

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 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
Mei 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 (org. KWB St-Jozef)
Di 4/05/2021	Infoavond: van slapen lig je toch niet wakker. ONLINE
Zo 27/06/2021	Familie fietstocht
Juli - Aug	Fotozoektocht -wandelen 2e editie
12/07 - 17/07/2021	Lourdesbedevaart UITGESTELD tot volgend jaar
Zat 28/08/2021	KWB jogging 2e editie AFGELAST



Beste leden, De paaspauze is voorbij. Maar de besmettingscijfers en hospitaalopnames zijn er niet veel op verbeterd.

Toch krijgen we van onze regering wat perspectief. Per eind april zullen nagenoeg alle 65-sers ingeënt zijn. En met het goede weer op komst, kunnen we buitenactiviteiten organiseren met 10 personen.

Maar voorzichtigheid blijft geboden tot iedereen ingeënt is. Vandaar dat wij met KWB Ternat en Lombeek blijven inzetten op buitenactiviteiten en op online infoavonden.

Hopelijk kunnen we na de grote vakantie naar 'het nieuwe normaal'.

Enkele activiteiten uitgesteld of afgelast

De Lourdesbedevaart per TGV is uitgesteld. Men bood voor dit jaar een alternatief aan per autocar, maar na een bevraging bleek niemand geïnteresseerd in dit soort bedevaart in de gegeven corona-omstandigheden. We duimen dat er volgend jaar een TGV-bedevaart kan doorgaan.

Rock Ternat heeft onze datum voor de 2^e Jogging ingepalmd. Na overleg besloten onze organisatoren de Jogging van dit jaar ook af te gelasten, mede door de onzekerheid i.v.m. corona.

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. Door 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 of 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.

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 kalmeermiddelen, 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 slaapproblemen en het slaapritueel, het opbouwen van slaapproblemen...

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.

Je geeft je naam, email adres en telefoonnummer door.

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

Ook dat nog: zondag 9 mei: 100 jaar beweging.net

Eucharistieviering ter gelegenheid van 100 jaar beweging.net

LIEFDE ZET ONS IN BEWEGING

Vier mee vanuit uw kot op zondag 9 mei 2021, live via Eén (TV) en Radio 1 tussen 10u en 11u vanuit de kerk van Laken.

Bezinning: Wie is ons licht?

Een koning vroeg eens aan een wijze: wat is het licht van de mens? De wijze antwoordde: de zon, want alleen dankzij de zon krijgt de mens warmte zodat hij zich kan voortbewegen.

Maar als de zon is ondergegaan, wat is dan het licht van de mens, vroeg de koning. Dan is het de maan, antwoordde de wijze man, want ook met de maan als gids kan de mens van de ene plaats naar de andere gaan.

En wat als de maan ook onder is gegaan, wat is dan het licht van de mens? Het vuur is dan zijn licht, antwoordde de wijze, want daardoor krijgt hij ook warmte.

Maar als de zon en de maan zijn ondergegaan en het vuur is gedoofd, wat is dan het licht van de mens?

Nu antwoordde de wijze: het licht van de mens is dan de kracht dit ontstaat wanneer mensen samenkomen. Allemaal breekbare individuen, die niet altijd beseffen hoe ze een licht voor elkaar kunnen zijn.

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^e, 3^e (en 5^e) vrijdag van de maand, van 19u tot 20u in de zaal HORIZON
Gemeenschapsschool
Informatie : BENNY VETSUYPENS, Eikenlaan 14a, 1740 Ternat
(02/582.31.66).

