

## 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  
April 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

Datum	Activiteit
1 maart – 30 juni	Fietszoektocht in het Pajottenland (KWB St-Jozef)
1 april -30 april	Paastocht met verhaaltje “de Paashaas is verdwenen”
Wo 7/04/2021	Infoavond: seizoenen in de tuin: <b>UITGESTELD</b> <b>MISSCHIE IN HET NAJAAR</b>
Do 22/04/2021	“De goed nieuws show” met Bert Gabriëls (KWB St-Jozef) <b>UITGESTELD</b> naar het najaar
Zat 24 en/of Zond 25 april	Alternatief weekend in Ternat met o.a. de gouden arm werpspelen / leukraak/ bezoek wijngaard. <b>AFGELAST</b>
Di 4/05/2021	Infoavond: van slapen lig je toch niet wakker. <b>ONLINE</b>
Zo 27/06/2021	Familie fietstocht
Juli - Aug	Fotozoektocht -wandelen 2e editie
12/07 - 17/07/2021	Lourdesbedevaart <b>UITGESTELD tot volgend jaar</b>
Zat 28/08/2021	KWB jogging 2e editie

## Beste leden,

“Noem het geen lock-down, maar een paaspauze”, zeggen onze regeringen. Het ‘vieze rusje’ wint weer aan kracht en circuleert opnieuw te veel onder ons. We kunnen alleen maar hopen dat de vaccinatie-campagne nu spoedig op maximale capaciteit draait, en dat we naar een meer normaal leven en verenigingsleven kunnen gaan vanaf..., vul zelf maar in.

Buitenactiviteiten van KWB mogen, maar we moeten de regels respecteren: opnieuw met maximum 4: in familiebubble of zeer beperkt aantal van personen buiten de familie.

Online activiteiten mogen uiteraard ook nog: we bieden er opnieuw één aan begin mei.

Intussen wensen we ieder een rustige paaspauze maar vooral een Zalig Pasen. Hou er de moed in, en hou het gezond.

### Fietszoektocht: van 1 maart tot 30 juni.

Van 1 maart tot 30 juni kan je deelnemen aan een fietszoektocht rond het thema "korte keten, lokale duurzame initiatieven".

De tocht is 50 km. lang en doet verschillende Pajotse gemeenten aan. Hou rekening met hier en daar een pittige klim of een steilere afdaling. Owv de lengte en het heuvelachtig parcours raden we de (volledige) tocht niet aan voor kinderen < 12 jaar, het is uiteraard wel mogelijk om de tocht in te korten. De tocht volgt voor 95% de fietsknooppunten, deze werden onlangs volledig vernieuwd (www.fietsnet.be).

Er zijn verschillende prijzen te winnen, van handelaars die we langs deze tocht tegenkomen.

De komende weken zullen dus, in afwachting van evt. versoepelingen en de verdere vaccinatie van de bevolking, zeker niet saai zijn.

**De vragen en routebeschrijving kunnen op eenvoudig verzoek bekomen worden door een mailtje te sturen naar [fxlemaire@yahoo.co.uk](mailto:fxlemaire@yahoo.co.uk) of [praktijk@drlemaire.be](mailto:praktijk@drlemaire.be).**

Deze tocht is zowel voor leden als niet-leden. Niet-leden betalen 5 euro per gezin, voor KWB-leden (mits doorgeven van lidnummer of foto van lidkaart) is deze zoektocht gratis.

### Wandeltocht met verhaaltje ‘de Paashaas is verdwenen’: van 1 tot 30 april

10.000 gezinnen gaan samen met Pieter Embrechts op zoek naar de paashaas

Na het overweldigende succes van haar coronaveilige griezeltochten haalt kwb in april opnieuw mensen uit hun kot voor een gratis luisterwandeling met QR-codes, die dit keer in het thema van Pasen staat. Op meer dan 160 plaatsen in Vlaanderen en Brussel kunnen (gezins)bubbels op zoek naar de verdwenen paashaas.

Het is een leuke en laagdrempelige activiteit voor gezinnen. Aan de hand van borden leggen de deelnemers met de smartphone een wandeltocht van 4,5 kilometer af over doorgaans on- en semiverharde verkeersluwe wegen in Lombeek en doen we o.a. het Hertegembos aan. Deze tocht is geschikt voor buggy's. Op elk bord vinden de deelnemers een QR-code.

