteiten naar Ferm-groepen.

Van banaan tot bord – smullen met een verhaal

Onze partner Trias ontwikkelde een gloednieuwe workshop rond... de banaan! In Van banaan tot bord ontdek je hoe veelzijdig deze vrucht is. Je proeft verrassende creaties zoals bananenbrood, -brownie en zelfs bananenlikeur, en leert hoe je overrijpe bananen redt van de vuilbak.

Naast tips tegen voedselverspilling krijg je ook een inkijk in het leven van bananentelers in de Dominicaanse Republiek. Dankzij eerlijke handel kunnen zij bouwen aan hun toekomst, hun gezin én duurzame landbouw.

Je keert naar huis terug met een receptenboekje vol ideeën – en met een blik op de wereld die net iets breder is geworden.

Een ideale workshop voor jouw groep!
Meer info en reservatie via Mijn Ferm.

TRIAS
DROMEN KRIJGEN KANSEN

Samenleving Aanbod 2026

- Als je nest niet veilig is (V, A, L, O, W)
- Chocoladeproeverij: een (cacao)boon voor Trias (V, A, L, O, W)
- De Vondelingen (V, A, L, O, W)
- **Een vrouwenleven in een mannenwereld (V)**
- Het verhaal achter 'Samuels dochter' (V, A, L, O, W)
- **Kermis! (V, A, L, O, W)**
- Kledingruil (V, A, L, O, W)
- Leren budgetteren (V, A, L, O, W)
- Quel Bordel (V, A, L, O, W)
- Share Fair (V, A, L, O, W)
- Slim en duurzaam combineren van werk en (mantel)zorg (V, A, L, O, W)
- **Van banaan tot bord – smullen met een verhaal (V, A, L, O, W)**

*Ontdek ons volledige aanbod 'Samenleving' via **Ferm.SamenFerm.be/aanbod**. In Mijn Ferm lees je alle info en kun je zien of deze activiteiten in jouw buurt kunnen plaatsvinden.**Zie ook p.5*

Nieuwe activiteiten voor 2026 staan vet gedrukt.
(V) Vlaams-Brabant – (A) Anwerpen – (L) Limburg – (O) Oost-Vlaanderen – (W) West-Vlaanderen


© Trias



© Canva

SPIRITUALITEIT

In een wereld vol prikkels en drukte is het soms nodig om even stil te staan. Ferm biedt inspirerende workshops, wandelingen en lezingen aan die uitnodigen tot rust, reflectie en innerlijke groei. Of je nu kiest voor een moment van stilte, een verdiepend gesprek of een spirituele tekst: je vindt hier ruimte om op adem te komen en je te verbinden – met jezelf én met anderen.

Oktober = traditioneel troostmaand bij Ferm

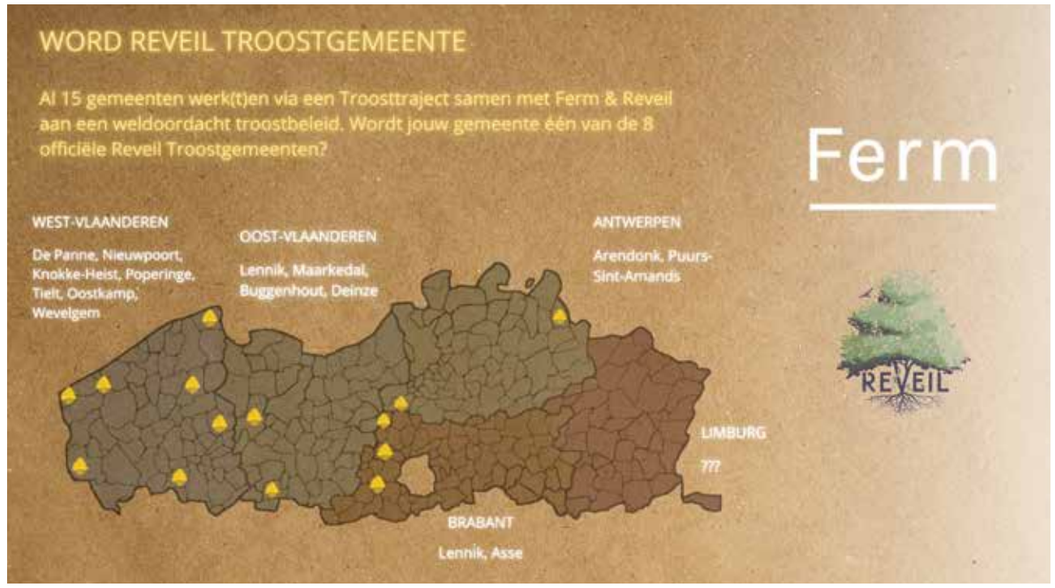
Geef met je lokale groep een boost aan jullie Troostplek!

