

## BESTUUR KWB - TERNAT

### Bestuursvrijwilligers en Raakbedelers

Bart Despiegelaere, Eikenlaan 15, 1740 Ternat (02/581.08.78)  
Charles Chiers, Sterrelaan 31, Ternat (02/582.42.74)  
Chris Butaye, Borredam 29, 1740 Ternat (0486.61.83.98) Proost  
Domeniek Van de Gucht, Molenstraat 25, 1740 Ternat (02/582.01.58)  
Eric de Laat, Keizerstraat 32, Ternat (02/5827734)  
Herman Vierendeels, Iepenlaan 22, Ternat (02/582.19.24)  
Geert De Feyter, V.Cauwelaertstr 25, 1740 Ternat (0474/421600)  
Ivo Claeys, Neerveldlaan 21, 1740 Ternat (02/532.24.43)  
Luc Dewaele, Boterstraat 44, Ternat (02/582.60.24)  
Marc Despiegelaere, Borredam 15, Ternat (02/582.17.59)  
Nestor Vandermotten, Heirbaan 15 Ternat, (02/582.37.70)  
Paul Leys, Hortensialaan 8, Ternat (02/582.38.98)  
Pascal Walschot, V. Cauwelaertstr 161, 1740 Ternat (0497/60.81.14)  
Roger Decelle, 't Serclaesstraat 22, Ternat (02/582.50.89)  
Roland De Feyter, Eikenlaan 28, Ternat (02/582.02.93)

### Medebestuurders lid van 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)

**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 2024

**Jaarthema : gezondheid**

### **kalender 2024 voor KWB – Ternat**

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

Datum	Activiteit
Do 16/05/2024	Veilig online gamen: organisatie Gezinsbond, Child Focus en gemeente Ternat ism KWB
Za 24/05/2024	Gezond grillen
Zo 30/06/2024	Familiefietstocht in het Pajottenland

We kondigen ook in het kort de activiteiten aan van onze bevriende verenigingen zoals Femma en de Gezinsbond.

**Veilig online gamen: organisatie Gezinsbond, Child Focus en gemeente Ternat i.s.m. KWB**  
**Donderdag 16/05/2024 van 20 tot 22u**



Veilig online is een initiatief van Gezinsbond en Child Focus. Samen worden ouders versterkt in de media-opvoeding van hun kinderen aan de hand van interactieve vormingsmodules met stellingen, weetjes, videogetuigenissen en tips.

Begeleider: Tom Van Renterghem, preventieadviseur bij Child Focus.

**Gamen:** een favoriet tijdverdrijf van massa's jongeren. Favoriete ergernisbron van massa's ouders.

Wat maakt het allemaal zo leuk en aantrekkelijk?

Wat moet je er zelf van kennen, wat zijn de valkuilen en risico's en hoe hou je het binnen de perken?

In deze infosessie wordt je ondergedompeld in de wereld van het gamen, geeft uitleg en tips en tilt je moeiteloos van het beginnerslevel naar dat van expert.

Wie: een vorming voor ouders voor kinderen van 6 tot 16 jaar

Waar: Secundaire school St-Jozef, Statiestraat 37, Ternat

Prijs: gratis

Inschrijven verplicht via deze link: [www.ternat.be/weekvandeopvoeding](http://www.ternat.be/weekvandeopvoeding)

[Welzijn@ternat.be](mailto:Welzijn@ternat.be) 02/451 45 40

De inschrijvingen worden automatisch opengesteld op zaterdag 6 april 2024.

## TOK was weer top

Niet minder dan 387 jonge poeljen gingen in handen van 106 afnemers. Ook onze gemeentelijke overheid was er graag bij om haar bijdrage in de kosten (30 %) in de kijker te zetten: burgemeester Michel Vanderhasselt en schepen Geert Defeyter.

Ook het project Bangrin in Burkina Faso kreeg ruime belangstelling met verkoop van eitjes, niet van de kippen maar chocolade-eitjes!



## Verlagje: Levensreddend handelen: reanimatie en gebruik van AED-toestel

Wat moet je doen als iemand plots onwel wordt of bewusteloos neervalt? Controleer of er nog ademhaling is. Zo niet, is dit een teken van hartfalen. Fibrillatie (hartritmestoornis), of hartstilstand (het hart is gestopt met pompen), of aortascheur (de hoofdslagader die rond het hart loopt is gescheurd) zijn de 3 soorten hartfalen.

Het laatste is meestal dodelijk, maar je kan het niet op voorhand weten.

Fibrillatie en hartstilstand kunnen wel verholpen worden!

Maar de tijd waarin je iets kunt doen is zeer beperkt. **Je MOET zo snel mogelijk handelen.** Na 4 minuten treedt hersenschade op, omdat de hersenen geen zuurstofrijk bloed meer krijgen. Langer dan 4 minuten daalt de overlevingskans met 10% en na meer dan 10 minuten is het meestal onherroepelijk.

**Wacht niet op de ambulance of MUG,** want die zijn gemiddeld 15 minuten onderweg.

De stappen die je neemt zijn de volgende.

1. Zorg eerst voor je eigen veiligheid (als je bvb op de openbare weg bent).
2. Beoordeel de situatie van het slachtoffer. Is hij/zij bewust? Is er ademhaling? Zijn er letsels: bloedingen, brandwonden, breuken?
3. Bel de 112. Tip download de APP 112.be: dit bespaart tijd omdat de operator dan direct weet waar je je bevindt.
4. Start met de reanimatie. Vraag iemand anders een AED toestel te zoeken.

