

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)
Luc De Waele, Boterstraat 44, Ternat (02/582.60.24)
Paul Leys, Hortensialaan 8, Ternat (02/582.38.98)
Denis Ticket, Neerveldlaan 49, Ternat (02/582.29.21)
Nestor Vandermotten, Heirbaan 15 Ternat, (02/582.37.70)
Pascal Walschot, V. Cauwelaertstr 161,1740 Ternat (02/452.23.81)

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, 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 is verhuisd naar: 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
Februari 2018**

Jaarthema : “kinderen, ouders en grootouders: actief!” kalender 2017-2018 voor KWB – Ternat

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

Datum	Activiteit
Vrijdag 02/02/2018	KWB-Femina quiz
Dinsdag 06/02/2018	Burn-out. Van ziekte naar epidemie?
Dinsdag 27/02/2018	Lichaam in beweging
Dinsdag 06/03/2018	EHBO in het gezin
9 tot 11/03/2018	Weekend in Barkentijn Nieuwpoort
Dinsdag 13/03/2018	Lichaam in beweging
Vóór 18/03/2018 bestellen	Project TOK: ieder kind zijn kip
Dinsdag 20/03/2018	Lichaam in beweging
Dinsdag 27/03/2018	Lichaam in beweging
Dinsdag 03/04/2018	Korte Paasbezinning en gezellige babbel
Dinsdag 08/05/2018	Veilig op een veilige fiets
Vrijdag 25/05/2018	Nog in te vullen
Zaterdag 02/06/2018	Van pallet tot meubel
Zondag 01/07/2018	Familie fietstocht
20 tot 25/07/2018	KWB-Femina Lourdesbedevaart
Zaterdag 01/09/2018	Daguitstap in kader van Grote Oorlog
Vrijdag 21/09/2018	Café Mangé met “Hoe cocktails maken”, door Peter De Laat

JKWB-Femina Quiz: vrijdag 2 februari. Parochiezaal Dahlialaan



5de KWB/FEMMA Quiz
toegankelijk voor iedereen

vrijdag 2 februari 2018 om 19u45
Parochiezaal St-Jozef, dahlialaan 1 1742 Ternat

4 deelnemers/team
20€/team
hapjes en talrijke dranken verkrijgbaar

Inschrijving vóór 26 januari 2018
via mail naar jongkwb.ternat@gmail.com of via tel op 0496/924836
met vermelding van ploegnaam, contactpersoon en telnr

Burn-out: van ziekte naar epidemie? Infoavond dinsdag 06/02/18 20 u Parochiehuys



We kunnen er niet meer omheen. Burn-out is een fenomeen waarmee meer en meer mensen te maken krijgen. Het gevoel dat alles 'op' is, het gevoel dat alles te snel gaat, het gevoel dat je batterijen leeg zijn....

Waarom krijgen mensen dit gevoel? Is het hun eigen schuld? Ligt het in de aard van de mens? ... Vragen waar we met dit infomoment antwoord op proberen te geven alhoewel we nu al

weten dat niet alle vragen en antwoorden voor iedereen hetzelfde inhouden.

Een deskundige, Mevr. Suzanne Van Praet, medewerkster Vokans, neemt ons op weg doorheen het verhaal van 'Burn-out'.

Wat zijn de aanleidingen?

Welke signalen gaan vooraf?

Wat kunnen we doen om dit fenomeen te vermijden?

Dit is de aanloop en insteek van deze infomomenten.

Let wel, we blijven redelijk algemeen omdat het zeker niet de bedoeling kan zijn persoonlijke gevallen te bespreken of te behandelen. Echter, de algemene info is dermate interessant dat dit infomoment zeker de moeite waard is.

Deelnemers gaan naar huis met veel informatie en goede tips om burn-outs te vermijden.

Opgepast: lichaam in beweging! dinsdagen 27/02, 13/03, 20/03 en 27/03



KWB Ternat organiseert in samenwerking met CM en Femina Ternat een reeks van 4 lessen met als thema "Opgepast! Lichaam in beweging". Hierin willen we meegeven hoe je je conditie op peil kan houden, met toepassingen in de praktijk en met oefeningen die je gemakkelijk thuis kan herhalen.