Troostwandeling

Koppel een mooie tocht met stemmige tussenstops aan een troostplek. Met bijhorende teksten, gedichten en liedjes kun je mensen raken en troost bieden. Ferm zet je op weg met een volledig uitgewerkt pakket.

Troostsoep

Willen jullie tijdens de donkere maanden van het jaar, al dan niet na een troostwandeling, jullie handen én harten warmen aan een kommetje soep en een goeie babbel? Zet je grootste potten al maar klaar zodat we samen Vlaanderen verwarmen.



Organiseer een troostmaand in je gemeente

Rond afscheid, verlies en troost ontstaat een milde beweging naar warmte en echtheid. Ferm en Reveil vzw helpen 8 gemeenten om in oktober 2026 een troostmaand te organiseren. Doe jullie mee aan deze rouwrevolutie? Meer info op SamenFerm.be/troostgemeenten

Spiritualiteit Aanbod 2026

- De wondere wereld van rituelen (V, A, L, O, W)
- Herinneringen koesteren (A)
- Jullie Mariakapel, een verbindende plek? (V, A, L, O, W)
- Klanken in het donker: Stikkedonkerwandeling (V, A, L, O, W)
- Liefde werkt! (V, A, L, O, W)
- Meditatie begeleid door klankschalen (V)
- Over-Hoop: Stikkedonkerwandeling (V, A, L, O, W)
- Rituelen, hoe maken we de belangrijke momenten in ons leven zinvoller? (2025) (V)
- Stiltewandeling (V, A, L, O, W)
- Stiltewandeling met gezinnen (V, A, L, O, W)
- Tantra, genieten met al je zintuigen in het hier en nu (V)
- Yoga Nidra met Klanken (V)
- Zin zoeken en vinden: lezing (A)
- Zin zoeken en vinden: workshop (A)

*Ontdek ons volledige aanbod 'Spiritualiteit' via **Ferm.SamenFerm.be/aanbod**. In Mijn Ferm lees je alle info en kun je zien of deze activiteiten in jouw buurt kunnen plaatsvinden.**Zie ook p.5*

(V) Vlaams-Brabant – (A) Anwerpen – (L) Limburg – (O) Oost-Vlaanderen – (W) West-Vlaanderen



© Pexels

WONEN

Wonen is zoveel meer dan vier muren en een dak. Het is gezelligheid, comfort, verbinding – en ook duurzaamheid en veiligheid. Geen thema is zo veelzijdig en laagdrempelig om rond te werken met je groep. Van creatieve workshops tot infosessies: bij Ferm vind je heel wat inspiratie.

Een thuis vol ideeën, creativiteit én veiligheid

Droom je van een gezellig interieur? Dan zijn workshops zoals Cosy kussens breien of dinerkaarsen maken vast iets voor jou. Liever wat bewuster leven? Ook thema's zoals minder verspillen, meer besparen of valpreventie krijgen hun plek binnen dit interessegebied. Hieronder lichten we twee relevante workshops toe.

Klimaatbewust én betaalbaar wonen

Ferm Labo-begeleidster **Chantal Van Gent** neemt je in haar workshop mee door het hele huis – van inkom tot garage – en geeft haalbare tips om duurzamer én goedkoper te leven. Denk aan afvalarm winkelen, energie besparen en kleine aanpassingen met grote impact. Praktisch, inspirerend en helemaal op maat van je groep.

Valpreventie: veilig wonen, langer zelfstandig

Wist je dat de meeste valincidenten thuis gebeuren? Een workshop rond valpreventie geeft je groep waardevolle inzichten: van tips voor een valvrije woning tot eenvoudige oefeningen voor meer kracht en evenwicht.
Ferm Labo-begeleiders **Guide Paeps** en **Myriam De Kock** bieden elk aangepaste sessies aan, afgestemd op de doelgroep. Zinvol én toepasbaar voor wie veilig thuis wil blijven wonen.

Meer info over deze workshops vind je op Mijn Ferm.

