

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
Denis Ticket, Neerveldlaan 49, Ternat (02/582.29.21), Voorzitter
Nestor Vandermotten, Heirbaan 15 Ternat, (02/582.37.70)

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 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, Kouterbaan 3 bus 1.2 9470 Denderleeuw (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)

Ons bestuurslid met grootste staat van verdienste, Richard Muylaert heeft gevraagd van de lijst van bestuurders geschrapt te worden. Wij danken Richard voor zijn jarenlange inzet voor KWB-Ternat. Richard vertoeft in serviceflat nr 36 van de residentie Paepenbergh, Fabrieksstraat 148 in Liedekerke. Je mag Richard altijd een bezoekje brengen, of telefoneer eens op 053/666 504.

**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 2016

Jaarthema : “kinderen, ouders en grootouders: actief!” Kalender 2015-2016 voor KWB – Ternat

Dinsdag 12/01/16	Nieuwjaarsbijeenkomst ism Femma Ternat
18/01 – 31/01/16	Inzamelactie oude GSM's
Dinsdagen 26/01 en 16/02/16	Reeks “Rug in beweging”: hoe voorkom je rugpijn?
Donderdag 28/01/16	De grote Solidariteitsdialoog i.s.m. ACV en Beweging.net
Dinsdag 02/02/16	Op zoek naar alternatieve energie: stadsverwarmingsproject met restwarmte
Zondag 14/02/2016	Valentijns ontbijtactie KWB St-Jozef
Zaterdag 20/02/16	Start to bee: een bijenhotel bouwen en Kubb spel maken
Vrijd 04/03- Zond 06/3	Familieweekend in Mesen
Woensdag 09/03/16	Infoavond over gehoorschade
Zaterdag 19/03/16	De JKWB-Quiz ism met KWB en Femma Ternat en St-Jozef
Vrijdag 01/04/16	JKWB-café
Dinsdag 03/05/16	Koken met Lieve: lenteslaatjes
Dinsdag 07/06/16	Programmatievergadering
Zondag 26/06/16	Familie uitstap naar de Marollen en luchthaven Zaventem
Zondag 3/7/16	Familie fietstocht

Een gezond en voorspoedig 2016

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
Onze webmaster Wim De Vos werkt die maandelijks bij.

Nieuwjaarsreceptie dinsdag 12/01/2016 i.s.m. Femma Ternat

Alle leden zijn hartelijk welkom.

Om 20u in het Parochiehuis, Kloosterweg Ternat.

Oude GSM en GSM-lader verzamelactie van 18/01 tot 31/01

Deponeer je oude GSM en/of lader en werk mee een duurzame wereld!



Met de gsm-actie zamelt kwb tussen 18 en 31 januari 2016 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.

De 4 inzamelboxen vind je in

- CC de Ploter (Kerkstraat 4)
- de bibliotheek, gemeentehuisstraat 21

In samenwerking met de gemeente Ternat, dienst Milieu

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



Rug in beweging op 26/01 en 16/02/2016

Er is reeds een grote vraag: hierbij de informatie. Inschrijvingen kunnen nu officieel starten.



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

Rug in beweging bestaat normaal uit 4 praktische lessen. Deze lessen

hebben we vorig werkjaar reeds gegeven. Deze keer beperken we ons tot 2 lessen. Deze gaan door op dinsdagen 26 januari en 16 februari 2015 in de Parochiezaal van Ternat (Kloosterweg 1), telkens van 20u tot 21u30.

Deze lessen staan open voor nieuwe en vertrouwde deelnemers.

Voor de nieuwe deelnemers

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 buikspierverstevigende oefeningen ook thuis verder kunnen doen.

In de volledige reeks zijn vier thema's voorzien:

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

Deze kunnen we niet helemaal behandelen, maar jullie mogen jullie voorkeur mededelen.

Voor de vertrouwde deelnemers

Je kunt de lessen zien als een soort herhaling van de vorige reeks en Jonathan is terug onze lesgever.

