

## BESTUUR KWB - TERNAT

### Dagelijks Bestuur

Ivo Claeys, Neerveldlaan 21, 1740 Ternat (02/532.24.43)  
E.H. J. De Ridder, Borredam 29, Ternat (02/582.12.67) Proost.  
Marc Despiegelaere, Borredam 15, Ternat (02/582.17.59), Secretaris  
Luc De Waele, Boterstraat 44, Ternat (02/582.60.24)  
Paul Leys, Hortensialaan 8, Ternat (02/582.38.98), Kassier  
Richard Muylaert, Stationsstraat 59, Ternat (02/582.33.92),  
Denis Ticket, Neerveldlaan 49, Ternat (02/582.29.21), Voorzitter  
Nestor Vandermotten, Heirbaan 15 Ternat, (02/582.37.70)

### Wijkmeesters-Raakbedelers

Jaak Benoit, Borredam 27, Ternat (02/582.32.50)  
Charles Chiers, Sterrelaan 31, Ternat (02/582.42.74)  
Roger Decelle, 't Serclaesstraat 22, Ternat (02/582.50.89)  
Roland De Feyter, Eikenlaan 26, Ternat (02/582.02.93)  
Gilbert Dekerf, A. De Feyterstraat 78, Ternat (02/582.22.78)  
Bart Despiegelaere, Eikenlaan 15, 1740 Ternat (02/581.08.78)  
Herman Vierendeels, Iepenlaan 22, Ternat (02/582.19.24)

### Jong KWB (samen met KWB St-Jozef)

Kris De Bisschop, Kleine Groeneweg 29, 1790 Teralfene (053/66.07.01)  
Gunter De Smet, Heidestraat 128, 1742 Ternat (0496/92.48.36)  
Guy Geenens, Sluisvijverstraat 22, 1742 Ternat (053/66.90.99)  
Pascal Walschot, V. Cauwelaertstr 161, 1740 Ternat (02/452.23.81)  
Geert De Feyter, V. Cauwelaertstr 25, 1740 Ternat (0474/421600)

**Heeft ook U interesse  
om lid te worden van KWB – TERNAT of van Jong KWB,  
om van deze ploeg deel uit te maken of om een activiteit te organiseren  
neem dan gerust contact met ons op.  
Wij verwachten U.**



## KWB-TERNAT

Activiteitenkrantje  
Januari 2015

**Jaarthema : “kinderen, ouders en grootouders: actief!”**

### **Kalender 2014 – 2015 voor KWB – Ternat**

Donderdag 15/01/15	Nieuwjaarsbijeenkomst
Donderdag 29/01/15	Keuzes voor zorg, ism met CM en beweging.net
Dinsdagen 20 -27/01 en 03-10/02/15	Reeks “Rug in beweging”: hoe voorkom je rugpijn?
Dinsdag 03/03/15	Bewogen vertellingen: Burundi
Zaterdag 14/03/15	De JKWB-Quiz ism met KWB en Femma Ternat en St-Jozef
Vrijd 20/03- zond 22/3	Familieweekend in de Ardennen
Dinsdag 07/04/15	Bezinning rond Pasen
Dinsdag 05/05/15	Infoavond: de veiligheid in kerncentrales
Dinsdag 02/06/15	Planningsvergadering
Zondag 28/06/15	Familie uitstap naar Prov. domein De Vinnen Zoutleeuw
Zondag 5/7/15	Familie fietstocht
22 – 28 juli 2015	Lourdesbedevaart

Zoals elk jaar werken we nauw samen met K.W.B St-Jozef.  
We zullen maandelijks ook hun activiteiten aankondigen.  
Surf ook eens naar onze prachtige website: [www.kwbternat.be](http://www.kwbternat.be)  
Onze webmaster Wim De Vos werkt die maandelijks bij.

# Wij wensen u en uw naasten een voorspoedig 2015

## Nieuwjaarsbijeenkomst donderdag 15/01/15 20u Parochiehuis

We heffen het glas op 2015.

Alle leden, alsook hun partner zijn welkom.

We lichten verder ons programma 2015 toe.



## Rug in beweging: dinsdagen 20, 27 januari en 3 en 10 februari 2015

KWB organiseert in samenwerking met CM een theoretische/praktische workshop die helpt rugproblemen te voorkomen en/of op een goede manier aan te pakken.



Op dinsdagen 20 en 27 januari en 3 en 10 februari 2015 in de Parochiezaal van Ternat (Kloosterweg 1), telkens van 20u tot 21u30.

Rugklachten zijn de meest voorkomende gezondheidsklachten in de westerse samenleving.

80% van alle mensen heeft er ooit wel eens last van en bij meer dan de helft is het een regelmatig terugkerend of blijvend probleem.

Rug in beweging bestaat uit 4 praktische lessen met telkens een ander thema. Elke avond start met een theoretische inleiding, daarna gaan we dieper in op het onderwerp van die avond met praktische oefeningen: hoe moet ik rugvriendelijk staan of zitten, wat zijn de alternatieven voor een stoel, in welke houding slaap ik het best? We sluiten de avond af met verstevigende oefeningen.