Wonen Aanbod 2026

- Besparen op de elektriciteits- en waterrekening (L)
- **DIY Natuurlijke Schoonmaakproducten (A)**
- Een klimaatbewust en betaalbaar huishouden (L)
- Geuren in huis (V, A, L, O, W)
- Ontdek de sleutel tot comfortabel wonen (V)
- Vallen voorkomen workshop (V, L)
- **Valpreventie, blijf er even bij stilstaan. (A)**
- Valpreventie voor thuiswonende senioren (V)
- Valvrij huis (V,L)

*Ontdek ons volledige aanbod 'Wonen' via **Ferm.SamenFerm.be/aanbod**. In Mijn Ferm lees je alle info en kun je zien of deze activiteiten in jouw buurt kunnen plaatsvinden.**Zie ook p.5*

Nieuwe activiteiten staan in vet gedrukt
(V) Vlaams-Brabant – (A) Anwerpen – (L) Limburg – (O) Oost-Vlaanderen – (W) West-Vlaanderen



Checklist: goede afspraken met workshopbegeleiders

Goede afspraken maken goede vrienden – dat geldt ook voor de samenwerking tussen vrijwilligers en workshopbegeleiders. Maar wat mag je zeker niet vergeten als je een begeleider contacteert?

Gebruik de 'Checklist afspraken tussen vrijwilligers en workshopbegeleiders' van Ferm. Dit handige document helpt je om vlot en volledig afspraken te maken over bijvoorbeeld materiaal, ingrediënten of timing. Zo voorkom je misverstanden en weet iedereen waar hij of zij aan toe is.

Je kan er alle afspraken overzichtelijk in noteren en nadien makkelijk op terugvallen. En bij twijfel of discussie? Dan heb je meteen iets op papier.

Tip: Zet afspraken ook altijd op mail, en vraag om bevestiging. Zo heb je een duidelijke leidraad, mocht er later toch iets niet helemaal lopen zoals verwacht.
Je vindt de checklist op de vrijwilligerssite onder: *Praktische info > Je groep juridisch en financieel > Afspraken met begeleiders.*

Overzicht in één oogopslag: de Ferm-planningskalender

Wil je beginnen plannen met je groep? Ook dit jaar hebben we weer een praktische planningskalender voor je klaar. We stipten al enkele belangrijke Ferm-data voor je aan – de rest vul je makkelijk zelf aan met je eigen activiteiten en bijeenkomsten. Je kan de kalender digitaal invullen, opslaan of gewoon afdrukken en gebruiken tijdens je overleg. Handig, overzichtelijk en helemaal op maat van jouw werking.
Te downloaden via: fermvrijwilligers.be/planningskalender



SAVE THE DATE! WEBINAR AANBOD 2026

Op donderdag 9 oktober 2025 van 19u tot 21u stellen we het nieuwe aanbod 2026 voor tijdens een live webinar.
Inschrijven kan via onze nieuwsbrief of op fermvrijwilligers.be/aanbod2026.
Zeker de moeite!

OPEN AANBOD VAN FERM

Maak het Open Aanbod bekend in je groep of plan samen een activiteit in jullie kalender. Zo wordt het nog gezelliger!

Zin in een fijne belevenis of een boeiende webinar? Met het **Open Aanbod** organiseert Ferm activiteiten die voor iedereen toegankelijk zijn. Van inspirerende lezingen tot creatieve workshops: het aanbod is breed, actueel en helemaal van deze tijd. Of je nu iets wil bijleren of gewoon even wil genieten – het enige wat jij hoeft te doen, is je inschrijven.

