

## BESTUUR KWB - TERNAT

### Dagelijks Bestuur

Chris Butaye, Borredam 29, 1740 Ternat (0486.61.83.98) Proost  
Ivo Claeys, 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 Muyaert: 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  
Januari 2021

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

### **kalender 2021 voor KWB – Ternat**

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

In Raak ontvang je het gezamenlijk programma: **plak dit op je prikbord of frigo.**

Datum	Activiteit
begin januari	actie: lid schrijft ander lid zijn/haar Nieuwjaarswensen
Zat 30/01/2021 Bestel vóór 23/01	Kaasschotel take-away t.v.v. project Manthoc in Peru
Zat 30/01/2021	Winterse Griezeltocht: heel de maand februari
Do 25/02/2021	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: samen-aankoop kippen (KWB St-Jozef)
Wo 7/04/2021	Infoavond: seizoenen in de tuin
April - Mei	Fietszoektocht (KWB St-Jozef)
Do 22/04/2021	“De goed nieuws show” met Bert Gabriëls (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
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

**Een gezond en voorspoedig 2021**

## Beste leden,

de corona-crisis heeft 2020 beheerst en overheerst.  
Een ramp voor onze sociale contacten, zowel voor het familie- als het verenigingsleven.

Ook in het begin van 2021 is voorzichtigheid nog geboden. Vandaar dat wij een langzame start nemen.

We houden dit jaar geen nieuwjaarsreceptie, maar we hebben een alternatief: zie eerste activiteit.

Maar er is licht aan het einde van de tunnel. Verschillende vaccins zijn ontwikkeld, goedgekeurd en zijn nu in productie. Eerstdaags start een grootschalige vaccinatiecampagne: eerst in de zorg en de woonzorgcentra. Daarna komt iedereen aan de beurt. Hoe snel dit zal zijn, daar hebben we vandaag nog geen zicht op.

We hopen tegen de lente of zomer terug een meer normaal leven te kunnen leiden en hopen vanaf het voorjaar opnieuw te kunnen werken aan meer **samen-zijn**.

Met alle KWB afdelingen werken we eraan dat SAMEN het woord van 2021 wordt.

SAMEN met vrienden, kennissen, gelijkgezinden naar een activiteit gaan, SAMEN koken, SAMEN op stap gaan, SAMEN bijleren, SAMEN bijkletsen, ....

Gewoon SAMENZijn !

### Nieuwjaarswens: elk lid schrijft een ander KWB-Ternat lid zijn/haar beste wensen

Bij je Raak vind je een KWB-nieuwjaarswenskaart met daarop het adres van een ander lid.

Schrijf je beste wensen op de kaart en bezorg de kaart aan het ander KWB-Ternat lid. Of schrijf een gedichtje of maak een mooie tekening. Laat je inspiratie de vrije loop.

Indien alles goed verloopt ontvang jij binnenkort ook een wenskaart.  
Van wie? Dat is net de verrassing.

**Verras een ander, en laat je zelf verrassen door een ander lid.** Zo hebben we toch een beetje Nieuwjaarsverbinding met elkaar.

En vergeet vooral niet thuis het glas te heffen op een hopelijk beter jaar: **een gezond en voorspoedig 2021**. Een virtuele groeps-toast op het nieuwe jaar.

