

## BESTUUR KWB - TERNAT

### Dagelijks Bestuur

Chris Butaye, Borredam 29, 1740 Ternat (0486.61.83.98) Proost  
Ivo Claeyns, Neerveldlaan 21, 1740 Ternat (02/532.24.43)  
Marc Despiegelaere, Borredam 15, Ternat (02/582.17.59)  
Luc Dewaele, Boterstraat 44, Ternat (02/582.60.24)  
Paul Leys, Hortensialaan 8, Ternat (02/582.38.98)  
Nestor Vandermotten, Heirbaan 15 Ternat, (02/582.37.70)  
Pascal Walschot, V. Cauwelaertstr 161,1740 Ternat (0497/60.81.14)

### 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 28, Ternat (02/582.02.93)  
Bart Despiegelaere, Eikenlaan 15, 1740 Ternat (02/581.08.78)  
Dominiek Van de Gucht, Molenstraat 25, 1740 Ternat (02/582.01.58)  
Herman Vierendeels, Iepenlaan 22, Ternat (02/582.19.24)  
Eric de Laat, Keizerstraat 32 , Ternat (02/5827734)

### 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: 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  
December 2020**

### **Jaarthema : “kinderen, ouders en grootouders: actief!” kalender 2020 – 2021 voor KWB – Ternat**

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

| Datum            | Activiteit   |
|------------------|--|
|                  | Zaklampenzoektocht: hopelijk in de Kerstvakantie?      |
| Dinsd 1/12/2020  | Webinar: gezonde voeding en leefstijl in coronatijden  |
| Zondag 6/12/2020 | Bezoek van de Sint (organisatie KWB St-Jozef) AFGELAST |
| Zat 19/12/2020   | Familie Kerstfeest (ledenfeest): AFGELAST              |

**Beste leden,** de corona-crisis heeft ons allen opnieuw in de ban. De sociale contacten moeten beperkt worden om de besmettingscijfers naar beneden te brengen.

Dit heeft directe gevolgen voor de rest van ons programma.

De zaklampenzoektocht, waarvoor 106 deelnemers zijn ingeschreven, gaat voorlopig niet door; we proberen dit in de Kerstvakantie te laten doorgaan.

Het thuisbezoek van de beste Sint is ook afgelast: misschien moet de Sint dit jaar ook Skypen of Zoomen? Of het geschenkje voor de kindjes gewoon door de schoorsteen laten zakken?

Om toch nog een activiteit aan onze leden te kunnen aanbieden in 2020, bieden we op 1/12 voor het eerst een “webinar” aan: een online info-avond over **gezonde voeding en leefstijl in corona-tijden**.

SCHRIJF JE NU IN: dit kan nog tot zondagavond 29 november.

En iedereen zal wel begrijpen dat we ons jaarlijks familie Kerstfeest dit jaar niet kunnen laten doorgaan. Met spijt in het hart.

**Wij wensen jullie een warm en gezond jaareinde.**

**We hopen op een beter jaar 2021: zie ons voorlopig programma.**

**Online infoavond: gezonde voeding en leefstijl in coronatijden. Dinsdag 1/12/20 om 20u “van uit je kot”.**

Els Jacquemijn, diëtiste en voedingsdeskundige, heeft bij ons verleden jaar de interessante avond gegeven over “de 50 mythes rond gezonde voeding”.

Nu bieden wij voor het eerst, in samenwerking met Els, een online infoavond aan, (een webinar) met een inhoud toepasselijk op deze moeilijke tijden.



Inhoud van de avond.

*Net in deze corona-periode is het bijzonder belangrijk om een gezonde leefstijl aan te nemen.*

*Het is intussen meer dan bewezen dat dit een positief effect heeft op onze immuniteit.*

*Maar net nu - door gevoelens van angst, somberheid, eenzaamheid,.. – lijkt dat extra moeilijk te zijn.*

*Je merkt misschien zelf dat je vlugger een tussendoortje eet, een iets grotere portie neemt of vlugger een glaasje wijn erbij?*

*Nu het vlugger donker wordt gaan we misschien ook allemaal net iets minder bewegen.*

*Is allemaal zeer menselijk, maar laat het niet te ver komen.*

*Laat jouw lichaam er niet onder lijden. Gezondheid is ons meest kostbare bezit en dit beseffen wel allemaal meer dan ooit.*

Deelname is gratis.

Deelnemen kan via je PC, laptop, tablet of smartphone via een Jitsi meet link.

**Die link krijg je per email de dag voordien.**

Heel simpel. Laat je niet afschrikken. Probeer het!

Verdere instructies hoe Jitsi te gebruiken krijg je in het begin van de avond.

We proberen de webinar ook wat interactief te laten verlopen.

Inschrijven op voorhand.

Wie wil deelnemen geeft zijn naam, emailadres en telefoonnummer door aan [marcenbetty.despiegelaere@skynet.be](mailto:marcenbetty.despiegelaere@skynet.be) tegen ten laatste zondag 29 november.