Als ze die scannen, krijgen ze een audiofragment van een knotsgek paashaasverhaal te horen en een leuke opdracht. Er is een wedstrijd aan gekoppeld, er zijn enkele "Share a box"-en te winnen. Op het einde van de tocht hebben de deelnemers heel het verhaal beluisterd.

#### Voor wie?

Gezinnen met kinderen. Op de borden kunnen de deelnemers kiezen uit twee QR-codes, met telkens een aangepast verhaal volgens de leeftijd (-8 jaar of +8 jaar). Deze verhalen werden speciaal voor KWB geschreven door An Neven en ingesproken door Pieter Embrechts.

De tocht is volledig coronaveilig, want de deelnemers kunnen ze in hun eigen bubble doen.

**Deze activiteit is volledig gratis en zal lopen tussen 1 en 30 april 2021.**

**De wandelroute met 7 bordjes begint aan het station Essene-Lombeek.**

Info of melding bij probleem: François Lemaire, GSM 0486/42 15 66  
(bv verdwenen of losgekomen borden onderweg, twijfels ivm de te volgen route)



## Online infoavond 'Van slapen lig je toch niet wakker' Dinsd 04/05/21 om 20u

Een goede nachtrust is van levensbelang voor een goede gezondheid. We vinden goed slapen belangrijk, maar in de praktijk is het niet zo goed gesteld met onze slaap. Bovendien is België een van de koplopers in het gebruik van slaap- en kalmeer middelen, terwijl er andere alternatieven zijn om slaapproblemen te verhelpen. Ook ons drukke leven werkt het ontstaan van slaapproblemen in de hand.

Een nachtje slecht slapen is geen ramp, nachtenlang slecht slapen heeft echter een negatieve invloed op je functioneren.

Deze voordracht, gebracht door gezondheidscoach Danielle Slap, wandelt doorheen de nacht, op zoek naar een gezonde slaap. Hoe verloopt je slaap, hoeveel slaap heb je nodig, wat is een biologische klok, wanneer spreekt men van slapeloosheid of een andere slaapprobleem? Wat zijn de gevolgen van slecht of te weinig slapen? Wat kun je zelf aan je slaapprobleem doen, wanneer raadpleeg je best een dokter? Verder talrijke tips over de slaapomgeving en het slaapritueel, het opbouwen van slaapbehoefte...

Praktisch:

- De avond is online via JITSI-Meet.
- De dag voordien krijg je de link doorgestuurd.
- Iedereen zet zijn micro af.
- Afhankelijk van het aantal deelnemers vragen we de camera's af te zetten.
- Interactie kan met de chat-functie.
- Na de uitleg van Danielle kun je mondeling bijkomende vragen stellen.
- Achteraf krijg je de presentatie in PDF.

Inschrijven is verplicht en kan tot zondag 2/5 bij [marcenbetty.despiegelaere@skynet.be](mailto:marcenbetty.despiegelaere@skynet.be).

**Je geeft je naam, email adres en telefoonnummer door.**

(bij problemen met aanloggen, kunnen we je dan telefonisch helpen)

## Zonnepanelen,...wat nu? : verslagje van online infoavond 09/03/2021

Reinhart Lahousse was een goede spreker die heel beslagen was in dit complexe domein.

**Wat hebben we geleerd?**

- Mensen die recent zonnepanelen hebben gelegd, en zeker die mensen die tegelijkertijd in een warmtepomp hebben geïnvesteerd, zijn zwaar 'gesjost' door onze Vlaamse Overheid.
- De Vlaamse Overheid worstelt momenteel nog om een compensatie uit te werken voor de getroffen. Hierbij flirten ze opnieuw met wat wettelijk mogelijk is.