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

De deelnameprijs voor leden van CM of KWB is 15 euro voor de 2 avonden of 30 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

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

**Op zoek naar alternatieve energie: gebouwenverwarming met restwarmte:
dinsdag 2/2/2016**



In de Antwerpse haven bevindt zich een van de belangrijkste petrochemische clusters ter wereld. De (petro)chemische industrie heeft al veel stappen ondernomen om haar CO₂-uitstoot te verminderen. Toch wordt via koeltorens nog zowat 1000 MW restwarmte de lucht ingeblazen; het equivalent van het vermogen van een kernreactor zoals Doel 4. Maar daar wordt iets aan gedaan!

Momenteel bestaan concrete plannen om een deel van die restwarmte te gebruiken in een groots warmtenet om huizen en gebouwen te verwarmen in het stedelijk gebied.

Dhr. Paul De Rache is hoofdingenieur energieprojecten van het Gemeentelijk Havenbedrijf van Antwerpen. Hij komt dit zeer interessant project toelichten met grote kennis van zaken.

Hij zal volgende aspecten te belichten:

- Industriële restwarmte: probleem of opportuniteit ? Wat is restwarmte, wie produceert ze en wie kan ze gebruiken.
- Technisch: componenten van een warmtenet. Innovatie: oude ideeën met nieuwe technologie.
- Economisch: belangrijkste aspecten van rentabiliteit.
- Warmtenetten en ruimtelijke ordening.
- Juridisch: noodzaak van regelgeving in Vlaanderen ?
- Maatschappelijke aspecten: klimaat en CO₂, milieu, macro-economische voordelen, politiek draagvlak.

Paul De Rache zal het project toelichten aan de hand van een PowerPoint met veel foto's.

Parochiehuis Ternat, 20u. We vragen een kleine bijdrage voor een drankje.

Verslagje zaklampenzoektocht voor jong en oud door JKWB van 28/11/15

Er stond veel wind, en net voor het vertrek begon het ook een beetje te motregen.

Maar 43 volwassenen en 42 kinderen lieten zich hierdoor niet afschrikken.

Ze schrikten wel hevig bij het verhaal van Manke Fie!

En ze konden nog eens een klein beetje griezelen bij het sprookje van de blauwe tovenaer.

Bart en Pascal hadden gezorgd voor een prachtig golvend parcours langs de donkere wandelpaadjes van Asbeek en de Morette-berg.

De deelnemers konden zich opwarmen aan de pompoensoep van Guy en de verschillende soorten jeneverkes, taart en cake bij Wim.

Tot slot spoelden we alle emoties weg met een stevige pint in het lokaal dorpscafé. Dat er in Asbeek nu 2 dorpscafés zijn zorgde toch voor enige verwarring bij een 3-tal deelnemers: een geluk bij een ongeluk; zij konden dan 2 maal drinken.

Ook dat nog: Driekoningentocht 9 januari

De wijk Kuregem ligt net buiten de Brusselse vijfhoek en is een uithoek van de gemeente Anderlecht. De wijk werd aanvankelijk ook zo behandeld. Alhoewel ook vandaag veel nog moeizaam verloopt, telt de wijk nu wel mee. Een aantal initiatieven die racisme willen keren, maken dit duidelijk.

Een wandeling over Jodenvervolging, over vernedering en uitsluiting van mensen met een migratieverleden, maar ook over samenwerken aan de opbouw van een geglobaliseerde stad. Met de Driekoningentocht krijgen we de kans om stil te staan bij een aantal projecten, die de uitsluiting en armoede in de wijk bestrijden. Wellicht helpt dit ons in beweging te brengen om mee te ijveren voor een sociale samenleving in 2016. De tocht duurt tussen 2 en 3 uur. Na de wandeling is er nog een warme drank en een kramiekboterham voorzien in zaal Excelsior, Eloystraat 80, Anderlecht.

