

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)
Luc De Waele, Boterstraat 44, Ternat (02/582.60.24)
Paul Leys, Hortensialaan 8, Ternat (02/582.38.98)
Denis Ticket, Neerveldlaan 49, Ternat (02/582.29.21)
Nestor Vandermotten, Heirbaan 15 Ternat, (02/582.37.70)
Pascal Walschot, V. Cauwelaertstr 161,1740 Ternat (02/452.23.81)

Wijkmeesters-Raakbedelers

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 Affligem (0468/19.55.78)
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)

Erelid: Richard Muylaert is verhuisd naar: Woonzorgcentrum Van Lierde,
Bellestraat 3 in Affligem (Hekelgem) Tel: 053 66 71 37

**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
Maart 2018**

Jaarthema : “kinderen, ouders en grootouders: actief!” kalender 2017-2018 voor KWB – Ternat

Zoals elk jaar wisselen we onze activiteiten ook uit met KWB St-Jozef Lombeek

Datum	Activiteit
Dinsdag 27/02/2018	Lichaam in beweging
Dinsdag 06/03/2018	EHBO in het gezin
9 tot 11/03/2018	Weekend in Barkentijn Nieuwpoort
Dinsdag 13/03/2018	Lichaam in beweging
Vóór 18/03/2018 bestellen	Project TOK: ieder kind zijn kip. Organisatie KWB St-Jozef
Dinsdag 20/03/2018	Lichaam in beweging
Dinsdag 27/03/2018	Lichaam in beweging
Zondag 01/04/2018	Paasontbijten van KWB St-Jozef
Dinsdag 03/04/2018	Korte Paasbezinning en gezellige babbel
Dinsdag 08/05/2018	Veilig op een veilige fiets
Vrijdag 25/05/2018	Onderwerp nog in te vullen
Zaterdag 02/06/2018	Van pallet tot meubel
Zondag 01/07/2018	Familie fietstocht
20 tot 25/07/2018	KWB-Femina Lourdesbedevaart
Zaterdag 01/09/2018	Daguitstap in kader van Grote Oorlog
Vrijdag 21/09/2018	Nieuwe datum Café Mangé met “Hoe cocktails maken”, door Peter De Laat



Laatste oproep

Opgepast: lichaam in beweging! dinsdagen 27/02, 13/03, 20/03 en 27/03



KWB Ternat organiseert in samenwerking met CM en Femma Ternat een reeks van 4 lessen met als thema “Opgepast! Lichaam in beweging”. Hierin willen we meegeven hoe je je conditie op peil kan houden, met toepassingen in de praktijk en met oefeningen die je gemakkelijk thuis kan herhalen.

Vlaams onderzoek wees uit dat minder dan de helft van de volwassen Vlamingen dagelijks voldoende beweegt om gezond te blijven. We willen zowel de actieve als inactieve mens bijbrengen hoe je in het dagelijks leven voldoende kan bewegen. Een goede fitheid en gezondheid heeft een positieve invloed op zowel de fysieke als de mentale gezondheid.

“Opgepast! Lichaam in beweging” bestaat uit 4 avonden met telkens een ander thema. Elke avond start met een theoretische inleiding. Daarna gaan we dieper in op het onderwerp van die avond. We sluiten de avond af met praktijkoefeningen. Hoe kunnen we praktisch en efficiënt onze spieren versterken en leniger maken? Hoe voorkomen we rugklachten? Hoe kunnen we in het dagelijkse leven aan onze conditie werken zonder naar een fitnesscentrum te trekken? Deelnemers hebben genoeg aan een matje, dit maakt de lessen laagdrempelig. Er is geen voorkennis vereist van sporten of bewegingen.

De vier thema's die we zullen belichten:

- Kracht: “Oei, ik verlies mijn kracht”
- Lenigheid: “Ik word zo stijf als een plank”
- Rugscholing: “Ai er schiet iets in mijn rug”
- Conditie: “Mijn tong hangt op de grond”

Alle deelnemers zullen elke avond naar huis gaan met bruikbare tips. Ze kunnen thuis verder aan de slag met de praktijkoefeningen aan de hand van een ‘doe-brochure’, die je meekrijgt.

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

Op lessen gaan door op dinsdagen 27 februari en 13, 20 en 27 maart 2018 in de Parochiezaal van Ternat (Kloosterweg 1), telkens van 20u tot 21u30.

Begeleider: Els Van Malderen, gekwalificeerd begeleider KWB Falos

De deelnameprijs voor leden van CM, Femma of 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

Bij inschrijving ontvangt u het rekeningnummer waarop u de betaling kan verrichten. Graag dan ook je lidnr. van KWB, Femma of CM door te geven. De inschrijving is pas definitief na het ontvangen van de betaling.