Het doel is dat mensen deze rug- en buikspier verstevigende oefeningen ook thuis verder kunnen doen.

De vier thema's die aan bod komen in de sessies zijn:

- Staan en zitten – bureauwerk
- Tillen en heffen
- Slapen en liggen
- Rugvriendelijk bewegen (sport)

Trek gemakkelijke (sportieve) kledij aan en vergeet je handdoek en sportmatje niet.

De deelnameprijs voor leden van CM en KWB is 25 euro voor de 4 avonden of 45 euro voor niet leden.

De Inschrijvingen zijn beperkt tot 20 personen. Gelieve dus snel in te schrijven via Luc Dewaele tel 02 582 60 24 of [luc\\_dewaele@hotmail.com](mailto:luc_dewaele@hotmail.com)

Bij inschrijving ontvangt u het rekeningnummer waarop u de betaling kan verrichten. De inschrijving is pas definitief na het ontvangen van de betaling.

## Een betaalbare gezondheidszorg? Samen Kiezen! Trefmoment Beweging.net i.s.m. KWB en CM Donderdag 29/01/15, 19u, Parochiehuis

Agenda:

1. Welkom met een drankje en een hapje
2. Inspirerend woordje door de Deken
3. Om 20u: Betaalbare gezondheidszorg? Samen kiezen!  
Viviane van Elshocht CM



Een interactieve infosessie die KWB en CM organiseren waarbij we aan de hand van een stelsysteem nadenken over de keuzes die we willen en moeten maken binnen ons sociaal zekerheidsstelsel.

Gezondheidszorg kost geld en we kunnen niet op alle vragen en noden ingaan: we moeten keuzes maken.

In welke mate gaan we in de toekomst de eigen verantwoordelijkheid laten meespelen? Moeten mensen die roken een groter deel van de gezondheidskosten zelf betalen? Kiezen we voor gespecialiseerde zorg in gespecialiseerde ziekenhuizen? Op welke afstand willen we deze gespecialiseerde zorg hebben? Moeten we meer middelen inzetten voor preventie? Houden we zorg voor patiënten in een onomkeerbare coma aan?...

Samen met een deskundig medewerker van CM en aan de hand van een stelsysteem met individuele stembakjes maken we van deze avond een boeiende en interactieve infoavond waarbij we stilstaan en actief nadenken over de keuzes binnen de gezondheidszorg die onvermijdelijk op ons afkomen.

Wij nodigen u hartelijk uit voor deze leerrijke en interactieve infoavond.

Inschrijven bij Pierre Coffé 02/582 22 84 [pierre.coffe@telenet.be](mailto:pierre.coffe@telenet.be)  
Of bij Marc Despiegelaere 02/582 17 59

## Oude GSM en GSM-lader verzamelactie, i.s.m. Toneel Tijl.



Resultaat van de GSM-inzamelactie van KWB Ternat en KWB St-Jozef:

- Cultuurcentrum De ploter, Kerkstraat 4, 1742 SKL => 15-16 kg
- Brood- en pershuis, drukkerij Jan Van Rossem, Bosstraat 152, 1742 SKL -=>10 kg
- Frituur Den Bos, nieuwbauw 68, 1742 SKL => 4 kg

Totaal = ongeveer 30 kg

**Verslagje "koken met Lieve": woensdag 3 december 19u30**



De taken worden verdeeld



Met 15 aan de slag



Soep van gebakken kerstomaatjes met balsamicoazijn



Reerug met wildsausje, paddenstoelen, witloofstronkje en knolselderpuree



Sterren met vanilleroomijs en rode vruchten



De "juffrouw" was tevreden over de leerlingen

**Familieweekend Vrijdag 20 – Zondag 22 maart 2015 in La Roche**

Zie apart inschrijvingsformulier in bijlage.  
Inschrijven met inschrijvingsstrook vóór 15 februari bij Marc Despiegelaere,  
Borredam 15 b9, 1740 of naar [Marcenbetty.despiegelaere@skynet.be](mailto:Marcenbetty.despiegelaere@skynet.be)

**Zaterdag 14 maart: 2<sup>e</sup> Jong-KWB KWIS ism met KWB en Femma St-Jozef**

Gezellige KWIS voor tafels van 4 deelnemers op een niveau dat iedereen er plezier aan heeft.

In de Katherinakring Lombeek.  
Hou deze datum vrij: meer info volgt.

**Ook dat nog**

**Nieuwe leden**

6 mini-voetballers (de voetbal wordt georganiseerd door Bennie Vetsuypens) sloten aan bij onze vereniging. Het zijn Diedert Daneels, Dirk Janssens, Kenny Schormans, David Van Cutsem, Chirs Vanwatermeulen en Steven Vermeulen. Hartelijk welkom !  
Hiermee telt KWB Ternat 82 leden en 38 leden als partner.

**In memoriam**

Luc Bras, Korenbloemstraat, bestuurslid en kassier van KWB St-Jozef, overleed na een korte maar hardnekkige ziekte op 25 december op de leeftijd van 65 jaar. Wij bieden ons oprecht medeleven aan aan zijn vrouw Marijke en hun kinderen, alsook aan onze collega's bestuursleden van KWB St-Jozef, die met Luc een joviale en altijd vrolijk bestuurslid verliezen.

