

## BESTUUR KWB - TERNAT

### Dagelijks Bestuur

Ivo Claeys, Neerveldlaan 21, 1740 Ternat (02/532.24.43)  
E.H. J. De Ridder, Borredam 29, Ternat (02/582.12.67) Proost.  
Marc Despiegelaere, Borredam 15, Ternat (02/582.17.59), Secretaris  
Luc De Waele, Boterstraat 44, Ternat (02/582.60.24)  
Paul Leys, Hortensialaan 8, Ternat (02/582.38.98), Kassier  
Richard Muylaert, Stationsstraat 59, Ternat (02/582.33.92),  
Denis Ticket, Neerveldlaan 49, Ternat (02/582.29.21), Voorzitter  
Nestor Vandermotten, Heirbaan 15 Ternat, (02/582.37.70)

### Wijkmeesters-Raakbedelers

Jaak Benoit, Borredam 27, Ternat (02/582.32.50)  
Charles Chiers, Sterrelaan 31, Ternat (02/582.42.74)  
Roger Decelle, 't Serclaesstraat 22, Ternat (02/582.50.89)  
Roland De Feyter, Eikenlaan 26, Ternat (02/582.02.93)  
Gilbert Dekerf, A. De Feyterstraat 78, Ternat (02/582.22.78)  
Bart Despiegelaere, Eikenlaan 15, 1740 Ternat (02/581.08.78)  
Herman Vierendeels, Iepenlaan 22, Ternat (02/582.19.24)

### Jong KWB (samen met KWB St-Jozef)

Kris De Bisschop, Kleine Groeneweg 29, 1790 Teralfene (053/66.07.01)  
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)

**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 2014

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

**Kalender 2014 – 2015 voor KWB – Ternat**

28/11-6/12/14	Inzamelactie oude GSM's ism Toneel Tijn
Woensdag 3/12/14	Koken met Lieve (opgelet woensdag 3 ipv dinsdag 2/12)
Zaterdag 20/12/14	Familie Kerstfeest
Donderdag 15/01/15	Nieuwjaarsbijeenkomst
Donderdag 29/01/15	Keuzes voor zorg, ism met CM en beweging.net
Dinsdagen 20 -27/01 en 03-10/02/15	Reeks “Rug in beweging”: hoe voorkom je rugpijn?
Dinsdag 03/03/15	Bewogen vertellingen: Burundi
Zaterdag 14/03/15	De JKWB-Quiz ism met KWB en Femma Ternat en St-Jozef
Vrijd 20/03- zond 22/3	Familieweekend in de Ardennen
Dinsdag 07/04/15	Bezinning rond Pasen
Dinsdag 05/05/15	Infoavond: de veiligheid in kerncentrales
Dinsdag 02/06/15	Planningsvergadering
Zondag 28/06/15	Familie uitstap naar Prov. domein De Vinnen Zoutleeuw
Zondag 5/7/15	Familie fietstocht
22 – 28 juli 2015	Lourdesbedevaart

Zoals elk jaar werken we nauw samen met K.W.B St-Jozef.  
We zullen maandelijks ook hun activiteiten aankondigen.  
Surf ook eens naar onze prachtige website: [www.kwbternat.be](http://www.kwbternat.be)  
Onze webmaster Wim De Vos werkt die maandelijks bij.

## Oude GSM en GSM-lader verzamelactie, i.s.m. Toneel Tijn.



Met de gsm-actie zamelt kwb tussen 24 november en 7 december 2014 overal in Vlaanderen en Brussel oude **gsm-toestellen en gsm-laders** in. Speciaal daartoe voorziene inzamelboxen zullen in de deelnemende afdelingen her en der geplaatst worden. De ingezamelde gsm's worden dan eerst gecontroleerd op hergebruik. Blijken ze nog herbruikbaar, dan worden alle opgeslagen gegevens deskundig en volledig verwijderd, waarna ze in het hergebruikcircuit terecht komen. Gsm's die niet meer bruikbaar zijn, worden hier in België gerecycleerd waarbij de kostbare grondstoffen opnieuw gebruikt kunnen worden.

GSM's bevatten verschillende schaarse en kostbare grondstoffen zoals indium, kobalt, galladium, palladium, goud en platina.

Door mee te werken aan deze inzameling vergroot je de kringloop van deze materialen en neemt de druk op de schaarse verse grondstoffen af. Je vermijdt ook dat een oude GSM, door ze niets vermoedend in een gewone vuilbak te kieperen, opgebrand wordt in de afvalverbrandingsovens en op die manier zware metalen de lucht ingeblazen worden.

**Onze inzamelbox vind je in de polyvalente zaal van CC de Ploter** (Kerkstraat 4 ) op de volgende dagen:

- Vrijdag 28/11
- Zaterdag 29/11
- Donderdag 4/12
- Zaterdag 6/12

Voor deze inzamelactie kregen wij **de samenwerking van Toneel Tijn**, die op deze dagen hun voorstellingen brengen in de Ploter.