Najaar 2025

- 15/09/25: **Waarom luisteren gelukkig maakt,** Evy Gruyaert, online, 20u-21u.
- 22/09/25: **Natuurlijk boeket schikken rond een dahlia,** in de Bloemengloed Pluktuin, Gauwerstraat 35, Vliermaalroot, Ragna Hansen, 19u-21u.
- 27/09/25: **Kaarslicht en bubbels: Gepersonaliseerde geurkaarsen van Proseccoflessen,** Inge De Vlaminck, Vino d' Oro, TEMSESTRAAT 8, Rupelmonde, 14u-17u.
- 30/09, 7/10, 14/10, 21/10/25: **Initiatie mindfulness mediteren**, Fabienne Cornelis, groepspraktijk Mint, EDINGSESTEENWEG 11, 1755 Gooik, 19-20u.
- 30/09/25: **Terrazzo/marmeren vrije vorm,** Nele D'Herde, Het Vilthuis, Steenweg Asse 47, Pajottegem, 19.30u-22.30u.
- 04/10/25: **Schaaltje en potje met terrazzolook**, Camilia Ruymen, Whoow-Soul-Store, Hulshout, 14u-17u.
- 16/10/25: **Terrazzo/marmeren lamp,** Nele D'Herde, Het Vilthuis, Steenweg Asse 47, 1540 Pajottegem, , 19.30u-22.30u.
- 26/10/25: **Boekbespreking met auteur Jo Claes** Inbegrepen: boek, toegangsticket voor Boektopia, koffie & cake, Kortrijk Xpo, President Kennedylaan 100, Kortrijk, 10.45u-12u.
- 26/10/25: **VIP-arrangement Meet & Greet met auteur Helen Fields** Inbegrepen: luxe-ontbijt, boek, toegangsticket voor Boektopia, Hotel Messeyne, Groeningestraat 17, Kortrijk, 9.15u-11.30u.
- 01/11/25: **Boekbespreking met auteur Aline Sax** Inbegrepen: boek, toegangsticket voor Boektopia, koffie & cake, Kortrijk Xpo, President Kennedylaan 100, Kortrijk, 10.45u-12u.
- 01/11/25: **VIP-arrangement Meet & Greet met auteur Jojo Moyes** Inbegrepen: luxe-ontbijt, boek, toegangsticket voor Boektopia, Hotel Messeyne, Groeningestraat 17, Kortrijk, 9.15u-11.30u.
- 27/11/25: **Jij bent een vriend van mij,** Marie-Anne Vanderhasselt, online, 20u-21.30u.
- 04/12/25: **e5-VIP-arrangement,** Hoogkamerstraat 1, St-Niklaas, 18u-20u.
- 14/12/25: **Zen op zondag met Restorative Yoga en adem,** Sarah Cornelis, Wilgenroosje, Schegel 48, Zandhoven, 10.30u-12u

Voorjaar 2026

- 31/01/26: **(groot)ouder- kind workshop: Oorwarmers handbreien,** Andrea Vanslembrouck, Bolleke Krol Atelier, Bruul Shopping Center, Bruul 79, Mechelen, 14u-16.30u.
- 03/02/26: **Macramé hanglamp**, Andrea Vanslembrouck, Bolleke Krol Atelier, Bruul Shopping Center, Bruul 79, Mechelen, 19.30u-21u
- E5 organiseert voor Ferm 2 **verwenavonden (18u-20u)** per provincie. Wat mag je verwachten? Een hapje en een drankje, een goodiebag, stijl- en make-up-advies.

19/03/26	**Kortrijksesteenweg 1116, 9051 Sint-Denijs-Westrem**
24/03/26	**Nieuwstraat 7, 9300 Aalst**
26/03/26	**Legeweg 158, 8200 Brugge**
31/03/26	**Rijselsepoort 15, 8900 Ieper**
02/04/26	**Uitbreidingslaan 4, 3000 Bierbeek**
21/04/26	**Morettestraat 24, 1740 Ternat**
21/04/26	**Antwerpsesteenweg 338, 2500 Lier**
23/04/26	**Zandstraat 125, 3500 Hasselt**
28/04/26	**Toleikstraat 20, 3960 Bree**
30/04/26	**Rodendijk 56, 2980 Zoersel**

Bekijk en schrijf je in voor het Open Aanbod van dit najaar via **SamenFerm.be/openaanbod.**
De activiteiten in Open Aanbod voor 2026 vind je via dezelfde link.
Deze lijst wordt doorlopend aangevuld, dus ga zeker af en toe eens kijken.



"Online vind je veel, maar op de Ontdekkingsmarkt voel je echt wat een workshop kan betekenen. Het enthousiasme van de begeleiders werkt aanstekelijk."

Martine Vanherck,
vrijwilliger Ferm Meerdaal

VAN IDEE TOT IMPACT: ONTDEK HET FERM LABO-AANBOD VAN DICHTBIJ

Op zoek naar workshops die écht aansluiten bij jouw groep? Iets dat prikkelt, inspireert en blijft hangen? Dan wil je de **Ferm Labo Ontdekkingsmarkten 2025** niet missen!

Na het succes van vorig jaar nodigen we je opnieuw uit om live kennis te maken met het aanbod van Ferm Labo-begeleiders. Ontdek van dichtbij hoe een workshop in elkaar zit, stel je vragen, stem af op je doelgroep en ga naar huis met frisse ideeën.