Zaterdagmiddag 9 januari 2016. **Vertrek naar keuze tussen 13u en 15u. Zuidstation** . Prijs: 5€ voor kwb'ers en familieleden en 7€ voor niet-leden. Je kan als groep/afdeling inschrijven of individueel. Graag inschrijven bij Kristel Van Tuycom - Kristel.Vantuycom@kwb.be 02/2465233

Uitslag KWB-tombola van 19/12/2015

Prijs nr.	Lot nr	Omschrijving	Prijs nr.	Lot nr	Omschrijving
39	4	Mixingpotset	26	401	Theadoeken
22	8	Keukenmesjes	50	457	Strip
94	31	Cava	29	465	WD40
7	35	Leffe glazen	84	468	Keukenhanddoeken
55	46	Koksmes	32	472	Werkhandschoenen
35	49	Werkhandschoenen	36	478	DVD Midsomer Murders
49	55	Strip	72	484	Badhanddoek
74	69	Badhanddoek	62	489	Keukenrasp
61	71	Schuursponsjes	98	491	T-shirt
97	79	T-shirt	75	529	Badhanddoek
20	82	Waterspaarset	69	534	Badhanddoek
37	85	Kaarsenset	105	538	Verrassingszak
13	91	Boodschappentas BZN	46	551	Strip
103	95	Polshorloge	82	558	Keukenhanddoeken
63	98	Bakvormen	91	574	Flesje
80	101	Keukenhanddoeken	23	577	Superschuim
73	111	Badhanddoek	28	582	Mandoline
12	117	Tafelloper	87	588	12 bierglazen
9	124	Vertigo	18	592	Kaars BZN
88	128	Kurkentrekker	66	597	Theabox
70	133	Badhanddoek	16	603	Kaars BZN
60	136	Ledlampen	10	607	Radiowekker
8	142	Leffe glazen	79	610	Keukenhanddoeken
57	143	Klopper	102	614	T-shirt
86	182	Keukenhanddoeken	30	617	WD40
83	191	Keukenhanddoeken	48	623	Strip
54	195	Maatbekers	5	633	Kniekussen
42	198	Huishoud assortiment	101	642	T-shirt
59	202	Schilmesjes	51	648	Temperatuurstation
40	206	Puzzel	71	651	Badhanddoek
53	209	Staafmixer	2	659	Kniekussen
68	214	Badhanddoek	104	664	Sporttas
92	217	Flesje	85	670	Keukenhanddoeken
81	229	Keukenhanddoeken	33	672	Werkhandschoenen

Prijs nr.	Lot nr.	Omschrijving	Prijs nr.	Lot nr.	Omschrijving
6	238	Leffe glazen	27	677	Minichopper
64	245	Tuinset	65	680	Tuinset
44	248	Haarborstel	19	686	Kaars BZN
34	252	Werkhandschoenen	90	689	Bakvorm
58	256	Spatel	76	704	Badhanddoek
4	258	Kniekussen	25	715	Polshorloge
24	304	WD40	99	719	T-shirt
21	310	Keukenmesjes	15	721	Kaars BZN
67	325	Badhanddoek	17	733	Kaars BZN
95	327	T-shirt	78	738	Keukenhanddoeken
1	339	Kniekussen	38	742	Verrassingszak
31	346	Werkhandschoenen	93	747	Flessenkoeler
52	351	Grillschotels	43	751	Wattendispenser
89	357	Koelbox	100	774	Koffiezet
11	360	2 mokken	3	778	Kniekussen
14	364	Kalender BZN	96	783	T-shirt
77	368	Keukenhanddoeken	45	791	Ratelsleutel
56	381	Vleesmes	47	795	Strip
41	399	Haarkruller			

De prijzen kunnen afgehaald worden tot 31 januari 2016 bij Ivo Claeys, Neerveldlaan 21, Ternat

De grote solidariteitsdialoog donderdag 28 januari

Trefmoment
Donderdag 28 januari 2016

De grote solidariteitsdialoog

beweging Ternat

ACV kwb Vlaanderen verbeelding werkt ateliers beweging academie

Is het zo dat wie vandaag wil werken ook werk vindt? Worden de rijken weer rijker en de armen armer? Is staken asociaal? Is delen 'n' bij de nieuwe generatie? Moeten onze grenzen dicht? Moeten de uitkeringen omhoog? Is het leefloon te laag? Moeten we beter voor elkaar zorgen? Is economische groei nog verantwoord?
Om de dialoog te bevorderen gebruiken we een uitgewerkte presentatie, een stemmodule en een reeks concrete stellingen en vragen. Iedere deelnemer aan het gesprek krijgt een stemkastje om in de loop van de avond geregeld een stem uit te brengen. De resultaten van iedere stemming worden onmiddellijk gepresenteerd en vormen zo de basis voor de inhoudelijke besprekingen.