**Voorlopig programma 2021 van KWB-Ternat en KWB St-Jozef SK Lombeek**

| Datum                      | Activiteit   |
|----------------------------|--|
| begin januari              | actie: lid schrijft ander lid zijn/haar Nieuwjaarswensen                                     |
| Zat 30/01/2021             | Winterse Griezeltocht: heel de maand februari  |
| Februari                   | Infoavond: Veilig met de (e-)bike (KWB St-Jozef)   |
| Di 2/03/2021               | Infoavond: stroom op je dak  |
| Za 20/03/2021              | Blokjesfestival: samen lego bouwen (KWB St-Jozef)  |
| Za 20/03/2021              | Actie TOK: samenaankoop kippen (KWB St-Jozef)  |
| Wo 7/04/2021               | Infoavond: seizoenen in de tuin  |
| April - Mei                | Fietszoektocht (KWB St-Jozef)  |
| Zat 24 en/of Zond 25 april | Alternatief weekend in Ternat met o.a. de gouden arm werpspelen / leukraak/ bezoek wijngaard |
| Di 4/05/2021               | Infoavond: van slapen lig je toch niet wakker  |
| Mei of juni                | “De goed nieuws show” met Bert Gabriëls (KWB St-Jozef)                                       |
| Zo 27/06/2021              | Familie fietstocht   |
| Juli - Aug                 | Fotozoektocht -wandelen 2e editie  |
| 12/07 - 17/07/2021         | Lourdesbedevaart   |
| Zat 28/08/2021             | KWB jogging 2e editie  |
| Zat 4/09/2021              | Uitstap: rioolbezoek Brussel en Geuzemuseum met proeverij lambiek geuze                      |
| Di 5/10/2021               | Programmatievergadering  |
| Do 21/10/2021              | Opfrissing van de wegcode (KWB St-Jozef)   |
| Vr 22/10/2021              | Proefavond bieren van lokale brouwers  |
| Zat 6/11/2021              | Zaklampenzoektocht   |
| November                   | Koken met kinderen (KWB St-Jozef)  |
| Zat 18/12/2021             | Familie Kerstfeest (ledenfeest)  |

**Dank aan allen die hun lidmaatschap vernieuwden: een activiteitenbon van 5 euro voor elk KWB-gezin**

We danken ieder die zijn/haar lidmaatschap voor 2021 vernieuwde. We vertrouwen erop om volgend jaar meer samen te kunnen “beweging maken” (zie ook de bezinning achteraan).

Elk kwb-gezin krijgt bij Raak januari een activiteitenbon van 5 euro. Jullie kunnen ze gebruiken voor een activiteit naar keuze die onze afdelingen organiseren voor 1 juli.

Praktisch: **De activiteitenbon van 5 euro verschijnt in Raak januari.**

## Zaklampenzoektocht zat 07/11/2020: UITGESTELD

We proberen deze leuke activiteit in de Kerstvakantie te organiseren; alvast, dit is ons streven.

Alle ingeschrevenen worden op de hoogte gebracht van de nieuwe datum van zodra de coronamaatregelen het toelaten.

## In memoriam

Leonie Arts, moeder en schoonmoeder van onze leden Annie Maesschalck en Eddy D'Herde, grootmoeder van Heidi D'Herde verliet ons op 8 november op een leeftijd van 96 jaar.

We bieden de familie onze oprechte deelneming aan.

## En ook nieuw leven

Op 12 november zag Renée het levenslicht. Renée is het 3<sup>e</sup> kindje van Dimitri Ticket en Julie Roggemans en kleinkindje van onze leden Denis en Patricia Ticket. Proficiat aan de jonge ouders en grootouders!

## Ook dat nog: oproep gemeente Ternat: jouw kunstwerk op wenskaarten?



Een nieuwjaarswens in de brievenbus vinden doet altijd deugd. De gemeente wil nu Ternatse wenskaarten uitbrengen, gemaakt door Ternattenaren.

Heb jij zelf een foto, tekening, foto van een eigen schilderij, een collage... die 'Ternatse Winterwarmte' uitstraalt? Stuur hem ons door voor 3 dec.

De 6 winnende beelden drukken we af als wenskaart. Eens klaar kan iedere Ternatenaar een gratis

set wenskaarten aanvragen en versturen. En zo maken we allemaal een #warmwinternat.

Alle vragen en inzendingen zijn welkom op <mailto:samenleven@ternat.be>.

## Bezinning: Blijf in beweging (Lydia Van Hirtum)

Ons lichaam heeft meer beweging nodig, want een lichaam dat niet beweegt verstart, roest vast, verkramp en verstijft. Een soepel lichaam voedt je gezondheid, je levenskracht, je goed voelen bij anderen.

We hebben meer beweging nodig.

Onze gedachten hebben meer beweging nodig, want gedachten die niet bewegen verstarren, roesten vast, verkrampen en verstijven.

Soepele gedachten verruimen je wereld, je verdraagzaamheid, je verbondenheid met anderen.

We hebben meer beweging nodig.

Ons gevoelsleven heeft meer beweging nodig, want gevoelens die niet bewegen verstarren, roesten vast, verkrampen en verstijven.

Soepele gevoelens voeden je hartelijkheid, je tederheid, je medeleven met anderen.

We hebben meer beweging nodig.

## 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 : Eric de Laat, Ternat (02/582.77.34)

### **Volleybal - Mini-voetbal**

1<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup> (en 5<sup>e</sup>) vrijdag van de maand, van 19u tot 20u in de zaal HORIZON Gemeenschapsschool

Informatie : BENNY VETSUYPENS, Eikenlaan 14a, 1740 Ternat (02/582.31.66).