Waarom je erbij wil zijn

- **Rechtstreeks in gesprek met Ferm Labo-begeleiders**
  Ontdek hoe een workshop écht in elkaar zit, bekijk materialen van dichtbij en stem meteen af wat er mogelijk is voor jouw groep.
- **Nieuwe ideeën en inzichten**
  Laat je verrassen door thema's en invalshoeken die je online misschien over het hoofd zou zien. Je blik verruimen was nog nooit zo leuk.
- **Workshops op maat**
  Samen met de begeleider denk je na over een formule die past bij de wensen, leeftijden en interesses van jouw leden.
- **Boek met vertrouwen én korting**
  Omdat je zelf een voorproefje krijgt, weet je beter wat je boekt. En je krijgt 20% korting op de uurvergoeding van de begeleider wanneer je via Mijn Ferm boekt.

Waar & wanneer?

Kies de locatie en datum die jou het best uitkomt:

- **Woensdag 10/09/2025**
  Westrand, Dilbeek (Vlaams-Brabant)
- **Donderdag 11/09/2025**
  Panishof, Tongeren-Borgloon (Limburg)
- **Woensdag 01/10/2025**
  Broederscholen, Sint-Niklaas (Oost-Vlaanderen)
- **Donderdag 02/10/2025**
  Ferm Wijgmaal (Vlaams-Brabant)
- **Donderdag 02/10/2025**
  De Groenhove, Torhout (West-Vlaanderen)
- **Dinsdag 07/10/2025**
  't Capellenhof, Rollegem-Kapelle (West-Vlaanderen)
- **Maandag 13/10/2025**
  Het Dorpshuis, Noorderwijk (Antwerpen)
- **Maandag 13/10/2025**
  De Rekkelinge, Deinze (Oost-Vlaanderen)
- **Maandag 13/10/2025**
  Den Ichter, Oudsbergen (Limburg)
- **Maandag 20/10/2025**
  Ferm Geel (Antwerpen)

Alle markten vinden plaats van **19u tot 22u.** Schrijf je op tijd in, want het aantal deelnemers is steeds beperkt! Via fermvrijwilligers.be/ontdekkingsmarkten.

Boek je aanbod in 3 simpele stappen:

1. **Verken:** Breng in kaart wat leeft in jouw groep.
2. **Stem af:** Bespreek op de Ontdekkingsmarkt hoe het aanbod kan aansluiten.
3. **Boek:** Leg de activiteit vast via Mijn Ferm en ontvang 20% korting op de uurvergoeding van de begeleider.

Vragen?
Stuur gerust een mail naar ferm.aanbod@samenferm.be.
We kijken ernaar uit om je te ontmoeten!
Samen maken we werk van aanbod dat inspireert.

"Je voelt meteen of er een klik is. Zo ontdekten wij een workshop die perfect bij onze jongere leden paste."

Martine Vanherck,
vrijwilliger Ferm Meerdaal



APPELBABBELBAK 2026

Appelbabbelen kan het hele jaar door, maar op **6 februari 2026** steken we er – zoals elk jaar – een extra appeltje bij. Dan is het weer tijd voor de **nationale Appelbabbelbak!** Een vaste waarde in het jaar van Ferm.

Net als vorig jaar maken we er een **hele appelbabbelweek** van: van **6 tot 12 februari** roepen we alle groepen op om **bewust tijd te maken voor elkaar.** Want wat is er fijner dan samen bakken én babbelen?

Zet die (bak)ovens aan, deel je appelgebak met elkaar, installeer een vuurkorf, kruip onder een dekentje en geniet van échte verbondenheid in frisse februaridagen. Appelbabbelbakken werkt – dat hebben de hartverwarmende acties van de voorbije jaren meer dan bewezen!

Inspiratie nodig? Snuister zeker eens op **SamenFerm.be/appelbabbelbak** en maak er ook dit jaar iets warms van, samen met je Ferm-groep.



Doe mee & deel je babbelmoment!

Post tussen 6 en 12 februari een foto van jullie **Appelbabbelbak** op social media met #appelbabbelbak. Wie weet verrassen we jouw groep met een extra traktatie: **taart voor iedereen!**

DAG VAN DE BOERIN 2025

Op 15 oktober zetten we opnieuw alle kanjers van madammen in de bloemetjes: boerinnen, tuiniersters, fruit- en sierteeltsters die elke dag zorgen voor ons eten en ons groen. Een klein gebaar zegt zoveel – een kaartje, een lief berichtje, een knuffel of een zoen. Alles telt.