## Verslagje: gezonde voeding en leefstijl in coronatijden. Dinsdag 1/12/20

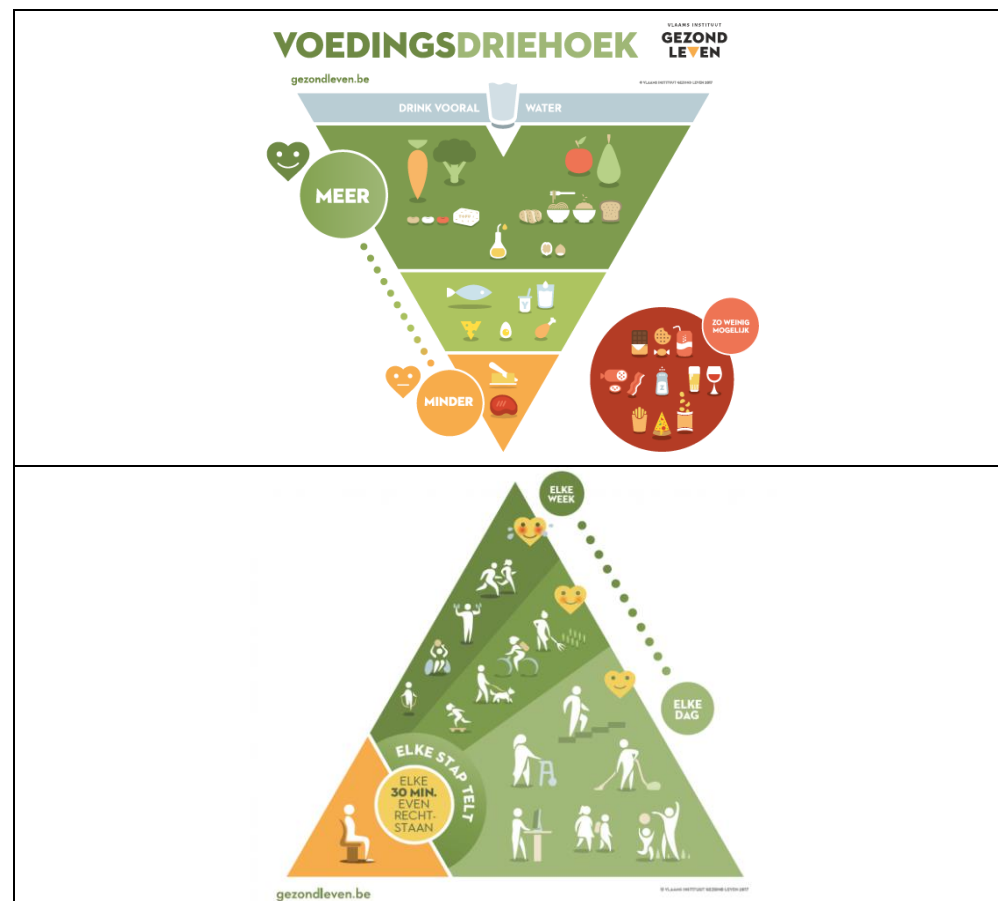
Onze online vergadering was een succes: 16 mensen namen deel.

Els Jacquemijn, diëtiste en voedingsdeskundige, bracht ons inzicht hoe een gezonde voeding en leefstijl bijdraagt aan ons immuunsysteem; belangrijk in coronatijden.

De kern van haar boodschap was:

- Besmetting met corona kun je niet voorkomen met een gezonde leefstijl.
- Maar door gezond te eten, genoeg te slapen en regelmatig te bewegen, ondersteun je je weerstand. Met een goede weerstand is je lichaam beter in staat om ziekmakende bacteriën en virussen te bestrijden (sneller/beter herstel)

Laat de gezonde voedingsdriehoek en bewegingsdriehoek onze leidraad zijn.



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

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.

**Zaklampenzoektocht zat 07/11/2020: Definitief afgelast**

We hadden de hoop van de zaklampenzoektocht nog in de Kerstvakantie te laten doorgaan. Helaas kan dit niet door corona. Maar de winterse griezeltocht is een leuk alternatief.

**Winterse Griezeltocht: van 30/01 t/m 28/02/2021**

De winterse griezeltocht is een wandeltocht met als rode draad een griezelverhaal voor kinderen of tieners. De deelnemers vinden tijdens de tocht op 7 verschillende plaatsen een griezelbord. Op deze borden staat een QR-code waarmee ze telkens een deeltje van het griezelverhaal op de smartphone kunnen beluisteren. Na elk audiofragment krijgen de kinderen of jongeren als extraatje een opdracht die ze onderweg kunnen vervullen. Op het einde van de wandeling hebben de deelnemers het hele griezelverhaal gehoord.

Deze activiteit richt zich op gezinnen. De griezelborden zijn ontworpen op maat van kinderen. De verhalen zijn dan weer opgesplitst in een verhaal voor -10 jarigen en een iets griezeliger verhaal voor +10 jarigen. De deelnemers kiezen zelf of ze een verhaal of beide verhalen beluisteren, dit doen ze door de juiste QR-code(s) te scannen.

Leuk weetje: de verhalen werden ingesproken door Bent Van Looy. Hij is een Vlaamse zanger, componist en muzikant. Hij is frontman van Das Pop en jureerde meermaals in The Voice van Vlaanderen.