Je vindt de inzamelbox in de Tijn bar.  
Wij danken Toneel Tijn voor deze samenwerking.

Verder staan nog 2 inzamelboxen gedurende 2 weken bij:

Brood en pershuis, drukkerij Jan Van Rossem - Bosstraat 152 St-K-Lombeek  
Frituur Den Bos- Nieuwbaan 68, St-K-Lombeek



## Koken met Lieve: woensdag 3 december 19u30

Dit keer wagen we ons, met onze lesgeefster Lieve, aan een feestmenu.

SOEP VAN GEBAKKEN KERSTOMAATJES MET BALSAMICOAZIJN  
REERUG MET WILDSAUSJE, PADDENSTOELEN EN EEN  
WITLOOFSTRONKJE  
STERREN MET VANILLEROOM EN RODE VRUCHTEN

Gelieve uw deelname vooraf telefonisch of per mail door te geven bij Ivo Claeys 02/532.24.43 of [ivoclaeys@gmail.com](mailto:ivoclaeys@gmail.com)

Graag tegen ten laatste zondag 30/11.

Inschrijvingen worden afgesloten na de eerste 15 aanmeldingen.

We verdelen de kosten op de avond zelf: richtprijs tussen 10 en 15€ per persoon.

## Verslagje zaklampentocht voor de familie: zaterdagavond 8 november

Al eens een fotozoektocht gedaan in het donker? Al eens met kinderen gezocht met hun zaklampen? Al eens dwars door een landbouwveld gelopen? Al eens gehoord van Mina Roetje en haar papegaai Pipo?  
Wij wel!

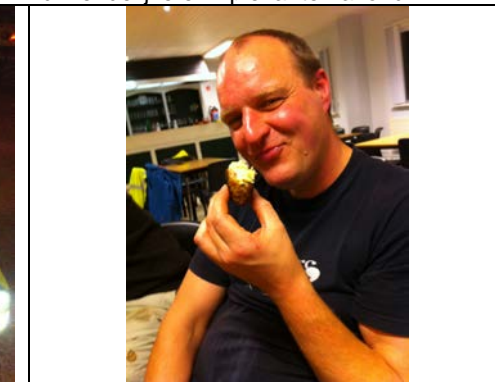
30 volwassenen en 25 kinderen vertrokken in kleine groepjes op zoektocht door het wondermooie Wambeek. Door een donker bos, kleine wegeltjes, op het nieuwe pad langs de spoorweg, langs kleine asfaltwegen tot aan de Wambeekhoeve. Daar konden we ons even opwarmen aan een heerlijke pompoenensoep gemaakt door Marie-Jeanne of een jenever van Fillijns. De kindjes konden even mee griezelen bij de dolle avonturen van Mina Roetje.

Eenmaal door het veld en nog een paar kleine straatjes verder werd in het Parochiehuis van Wambeek de innerlijke mens versterkt door een gehaktballeke, kaas en brood, en een drankje.

Met dank aan Pascal, Geert en Bart voor deze kindvriendelijke en "plezanten avond".



Het verhaal van Mina Roetje



De ballekes waren super lekker

## Rug in beweging: dinsdagen 20, 27 januari en 3 en 10 februari 2015



KWB organiseert in samenwerking met CM een theoretische/praktische workshop die helpt rugproblemen te voorkomen en/of op een goede manier aan te pakken.

Op dinsdagen 20 en 27 januari en 3 en 10 februari 2015 in de Parochiezaal van Ternat (Kloosterweg 1), telkens van 20u tot 21u30.

Rugklachten zijn de meest voorkomende gezondheidsklachten in de westerse samenleving. 80% van alle mensen heeft er ooit wel eens last van en bij meer dan de helft is het een regelmatig terugkerend of blijvend probleem.

Rug in beweging bestaat uit 4 praktische lessen met telkens een ander thema. Elke avond start met een theoretische inleiding, daarna gaan we dieper in op het onderwerp van die avond met praktische oefeningen: hoe moet ik rugvriendelijk staan of zitten, wat zijn de alternatieven voor een stoel, in welke houding slaap ik het best? We sluiten de avond af met verstevigende oefeningen. Het doel is dat mensen deze rug- en buikspier verstevigende oefeningen ook thuis verder kunnen doen.

De vier thema's die aan bod komen in de sessies zijn:

- Staan en zitten – bureauwerk
- Tillen en heffen
- Slapen en liggen
- Rugvriendelijk bewegen (sport)

Trek gemakkelijke (sportieve) kledij aan en vergeet je handdoek en sportmatje niet.

De deelnameprijs voor leden van CM en KWB is 25 euro voor de 4 avonden of 45 euro voor niet leden.

De Inschrijvingen zijn beperkt tot 20 personen. Gelieve dus snel in te schrijven via Luc Dewaele tel 02 582 60 24 of [luc\\_dewaele@hotmail.com](mailto:luc_dewaele@hotmail.com)

Bij inschrijving ontvangt u het rekeningnummer waarop u de betaling kan verrichten. De inschrijving is pas definitief na het ontvangen van de betaling.