En om het je extra makkelijk te maken, maakten we een **kanjer van een kaartje** dat je zelf kan uitdelen of opsturen. Je kiest hoe:

- Kom je met je groep naar een kernteam-samenkomst in september/oktober? Dan krijg je een pakketje met gedrukte kaartjes van ons mee.
- Ga naar **SamenFerm.be/dagvandeboerin en download de digitale versie** om op 15 oktober te mailen naar een boerin die je wil bedanken.
- Of druk de digitale kaart gewoon zelf af om te geven of op te sturen.



Win Win Win!

Hou in de week van 15 oktober zeker onze **sociale media** in de gaten. We lanceren dan een leuke actie rond al die sterke vrouwen op het veld, in de serre of in de boomgaard.
Wat je kan winnen, verklappen we nog niet… maar het wordt ferm de moeite!

Meer info? Kijk op SamenFerm.be/dagvandeboerin



DIT NAJAAR BIJ **FERM SHIFT**

Op 8 maart gaf Ferm Shift het startschot voor de mental load-campagne met een modeshow en pop-up fotoshoot in de Stadsfeestzaal van Antwerpen.

Na een zomerse editie in Oostende trekken de mental load-mantels dit najaar naar Oost-Vlaanderen en Limburg. Ferm Shift organiseert er pop-up craft tables: lange tafels waar deelnemers creatief aan de slag gaan met knipsels, lijm en inspirerende quotes. Ze maken iets kleins om mee naar huis te nemen en ervaren zo een moment van rust te midden van de drukte.

De sfeer, materialen en warme herinnering? Die zijn inbegrepen.

De exacte data en locaties zijn binnenkort te vinden op **SamenFerm.be/fermshift.**

Samen maken we de shift!



OPEN FERM DAG 2026: ZET JIJ DEZE LENTE DE DEUREN WEER OPEN?

In het voorjaar van 2025 gooiden 170 groepen van Ferm hun deuren open voor nieuwe mensen tijdens de **Open Ferm Dag.** De ene deed dat met een vertrouwde klassieker, de andere koos voor het **Workshopfestival** of het speelse **Charretten & Trottinetten.** Sommigen verrasten met een eigen, creatieve invulling.

En het werkte: de enthousiaste reacties én de mooie beelden op sociale media bewezen dat deze actie écht iets in beweging zet. **Proficiat aan iedereen die erbij was!**

Doe jij (weer) mee in 2026?

In 2026 maken we er opnieuw **een open lenteseizoen** van. Tussen **21 maart en 21 juni** kies jij zelf **wanneer** en **hoe** je je werking opent naar nieuwe gezichten. Zo heb je ruim de tijd om iets te organiseren dat past bij jouw groep in een seizoen waarin mensen graag naar buiten komen.

Meedoen loont!

Zin om nieuwe mensen aan te trekken naar je groep? Als je meedoet met de **Open Ferm Dag 2026**, krijg je van Ferm een extra duwtje in de rug: **5 gratis onthaallidmaatschappen** om geïnteresseerden warm te maken voor je werking. Je kiest zelf **wat** je organiseert en **wanneer** – zolang het:

- plaatsvindt tussen **21 maart en 21 juni 2026,**
- **openstaat voor nieuwe mensen,** én
- **geregistreerd wordt als Open Ferm Dag-activiteit** via Mijn Ferm.

Op zoek naar inspiratie?

Je kiest helemaal zelf wat je organiseert, maar kan uiteraard rekenen op enkele kant-en-klare concepten om het je makkelijk te maken:

- **Charretten & Trottinetten:** een loopfietsenwandeling voor jong & oud – met draaiboek en prachtig uitleenmateriaal
- **Workshopfestival:** laat mensen proeven van creatieve miniworkshops in één namiddag
- **Voorbeelden uit het veld:** laat je inspireren door groepen van Ferm zoals Eeklo, Berlaar of Velle-Temse
- **DIY-Fiche "Verspreid het luistervirus"**: Open Ferm Dag is de kans om écht te luisteren naar wat vrouwen bezighoudt en dat kan met een gezellige luisterplek.