EHBO in het gezin. Dinsdag 6/03/2018. 20u Parochiehuus Ternat



KWB Ternat en de Gezinsbond Ternat organiseren in samenwerking met Het Vlaamse Kruis: **EHBO in het Gezin**

Een begeleider van het Vlaamse Kruis komt vertellen wat je precies moet doen bij kleine ongevallen in en rondom het huis.

Deze twee uur durende opleiding is voor iedereen toegankelijk, voorkennis is niet nodig. We spitsen ons tijdens deze opleiding toe op zowel ongevallen met kinderen als met volwassenen.

Volgende onderwerpen komen onder andere aan bod: snijwonden, kneuzingen, insectenbeten, verstikking, brandwonden,

Statistieken vertellen ons dat de meeste ongelukken thuis gebeuren. Een snijwonde, een val, een bloedneus, een buil ... het is snel gebeurd! Om van ernstige verwondingen te herstellen is het noodzakelijk het slachtoffer onmiddellijk na het ongeluk **de correcte eerste zorgen** toe te dienen.

Na het volgen van deze beknopte opleiding **kan je al enkele basishandelingen toepassen** bij een ongeval.

Op het einde van de opleiding ontvangt iedere deelnemer een **EHBO-snelwijzer** in een handig zakformaat waarin de belangrijkste zaken staan om de eerste hulp te bieden in verschillende situaties.

De deelnameprijs voor leden van KWB en Gezinsbond is 5 euro. Niet leden betalen 8 euro. Betaling ter plaatse. Prijs inclusief een drankje.

Gelieve in te schrijven bij Luc Dewaele Tel 02 582 60 24 of luc_dewaele@hotmail.com

Het aantal deelnemers is beperkt tot 30 personen: wees er dus snel bij.

Project TOK: leder kind zijn kip. Bestellen voor 18 maart 2018

Heb je een perceel tuingrond vrij? Wil je 200 à 240 eigen bio-eieren per jaar/kip? Wil je minder/geen GFT-zakken? Wil je een bestemming voor je etensresten? Doe dan mee met de samenaankoop van legklare kwaliteitskippen (18 weken), dit i.s.m. gemeente Ternat.

HOE BESTELLEN? ▪ **vóór 18 maart 2018!**

▪ **overschrijving KWB Lombeek: BE75 9731 3343 4951**

Kostprijs/kip	Normale kostprijs	toelage gemeente(1)	Reële kostprijs
KWB-leden	€ 8,70	€ 2,00	€ 6,70
Anderen	€ 9,70	€ 2,00	€ 7,70

(1) Alleen voor inwoners van Ternat.

▪ **bedrag = veelvoud van de reële prijs/kip.**

▪ **vermelding: TOK - KWB-lidnummer (eventueel) + aantal kippen + GSM-nummer.**

▪ **afhalen op zaterdag 24 maart 2018 tussen 9u en 12u in tuincentrum HORTA, Assesteenweg 115, 1740 Ternat.**

Geen ervaring met deze sociale dieren? Wij helpen je!

INFO | www.kwb.be/kwblombeek of 0488 985 940.

In 2017 gingen 432 kippen van de hand.

Kippen => De beste investering => een mooi cadeau voor je kind(eren).

JKWB-Femina Quiz: vrijdag 2 februari. De eindstand

Onze geëngageerde jonge KWB-ers en hun aanhang waren tevreden: voor het eerst haalde de laatste ploeg meer dan 50% van de te behalen punten! Dit is voor hen een belangrijk criterium om te evalueren of de quiz niet te moeilijk was. Opmerkelijk was ook dat het verschil tussen de eerste 3 ploegen slechts 1 punt bedroeg: een ware thriller.

Plaats	Ploeg	Score	Plaats	Ploeg	Score
1	De bende van Bert	129	10	't Kladschrift	116
2	StatusFlow	128,5	11	De reisvogels	111
3	d'Okapis	128	12	De clan van Pam	110,5
4	Tis ne keer iets anders...	125,5	13	Dedju, da wast	109
5	de Craps met de Gulden Scharen	123	14	De Krakskes	94,5
6	Aangename kennismaking	121,5	15	De winnaar	93
7	de oudjes	121,5	16	Two Five Left	90
8	Smarties	121	17	Kwistetwel	83,5
9	Gepikt op ne quiz	117,5			

Onze oprechte felicitaties, niet alleen voor de winnende, maar aan alle ploegen die deelnamen! Hopelijk tot volgend jaar voor opnieuw een ontspannende en leerrijke avond.

**Burn-out: van ziekte naar epidemie? Infoavond dinsdag 06/02/18
20 u Parochiehuis**

De infoavond Burn-Out: van ziekte naar epidemie was een groot succes. Met 26 geïnteresseerde deelnemers werd er aandachtig geluisterd en interactief deelgenomen aan de presentatie van Elien Jans, loopbaanbegeleider bij Vokans. Vokans, www.vokans.be, is een organisatie die focust op o.a. loopbaanbegeleiding om mensen tot inzicht te laten komen of ze wel op hun plek zitten, daar waar ze nu werken.