## Ook dat nog

### Otis Dewaele

Onze bestuursleden Luc en Mia Dewaele zijn opi en omi geworden, van de kleine Otis, zoon van zoon Wim en schoondochter Marlies.

Luc en Mia: hartelijke gelukwensen en veel geluk in deze nieuwe fase van jullie leven.

### Vernieuwing lidmaatschap

Je wijkmeester klopt deze dagen aan bij je om je lidmaatschap voor 2015 te vernieuwen. De prijs blijft 25€.

Leden met verminderde bijdrage (financiële nood, invaliden...) betalen 15 €. Partners en thuiswonende meerderjarige kinderen zonder beroepsinkomen: gratis. Belangrijk om weten is dat hierin een volledige VERZEKERING is opgenomen voor KWB-activiteiten.

Voor sportactiviteiten moet een speciale Falos-verzekering afgesloten worden.

De lidkaart is vanaf nu een stevige plastic badge naar analogie van een bankkaart. Ze geldt vanaf nu ook als KORTINGkaart bij Primo en Lunchgarden (- 10 %).

### DRIEKONINGENTOCHT 4 januari 2015 –Tochten van hoop.

Op ontdekking naar 'de sterren van bij ons'. De Anneessenswijk is één van de armste wijken van Brussel, maar tegelijk zijn er heel wat sociale initiatieven, die de talenten van mensen aanspreken. Op zondag 4 januari 2015 bezoeken we de sterke initiatieven in de Anneessenswijk. Met de Driekoningentocht krijgen we de kans om stil te staan bij een aantal projecten, die de armoede in de wijk bestrijden. Wellicht helpt dit ons in beweging te brengen om mee te ijveren voor een sociale samenleving in 2015. De tocht duurt tussen 2 en 3 uur. Na de wandeling is er nog een warme drank en een kramiekboterham voorzien in Garcia Lorca in de Volderstraat. (metro Anneessens).

**Zondagnamiddag 4 januari 2015.** Vertrek naar keuze tussen 13u en 15u. Zuidstation .

*Prijs: 3€ voor kwb'ers en familieleden en 5€ voor niet-leden. Je kan als groep/afdeling inschrijven of individueel. Graag inschrijven voor 22 december bij Pol Arnauts - 02/557.87.72 - [pol.arnauts@compaqnet.be](mailto:pol.arnauts@compaqnet.be)*

### Dopjesactie bestaat 5 jaar: sorteermarathon 24 uur

De bekende inzameling van plastic dopjes voor het Belgische Centrum voor Geleidehonden voor blinden gaat er een lap op geven.

Van zaterdag 20/12 11u tot zondag 21/12 11u bij Horta Assesteenweg.

Info en inschrijvingen: [www.ternatdoptmee.be](http://www.ternatdoptmee.be)

**Kerst Familiefeest Zaterdag 20 december**

**Tradities hebben ook hun recht van bestaan, en zeker de goede tradities!**

Voor leden en familieleden van KWB of Femma Ternat.

Start vanaf 17u30 in het Parochiehuis.

- aperitiefje en ontvangst
- korte Kerstbezinning, o.a. voor onze overleden leden
- een menuke bereid door onze jong-KWB-ers:
  - gezonde aperitief, pompoensoep, pasta spinazie tomatensaus
  - spekjes kruidenkaas, dessert van de Wambeekhoeve.
- kinderfuif
- kerstpakjes en bollenworp
- tombola met vele waardevolle prijzen
  - speciale prijs onder de aanwezigen in de zaal :
    - een gratis KWB-weekend voor twee personen 20-22 maart 2015 !
- muziek en dans voor jong en oud met DJ Sabrina.

Kom, en zorg mee voor een gezellig feest.

Inschrijven bij de wijkmeester, **tegen woensdag 17 december ten laatste** of bij Paul Leys, Hortensialaan 8 (tel 02/582 38 98)  
Vul onderstaand strookje in.

Deelname in de kosten : 8 euro per persoon of 20 euro per gezin, te betalen bij inschrijving.



***Inschrijving KWB-familiefeest 2014***

Naam :

.....

Adres :

.....

Aantal volwassenen : .....Kinderen -12 :.....Kinderen +12 : .....

**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 : DENIS TICKET, Neerveldlaan 49, Ternat (02/582.29.21)

**Baby- zwemmen**  
Elke Zaterdag om 9u00 of 9u30 in het zwembad van het MPI in Strijtem.  
Informatie: Pascal Walschot: 02/ 452.23.81

**Volleybal - Mini-voetbal**  
ledere vrijdag van 19u tot 20u in de zaal HORIZON Gemeenschapsschool  
Informatie : BENNY VETSUYPENS, Eikenlaan 14a, 1740 Ternat (02/582.31.66).