Firmin Desmet, echtgenoot van Roos Decuypere en vader van ons Jong-KWB lid Gunter en schoonvader Erika, overleed op 23 december. Hij was 67 jaar. Ook aan Roos, Gunter en Erika bieden wij onze oprechte deelneming aan.



**Uitslag TOMBOLA Familiefeest Zaterdag 20 december**

Lot nr.	Prijs nr	Omschrijving	Lot nr.	Prijs nr	Omschrijving
1	93	Kaars BZN	492	83	Snijplanken
3	73	Pizzaschaar	510	79	Deegrol
7	80	Handdoekdroger	518	24	Stuk zeep oxfam
20	34	Koffie highland oxfam	526	56	Correctietape
26	27	Thee Osfam	529	108	Fles wijn
31	76	Koffie Mokka	552	9	Smeerolie
38	29	Pot cacao oxfam	557	53	Ratelschroevendraaier
44	19	Werkhandschoenen	565	43	Badhanddoek
76	95	Knutselkit	572	5	Rekenmachine
79	60	Bagageweger	573	13	2 mokken
81	23	Fles wijn	602	106	Buidelzak
95	32	Curry poeder oxfam	606	16	Handschoenen
101	82	BBQ Set	624	14	2 mokken
121	18	Werkhandschoenen	633	74	Memo bord
138	30	Peper mix oxfam	644	64	Bandenplakset
139	21	Werkhandschoenen	652	87	Verborstelset
142	77	Koffie Dessert	657	40	Badhanddoek
150	37	Rietsuiker	660	1	Rekenmachine
162	84	Lookperser	673	98	Doos mokken
172	105	Thee glazen	681	94	Pizzames
185	102	Handdoeken	694	22	Ijsdeken
196	99	2 tassen	722	47	Multi rasp
208	86	Verfborstelset	734	85	Ratelschroevendraaier
218	63	Pizzasnijder	755	6	Gluweinset
221	10	Smeerolie	756	31	Peper mix oxfam
231	20	Werkhandschoenen	768	109	Fles wijn
235	26	Thee Osfam	783	38	Badhanddoek
236	33	Koffie mokka oxfam	786	91	Boeken en kaars
256	51	Zeefset	791	59	Verfborstelbox
266	101	Schuursponsjes	800	104	Badhanddoek
270	4	Rekenmachine	803	3	Rekenmachine
302	62	Haarborstel	817	25	Stuk zeep oxfam
321	107	BZN kaarsen	834	68	Multimes
336	58	Laserlijn	846	90	Soeptas

Lot nr.	Prijs nr	Omschrijving	Lot nr.	Prijs nr	Omschrijving
341	15	Zonnebril	859	7	spons en zeemvel
343	66	Spaghettivork	868	35	Koffie dessert oxfam
351	39	Badhanddoek	882	49	Hondenspeeltje
356	52	Rubberhamer	884	46	Ovenschotels
359	57	Stiften	893	89	Voederbak
370	75	Koffie Mokka	905	48	Hondenspeeltje
377	72	Breekmessen	910	65	Gommen en scherpers
382	36	Rietsuiker	912	44	Sjerp
386	50	Jaarkalender	917	88	Werkkoffer
397	92	Kaars BZN	922	12	Smeerolie
400	71	Palettenset	925	100	Fles wijn
407	11	Smeerolie	933	67	Mini-schaper
410	61	Torx sleutelset	935	81	Keramisch mes
424	42	Badhanddoek	949	97	Doos tassen
440	8	spons en zeemvel	961	41	Badhanddoek
460	96	Stoofpannetjes	966	103	Handdoeken
462	28	Thee Osfam	977	17	Werkhandschoenen
468	69	Bollenplanter	991	55	12 delige schroevendraaier
474	54	12 delige schroevendraaier	998	70	Bagageweger
478	45	Ijsset	1001	78	Koffie Dessert
481	2	Rekenmachine			

De prijzen kunnen afgehaald worden tot 31 januari 2014 bij Ivo Claeys, Neerveldlaan 21, Ternat (graag na 19 u)

**KWB-Sportief**

**Volleybal** ( samen met de veteranen van volleybalclub Kruienburg)  
**Iedere donderdag van 20.30u tot ± 23.00u** in de sporthal van KRUIKENBURG.  
 Informatie & coördinatie : DENIS TICKET, Neerveldlaan 49, Ternat (02/582.29.21)

**Baby- zwemmen**  
 Elke Zaterdag om 9u00 of 9u30 in het zwembad van het MPI in Strijtem.  
 Informatie: Pascal Walschot: 02/ 452.23.81

**Volleybal - Mini-voetbal**  
 Iedere vrijdag van 19u tot 20u in de zaal HORIZON Gemeenschapsschool  
 Informatie : BENNIE VETSUYPENS, Eikenlaan 14a, 1740 Ternat (02/582.31.66).