Er werd uitleg gegeven hoe je een burn-out kan detecteren bij jezelf of bij mensen in je buurt en wat het verschil is tussen burn-out en een depressie.

De presentatie zette aan tot nadenken en door de interactie van het publiek waren de 2 uurtjes in een flits voorbij; ik denk dat we gerust nog een uurtje konden doorgaan met de ervaringen en belevenissen die naar boven kwamen.

De conclusies die we kunnen trekken uit deze avond zijn de volgende:

- bijna iedereen is vatbaar om te maken te krijgen met een burn-out,
- als je iemand kent in je directe omgeving, probeer er mee te praten zonder te bruskeren,
- iemand met een burn-out kan zich perfect amuseren buiten de kantooruren maar voelt zich ellendig tijdens,
- veel hangt af van de werksfeer en je overste(n),
- sommige sectoren zijn vatbaarder dan andere.

Er werd eveneens meegegeven dat je bij Vokans terecht kan voor loopbaanbegeleiding aan een zeer gunstige prijs omwille van de KMO portefeuille en de tussenkomst van de VDAB.

Familieweekend van 9 – 11 maart in Nieuwpoort Barkentijn

Begin februari hadden we geteld, en nu nog eens herteld: we zijn met precies ...100. Een uniek aantal! De inschrijvingen zijn afgesloten.

En nu hopen op goed weer.

Herinner jij je onze Valentijn ontbijten vorige 15 jaren? Om logistieke redenen kon dit moeilijk dit jaar. Daarom kozen we voor eenzelfde formule maar op Paasdag. We koppelen dat telkens aan een goed doel. Het bestuur koos nu voor een kleinschalig project dicht bij ons in Brussel.

Steun een dakloze



U kent ze wel, langs de weg of aan de stoplichten in de steden daar vindt u ze, slapend op bankjes in het park, gehuld in stank en vuile kleren en bedelend voor uw kleingeld aan de supermarkt.

Of toch niet? De meeste daklozen zou u waarschijnlijk niet eens herkennen als ze u op straat voorbij wandelen. De meeste daklozen vragen niet om hulp, maar weten waar ze hulp kunnen krijgen in hun stad. De meeste daklozen zijn heel nette mensen zoals u, die gewoon eens een domme keuze gemaakt hebben of door een reeks tegenslagen op straat beland zijn en het nu extra moeilijk hebben om die tegenslagen te verwerken. Sommigen zijn moeten vluchten en kunnen nergens terecht, anderen zijn het slachtoffer van misdaden en worden aan hun lot overgelaten. Het zou zomaar kunnen zijn dat u zelf ooit (bijna) op straat stond, maar heeft u het geluk gehad dat er iemand voor u was. Dat iemand aan u dacht en u wilde helpen.

Open Deur is een plaats waar mensen welkom zijn ongeacht hun situatie. Een plaats waar mensen even tot rust kunnen komen of als ze een stap verder wensen geholpen te worden in hun zoektocht naar een menswaardig leven.

U kan deel zijn van hun tocht door ons werk praktisch, materieel en financieel te steunen. We krijgen geen subsidies en zijn volledig afhankelijk van giften. Ons werk wordt gedragen door vrijwilligers die hun tijd en geld aan dit werk geven: zonder hen en zonder onze donateurs kan dit werk simpelweg niet bestaan.

Wilt u overwegen om ons werk structureel te steunen?
Blijf op de hoogte van de laatste ontwikkelingen via www.opendeurvzw.be

Bestellen voor maandag 24 maart (uiterste datum) via een apart invulformulier in bijlage

Nationale Wandeldag
KWB VLEZENBEEK (vl.-Br.)
18-03-2018

Vertrek tussen 8u en 15u aan 'Zonnig Leven'
Jan Vanderstraetenstraat 198, 1600 Sint-Pieters-Leeuw

Afstanden:
3,7 - 7,3 - 12,9 - 18,7 - 21,3 km
(3,7 km rolstoeltoegankelijk)

Deelnamprijs:
€ 1,50
€ 1,20 (kwb-lid & gezin)
kind <12 gratis

Info:
herman.debakker.hds@gmail.com
0496 525 899

PAJOTSE WANDELING

CLEANE KLEREN
falos sport

KWB-Sportief

Volleybal (samen met de veteranen van volleybalclub Kruikenburg)
ledere donderdag van 20.30u tot ± 23.00u in de sporthal van KRUIKENBURG.
Informatie & coördinatie : DENIS TICKET, Neerveldlaan 49, Ternat (02/582.29.21)
Volleybal - Mini-voetbal
ledere vrijdag van 19u tot 20u in de zaal HORIZON Gemeenschapsschool
Informatie : BENNY VETSUYPENS, Eikenlaan 14a, 1740 Ternat (02/582.31.66).