- Investeren in een thuisbatterij is discutabel qua financieel rendement, maar kan voor meer 'comfort' zorgen, omdat je minder moet plannen wanneer grote verbruikers aan te schakelen. De overheid zou batterijen op wijkniveau moeten toelaten en stimuleren.
- Je batterij van je elektrische auto als thuisbatterij gebruiken wordt ten stelligste afgeraden!
- Vanaf volgend jaar komt het capaciteitstarief in voege: een deel van de distributiekosten zal verrekend worden in functie van de hoogste piek per kwartier per maand van je verbruik. Het wordt dus plannen om je grote verbruikers één na één aan te zetten!
- Tegelijk verdwijnt het gemengd dag en nachttarief.
- Het exclusief nachttarief wordt over 8 jaar afgebouwd. Sociale drama's zijn te voorzien in de sociale en oudere woning die verwarmd worden via elektrische accumulatiekachels: zij moeten investeren in een ander verwarmingssysteem of ze betalen zich straks 'blauw' aan elektriciteit.
- Investeren in zonnepanelen blijft interessant omdat zonnepanelen zeer goedkoop zijn geworden. De terugverdienperiode ligt tussen de 8 en 10 jaar.
- Reinhart Lahousse pleit dat de tarifiering van elektriciteit moet aangepast worden om lokale productie en afname te stimuleren.

## Ook dat nog: de fietsbieb verwelkomt jonge fietsers

De Fietsbieb zet tweedehandse kinderfietsen, voor kinderen tot 12 jaar, op punt zodat je ze vervolgens tegen een vriendenprijsje kan gebruiken. Voor € 20 fietsgeld en een waarborg van € 20, mag je één jaar lang een kinderfiets gebruiken.

Een fietsje huren?

Kom dan naar de Fietsbieb op 24 april tussen 10u en 12u. (Elke laatste zaterdag van de maand). Bezoek kan door corona enkel op reservatie via deze kalender. We ontmoeten je graag, op veilige afstand, op het buitenplein voor het oude gemeentehuis (kasteel De Mot - Gemeentehuisstraat 21).

Info: <https://www.ternat.be/fietsbieb> of (20+) Fietsbieb Ternat | Facebook

De Fietsbieb heeft meerdere doelstellingen:

- \* het fietsen bij en met kinderen stimuleren
- \* een budgetvriendelijk alternatief aanbieden: tweedehands, maar tiptop in orde
- \* hergebruik staat boven 'het hebben'
- \* werking obv vrijwilligers met een passie voor een warme samenleving
- \* geeft je werkloze kinderfiets een nieuw leven. In ruil krijg je een tegoedbon voor 1 jaar gratis gebruik van een fietsje. Bon kan ook doorgegeven worden.

De Fietsbieb Ternat wordt gesteund door en dankt: CD&V Ternat - Voor Ternat - KWB Lombeek - Femma Lombeek - KWB Ternat - Vloomaker Jurgen - Gezinsbond Ternat. Voor sponsoring of ...

Nog vragen? Contacteer ons via [ternat@fietsbieb.be](mailto:ternat@fietsbieb.be) of 0488985940

## TOK - 19

De 19e editie van onze klassieker van samenaankoop op zaterdag 20 maart bij Horta was goed voor 359 kippen, verdeeld over 95 gezinnen.

Voor het eerst was de kleurkeuze ook van toepassing. Zo werden 60 witte, 61 zwarte, 63 grijze en 174 bruine kippen verkocht.

## Bezinning: Verrijzenis

En de mensen bleven thuis.  
En ze lazen boeken, en luisterden, en ontspanden.  
En deden oefeningen, en maakten kunst, en speelden spelletjes.  
En leerden nieuwe manieren van zijn, en waren stil.  
En ze luisterden met meer aandacht.  
Sommigen mediteerden, sommigen baden, sommigen dansten.  
Sommigen kwamen hun schaduwen tegen.  
En de mensen begonnen anders te denken. En de mensen genazen.

En in de afwezigheid van mensen die onwetend, gevaarlijk, en harteloos leefden,  
begon de Aarde te helen.  
En toen het gevaar geweken was, en de mensen weer samenkwamen,  
rouwden ze om hun verlies.  
En maakten ze nieuwe keuzes, en droomden ze nieuwe dromen.  
En creëerden ze nieuwe manieren om de Aarde volledig te helen,  
omdat ze zelf geheeld waren.

We hopen dat na de coronacrisis niet alleen het virus overwonnen wordt,  
maar dat er ook een nieuwe manier van leven mogelijk wordt,  
dat er een politiek kan groeien in dienst van de mens en niet van de winst.  
Dat zou nog eens goed nieuws zijn, een nieuwe verrijzenis. [naar Kitty O'Meara]

## 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).