Alles wat je nodig hebt – van draaiboek tot registratielink – vind je op: **SamenFerm.be/OpenFermDag**





ACADEMIE VAN FERM
NIEUWE EDITIE IN HET NAJAAR VAN 2025

In 2024 gingen meer dan 300 Ferm-groepen aan de slag met het traject 'Zichtbaarheid' in de Academie van Ferm. En met succes: vrijwilligers leerden hoe ze hun werking sterker op de kaart kunnen zetten – en durfden er écht voor te gaan.

Tijdens de eerste avond krijg je concrete tips en inspiratie om je groep en activiteiten zichtbaarder te maken: hoe spreek je mensen aan, waar promoot je je werking, welke taal werkt, hoe zet je online kanalen slim in, en wie kan je daarbij helpen? Daarna kies je zelf verdiepende workshops die passen bij jouw groep en noden: van smartphonefotografie en Instagram tot het maken van een promotekst of een jaarprogramma. De enthousiaste reacties bleven niet uit:

- "We willen Ferm meer laten zien in ons dorp."
- "Onze social media krijgt een stevige upgrade – vooral Instagram!"
- "We oefenden zelfs openingszinnen om mensen aan te spreken."

Tijdens de tweede avond wisselen we ervaringen uit: wat werkte goed? Wat neem je mee? En waar wil je verder op inzetten?

- "Ik kreeg zoveel energie om ermee aan de slag te gaan."
- "We zijn ons veel bewuster van de mogelijkheden."

In het **najaar van 2025** starten we met een **nieuwe reeks**. Wil je daaraan **deelnemen?**
Hou **fermvrijwilligers.be/academie** goed in de gaten!

ONTHAAL-FOLDERS 2026

Wie in 2025 als onthaallid aansluit bij Ferm, geniet van het huidige tarief voor een onthaallid (€ 25). **Onthaal-folders 2025** vermelden de **bedragen voor 2025.**

Wie vanaf **1/1/2026** aansluit als onthaallid, betaalt € 27. **Onthaalfolders 2026** vermelden de nieuwe tarieven.

WEBINAR LEDENBEHEER

Heb jij de taak ledenbeheer?

Van harte welkom op de **webinar Ledenbeheer** op **woensdag 22 oktober 2025 om 19u30.**

Hoe maak je gestopte leden opnieuw lid?
Hoe hernieuw je meerdere lidmaatschappen tegelijk?
Wat is er veranderd?...

We doorlopen graag het ledenbeheer in Mijn Ferm, zodat jij jouw taak efficiënt kan uitvoeren.
→ Inschrijven via fermvrijwilligers.be/vormingen

NIEUW IN MIJN FERM

Maak (en download) je eigen lijst met aanbod in JOUW BUURT

Via Mijn Ferm kan je het aanbod van activiteiten zoeken, dat in jouw groep georganiseerd kan worden. Handig bij het plannen! Filter op thema, straal rond je gemeente,..

Nieuw! - Je kan nu ook jouw gefilterde lijst van het aanbod downloaden (en eventueel printen).
Check zeker de handleidingen van Mijn Ferm via SamenFerm.be/handleidingen-mijn-ferm.

STIJGING LIDGELD 2026:

Vanaf 1 januari 2026 verhogen we het lidgeld met € 2. Dit betekent dat het lidgeld dan € 37 bedraagt (en € 27 voor onthaalleden). Het Bestuursorgaan en de Algemene Vergadering keurden deze aanpassing goed, in lijn met eerdere, geleidelijke stijgingen.

Wat krijg je als lid van Ferm in ruil voor je lidgeld?

Lid zijn van Ferm betekent deel uitmaken van een warme, dynamische gemeenschap. Met je lidgeld draag je bij aan een sterke werking, lokaal én bovenlokaal. In ruil zorgen wij voor:

- een goede **verzekering** voor elk lid
- 8 keer per jaar het **magazine van Ferm** in je bus
- **voordelen en kortingen** die we voor leden onderhandelen
- regelmatige **(digitale) nieuwsbrieven** met seizoensspecials en tijdelijke voordelen
- toegang tot een **kwaliteitsvol aanbod** aan ledentarief
- en zoveel meer.

Jouw bijdrage maakt dus écht het verschil.

Lidgeld Ferm vanaf 1 januari 2026

- **Lid: € 37**
  → Wie op dit moment lid is tot 31/12/2025 of later, betaalt €37 om te verlengen voor 2026.
- **Onthaallid: € 27**
  → Wie vanaf 1/1/2026 aansluit als nieuw onthaallid, betaalt € 27.