Reanimeren betekent:

Afwisselend 30 keer pompen op het borstbeen. Plaats het kussen van je ene hand op het borstbeen, plaats je andere hand op je onderste hand, en duwen maar, vanuit de schouders: 5 à 6 cm diep en aan een ritme van 100 à 120 keer per minuut.

Gevolgd door een lift van de kin (het hoofd naar achteren duwen) en 2 keer mond op mond beademing toepassen.

Herhaal dit zolang het slachtoffer niet opnieuw ademt en bewust wordt.

Indien de iemand anders met het AED toestel (Automatische Externe Defibrillator) aankomt, moeten de taken verdeeld worden.

De ene zet de reanimatie met pompen en beademingen verder: dit blijft de topprioriteit.

De andere doet de voorbereidende werken voor het toedienen van een elektroshock: alle kledij verwijderen aan de borst, als nodig borsthaar afscheren, zweet afdrogen; je vindt alle nodige materiaal in het zakje dat altijd bij een AED toestel zit.

Plaats de sondes op de 2 voorgeschreven plaatsen (zie op het toestel).

Het toestel meet eerst automatisch in welke toestand het hart zich bevindt:

fibrillatie of stilstand. Het toestel laat horen dat een shock toedienen nodig is. Zorg ervoor dat niemand het lichaam van de slachtoffer aanraakt.

Na een eerste shock reanimeer je verder (pompen en beademen) en het toestel meet of een 2e shock nodig is.  
Herhaal deze procedure tot het slachtoffer bewust wordt, of tot de ambulance ter plaatse is.

Bestuurslid **Ben Van Vaerenbergh** bracht deze leerrijke opleiding voor 28 deelnemers op een zeer aangename en humoristische manier. Ben zei in zijn inleiding: "het doel van deze opleiding is van **het bang zijn om iets te doen** bij de deelnemers weg te werken".  
Wees niet bang om te handelen. Je kunt niets verkeerd doen.  
Het slechtste is niets doen!  
Want de tijd om tot een succes te komen is zo beperkt.  
**We zijn er zeker van dat we 28 overtuigde eerstehulpverleners erbij hebben!**  
Dankjewel Ben.



### Enkele sfeerbeelden van het weekend in Bomal met 56 deelnemers



### Activiteiten van bevriende verenigingen

#### **Femina Ternat:**

Woensdag 17 april: volksdansen. Info [veerle.gillis@outlook.com](mailto:veerle.gillis@outlook.com)

#### **Gezinsbond Ternat en Lombeek**

Veilig online gamen: zie boven

#### **Fietsbieb Ternat**

De Fietsbieb zet tweedehands 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. Je dient vooraf een afspraak te maken via volgende link:

[https://www.supersaas.nl/schedule/Fietsbieb\\_Ternat/fietsbieb](https://www.supersaas.nl/schedule/Fietsbieb_Ternat/fietsbieb)

Volgende opening: Volgende opening: zaterdag 27 april van 10 tot 12 u.



Dankjewel Erika voor de prima organisatie!

### Nog dit: de digidokter in de bib van de gemeente Ternat

- Heb je vragen over het gebruik van je computer, tablet of smartphone?
- Kan je hulp gebruiken bij het zoeken op internet, het installeren van apps of het werken met de online catalogus van de bibliotheek?

Onze digidokter staat klaar om je te helpen! Gratis en zonder afspraak. Breng je eigen toestel mee, dan helpt de digidokter je rechtsreeks hierop.

Je vindt de digidokter in de bib:

- donderdag 25/04 van 17 tot 19u
- zaterdag 04/05 van 10 tot 12u
- donderdag 30/05 van 17 tot 19u
- zaterdag 08/06 van 10 tot 12u

Vragen? Neem dan contact op via [bibliotheek@ternat.be](mailto:bibliotheek@ternat.be)

### Bezinning: Pasen, het lege kruis als symbool. Verkorte versie uit Kerk&leven Koen Vlaeminck

Het kruisbeeld zag ik in mijn leven al ontelbare keren, veel vaker dan andere symbolen, beelden of logo's.

Vreemd eigenlijk, dat kruis als symbool. Het is bijna aanstootgevend: een marteltuig om ons te herinneren aan wie ons tot voorbeeld was.

Zijn er dan geen sterkere alternatieven die Jezus meer krachtig en machtig afbeelden?

Die zijn er ongetwijfeld, maar het kruis is niet alleen een teken van persoonlijk lijden. Het herinnert ons ook aan Gods mede-lijden met ieder van ons en aan Zijn overwinning op de dood.

Op de meest kruisbeelden die je ziet, is geen gekruisigde te zien. Het kruis is leeg. De dood is overwonnen. Het is een symbool van hoop geworden, een belofte van eeuwig leven.

Zalig Pasen!



### KWB-Sportief

**Volleybal** ( samen met de veteranen van volleybalclub Kruikenburg)  
Iedere **donderdag van 20.15u tot 22.30u** in de sporthal van KRUIKENBURG.  
Informatie & coördinatie : GUNTHER GOOSSENS, Ternat (0470 06 33 07)

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

Vanaf nu, **elke 3e vrijdag van de maand**, van 19u tot 20u in de zaal HORIZON  
Gemeenschapsschool

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