Meer info, o.a. met het parcours en corona-instructies, volgt in ons krantje van eind januari. De bedoeling is de tocht in gezinsverband of alleen af te leggen tussen zaterdag 30/01 en zondag 28/02/21.

**Bezinning: signaal van Hoop (uit Tussen Haakjes van beweging.net)**

Zullen we angst uit onze jassen schudden  
en lood uit onze schoenen.  
zullen we moed in pakjes aan de deuren zetten  
en licht aansteken waar het donker is?

Kerstmis vraagt dat we op zoek gaan naar het licht.  
Samen willen we zin zoekers zijn  
Als beweging willen we in verwarde tijden signalen van Hoop geven.

**KWB-Sportief**

**Volleybal** ( samen met de veteranen van volleybalclub Kruikenburg)  
Iedere **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).



**Take-away kaas en wijn t.v.v project Manthoc Peru: bestel vóór 23/01/21**

**Bestel met Excel formulier in bijlage.**

Het coronatijdperk haalt het leven van heel wat mensen en hun activiteiten overhoop.

Daarom kan onze jaarlijkse Kaas-en wijnavond niet doorgaan zoals vorige jaren. Wij kiezen dit jaar voor Take-Away.

Ook in Peru slaat Covid-19 ongenadig toe. De scholen bleven gesloten van maart tot juni. Daardoor verlieten een aantal kinderen voortijdig de school. (schooljaar begint in maart en eindigt met Kerstmis). Ofwel omdat ze er alleen voor staan, ofwel om hun familie te helpen. De leerkrachten werden te laat betaald, maar zoals altijd blijven ze zeer enthousiast om de kinderen te helpen. Afstandsonderwijs kan niet, de kinderen hebben thuis geen PC. De leerkrachten ontwierpen boekjes en op gevaar van eigen risico zijn ze de kinderen thuis gaan onderwijzen. Veel mensen leven van straatverkoop, in de huidige tijden verboden, veel gezinnen hebben geen inkomen. De leraars die aan huis komen, brengen de families ook een mand met voedingswaren en dat kost allemaal een bom geld. Ons doel was dit jaar computers voor de school te kopen, vervalt hiermee. Er zijn nu plots zoveel andere noden!

Op deze wijze kunnen we toch het ISDO-project MANTHOC in Cajamarca, Peru blijven steunen!

Hartelijk welkom op ons afhaaleditie (vergeet je mondmasker niet)

**Praktisch:**

Bestellen kan voor 23 januari via volgende mogelijkheden:  
Mail: roosdecuyper@hotmai.com telefoon: 0476 625325

Afhalen kan op volgende uren (gelieve aan te duiden op Excel bestelformulier)

Zaterdag 30 januari 2021 om: 16u30 17u 17u30 18u  
18u30 19u 19u30 20u

Betaling: bedrag voorafgaandelijk storten op bankrekening nr. BE42 0636 9717 0054 (Solidariteit Peru)

De schotels kunnen afgehaald worden in een plastic verpakking met deksel (breng een stevige, grote tas mee)



SINT-JOZEFSKOOR SINT-KATHERINA-LOMBEEK  
ORGANISEERT

# KAAS & WIJN

## AFHAALEDITIE

**Zaterdag 30 januari 2021**

  
**BESTELLEN**  
KAASSCHOTELS • WIJN • FIJNE VLEESSHOTEL  
VIA 0476/625 325 | VÓÓR 23 JANUARI 2021

  
**AFHALEN**  
PAROCHIECENTRUM SINT-JOZEF  
DAHLIALAAN 1 - SINT-KATHERINA-LOMBEEK  
VAN 16:30 TOT 20:30  
DE SCHOTELS KUNNEN AFGEHAALD WORDEN  
IN EEN VERPAKKING MET DEKSEL  
(BRENG EEN STEVIGE, GROTE TAS MEE)



MANTHOC  
Mantochoren van de Sint-Katharina-Parochie

MET STEUN VOOR HET GOEDE DOEL  
DE SCHOOL VOOR WERKENDE KINDEREN  
MANTHOC, CAJAMARCA, PERU

v.v. Roos Decuyperre • Tel. 0476/625 325 • E. roosdecuyperre@hotmail.com