Let op: het verhoogde bedrag geldt enkel voor lidgelden die ingaan **vanaf 1 januari 2026.**
Wie nog in 2025 vernieuwt, betaalt nog het huidige tarief van € 35.

Redactieadres
Ferm vzw, t.a.v. redactie,
Remylaan 4b, 3018 Wijgmaal - Leuven
ferm@samenferm.be - SamenFerm.be
Verantwoordelijke uitgever
Monique De Dobbeleer, directeur Ferm vzw
Drukkerij Van der Poorten
100% klimaatneutraal drukwerk
Vlaanderen verbeelding werkt

WINKEL VAN FERM

Neem regelmatig een kijkje op webwinkel.samenferm.be voor nieuwe gadgets van Ferm, mooie boeken, promotiemateriaal van Ferm, cadeautjes, promoties,… Met dit materiaal maak je Ferm bij nog meer mensen bekend!

Cadeaus

Zoek je een mooi klein cadeautje? Ook dat vind je in de webwinkel aan een voordelige ledenprijs: een muts van Ferm, ovenwanten, speelkaarten van Ferm, drinkflessen en lunchboxen,… en absoluut leuk om te geven en te krijgen onze mooie notitieschriftjes met leuke opschriften?



Promotiemateriaal

Laat zien dat jullie Ferm zijn en maak gebruik van het promomateriaal van Ferm. Voeg zijwanden toe aan je tent van Ferm, stel een banner of beachflag op, gebruik pijlen van Ferm, draag een magneetbutton, verstuur de mooie wenskaarten van Ferm voor al je gelegenheden, gebruik stickers en tattoos van Ferm,… Of zelfs in het najaar zijn onze strandstoelen leuke inkleding voor een wintermarktje.











Boeken

In de webwinkel van Ferm vind je een ruim aanbod aan interessante boeken rond onze gekende thema's. Klassiekers, aangevuld met de twee nieuwe toppers die je op de pagina hiernaast vindt. Neem een kijkje op **SamenFerm.be/webwinkel**



Alles over deze nieuwe bakboeken vind je op **SamenFerm.be/bakboeken**



NIEUW: ONS KINDERBAKBOEK

In dit superleuke kinderbakboek vind je 30 vrolijke recepten uit Ons Bakboek die speciaal zijn aangepast voor kleine keukenhelden. Stap voor stap uitgelegd en kleurrijk geïllustreerd. Mét leuke tips en geheime bakweetjes.

Dit boek is véél meer dan een kookboek: het is een doe-boek dat kinderen stimuleert om te experimenteren, te proeven en met plezier zelf de handen uit de mouwen te steken. En dat hoeft heus niet perfect – als het maar plezant is. Met grappige raadseltjes en geheime bakweetjes tussen de recepten door, wordt bakken een heus avontuur!

Voor mini-bakkers vanaf 4 jaar – en grote smulpapen die graag meesmullen!
Reserveer nu al jouw exemplaar via de webwinkel van Ferm of via SamenFerm.be/bakboeken.
We verzenden de eerste week van oktober. Ledenprijs: 19,99 euro / winkelprijs: 22,99 euro (excl. verzending).

Leuke extra voor onze leden!
Naast een voordelige prijs ontvang je als lid bij deze nieuwe bakboeken ook een handig notitieboekje om je eigen recepten in te bewaren.

NOG MEER BAKPLEZIER: FONKELNIEUWE EDITIE VAN ONS BAKBOEK

De update van onze iconische klassieker bevat ruim 300 recepten - van koekjes tot cakes, van smeuïge taarten tot hartige baksels. De extraatjes? Heel wat nieuwe, eigentijdse gelukjes uit de oven en allerlei alternatieven voor onder meer suiker, boter, lactose en bloem, zonder in te boeten op smaak en structuur.



Met heldere instructies, slimme tips en mooie foto's is Ons Bakboek meer dan ooit een vaste waarde voor iedere thuisbakker!
Reserveer jouw exemplaar via de webwinkel van Ferm of SamenFerm.be/bakboeken. We verzenden de eerste week van oktober. Ledenprijs: 24,99 euro / winkelprijs: 29,99 euro (excl. Verzending)

Idee! *Zin gekregen om een bakworkshop te organiseren? Er zijn verschillende Ferm Labo-begeleiders die bakthema's aanbieden. Ook in Ferm Gerief zijn er bakworkshops te vinden. Ga dus zeker eens kijken op Mijn Ferm en maak jullie warm voor een fijn bakmoment samen!*

Ferm