Deze activiteit wordt georganiseerd door kwb Ternat en kwb Lombeek St-Jozef i.s.m. Beweging.net Ternat op **donderdag 28 januari 2016** om 19 uur in het parochiehuis, Kloosterweg 1 - 1740 Ternat

Programma:

- ✓ Welkom met een drankje en inspirerend woordje
- ✓ **De grote solidariteitsdialoog** - Tom Van Looy, beleidsmedewerker ACV
- ✓ Wij sluiten deze leerrijke avond af met een hapje en een drankje

Inschrijven: 02/582 22 84 - pierre.coffe@telenet.be - of bij de plaatselijke voorzitters van de verenigingen

Pierre Coffé, voorzitter
Lea Vanderborgh, secretaris



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 : 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

Iedere vrijdag van 19u tot 20u in de zaal HORIZON Gemeenschapsschool
Informatie : BENNY VETSUYPENS, Eikenlaan 14a, 1740 Ternat (02/582.31.66).



Familieweekend 04-06 maart 2016 in Mesen

De zee, de Ardennen, de zee, de Ardennen, de zee, de Ardennen, de zee, de Ardennen, ... toch niet. In 2016 gaan we op weekend naar de Westhoek.

We logeren in de kleinste stad van België, Mesen. Midden in de Vlaamse heuvels op de Belgisch-Franse grens, op de Vlaams – Waalse taalgrens, in de vuurlinie van de grote oorlog. In Flanders Fields.

Slapen doen we in **Peace Village**, in het centrum van Mesen.

Adres: Nieuwkerkestraat 9a B-8957 Mesen

Formule: Vol Pension

Inbegrepen: Lakens

Niet inbegrepen: drankverbruik

Niet aanwezig: Babybedje, babystoel

We worden verwacht tegen het avondmaal op vrijdag en vertrekken na het middagmaal op zondag

Hoe: Wie geen eigen vervoer heeft, geeft een seintje. We gaan dan op zoek naar een auto met lege plaatsen. (graag tijdig laten weten: 02/582 17 59)
Het dichtstbijzijnde treinstation is Komen-Waasten.

Wat: Beetje cultuur, beetje natuur, beetje verleden. Ten gepaste tijde een hapje en een drankje. Lekker eten en goed gezelschap. (Palingbeek, Talbot house, leperse vesten, wandelen, kinderfuif,)

Prijzen (incl verzekering + zaterdagochtendactiviteit)

Kamer op basis van 1 persoon + maaltijden: € 129

Kamer op basis van 2 personen + maaltijden: € 246

Kamer op basis van 2 volwassenen, 1 kind + maaltijden: € 327

Kamer op basis van 2 volwassenen, 2 kinderen + maaltijden: € 436

Kamer op basis van 2 volwassenen, 3 kinderen + maaltijden: € 545

Inschrijven ten laatste op woensdag 20 januari

Inschrijven kan met bijgaande strook bij Marc Despiegelaere, Borredam 15, bus 9
02/582 17 59

of via Jongkwb.ternat@gmail.com

Bezorg de inschrijvingsstrook met alle namen, geboortedata en andere gegevens in een enveloppe of via mail.

Inschrijvingsgeld kan je ook storten op
IBAN BE13 8508 2625 0139

Je ontvangt dan nog een brief/mail van ons met alle nuttige inlichtingen, het definitieve programma, het te storten deelnemersbedrag.

Wij hopen ieder van u in Mesen te mogen verwelkomen!

KWB- Ternat Inschrijvingsformulier Gezinsweekend 2016

Wij wensen deel te nemen aan het gezinsweekend van 4 maart tot 6 maart in Mesen:

Familie:.....

.....

Adres:.....

.....

Telefoon/gsm:.....

.....

e-mail:.....

.....

Naam Geboortedatum Voornaam

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kamer apart voor alleenstaande: Single: Ja Nee

Kinderen < 3jr (gratis) aantal:

.....

Ik bezorg €25 voorschot per volwassene bij mijn inschrijvingsstrook

Of

Ik stort €25 voorschot per volwassene op rekeningnr. van KWB (IBAN BE13 8508 2625 0139)