Vlaams onderzoek wees uit dat minder dan de helft van de volwassen Vlamingen dagelijks voldoende beweegt om gezond te blijven. We willen zowel de actieve als inactieve mens bijbrengen hoe je in het dagelijks leven voldoende kan bewegen. Een goede fitheid en gezondheid heeft een positieve invloed op zowel de fysieke als de mentale gezondheid.

"Opgepast! Lichaam in beweging" bestaat uit 4 avonden met telkens een ander thema. Elke avond start met een theoretische inleiding. Daarna gaan we dieper in op het onderwerp van die avond. We sluiten de avond af met praktijkoefeningen. Hoe kunnen we praktisch en efficiënt onze spieren versterken en leniger maken? Hoe voorkomen we rugklachten? Hoe kunnen we in het dagelijkse leven aan onze conditie werken zonder naar een fitnesscentrum te trekken? Deelnemers hebben genoeg aan een matje, dit maakt de lessen laagdrempelig. Er is geen voorkennis vereist van sporten of bewegingen.

De vier thema's die we zullen belichten:

- Kracht: "Oei, ik verlies mijn kracht"
- Lenigheid: "Ik word zo stijf als een plank"
- Rugscholing: "Ai er schiet iets in mijn rug"
- Conditie: "Mijn tong hangt op de grond"

Alle deelnemers zullen elke avond naar huis gaan met bruikbare tips. Ze kunnen thuis verder aan de slag met de praktijkoefeningen aan de hand van een 'doe-brochure', die je meekrijgt.

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

Op lessen gaan door op dinsdagen 27 februari en 13, 20 en 27 maart 2018 in de Parochiezaal van Ternat (Kloosterweg 1), telkens van 20u tot 21u30.

Begeleider: Els Van Malderen, gekwalificeerd begeleider KWB Falos

De deelnameprijs voor leden van CM, Femina of 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
 Bij inschrijving ontvangt u het rekeningnummer waarop u de betaling kan verrichten. Graag dan ook je lidnr. van KWB, Femma of CM door te geven. De inschrijving is pas definitief na het ontvangen van de betaling.

EHBO in het gezin. Dinsdag 6/03/2018. 20u Parochiehuis Ternat



KWB Ternat en de Gezinsbond Ternat organiseren in samenwerking met Het Vlaamse Kruis: **EHBO in het Gezin**

Een begeleider van het Vlaamse Kruis komt vertellen wat je precies moet doen bij kleine ongevallen in en rondom het huis.

Deze twee uur durende opleiding is voor iedereen toegankelijk, voorkennis is niet nodig. We spitsen ons tijdens deze opleiding toe op zowel ongevallen met kinderen als met volwassenen.

Volgende onderwerpen komen onder andere aan bod: snijwonden, kneuzingen, insectenbeten, verstikking, brandwonden,

Statistieken vertellen ons dat de meeste ongelukken thuis gebeuren. Een snijwonde, een val, een bloedneus, een buil ... het is snel gebeurd! Om van ernstige verwondingen te herstellen is het noodzakelijk het slachtoffer onmiddellijk na het ongeluk **de correcte eerste zorgen** toe te dienen.

Na het volgen van deze beknopte opleiding **kan je al enkele basishandelingen toepassen** bij een ongeval.

Op het einde van de opleiding ontvangt iedere deelnemer een **EHBO-snelwijzer** in een handig zakformaat waarin de belangrijkste zaken staan om de eerste hulp te bieden in verschillende situaties.

De deelnameprijs voor leden van KWB en Gezinsbond is 5 euro. Niet leden betalen 8 euro. Betaling ter plaatse. Prijs inclusief een drankje.

Gelieve in te schrijven bij Luc Dewaele Tel 02 582 60 24 of luc_dewaele@hotmail.com
 Het aantal deelnemers is beperkt tot 30 personen: wees er dus snel bij.

Familieweekend van 9 – 11 maart in Nieuwpoort Barkentijn

De inschrijvingen zijn afgesloten: we zijn met 95, een nieuw record!

Project TOK: ieder kind zijn kip. Bestellen voor 18 maart 2018



Heb je een perceel tuingrond vrij?
 Wil je 200 à 240 eigen bio-eieren per jaar/kip?
 Wil je minder/geen GFT-zakken?
 Wil je een bestemming voor je etensresten?

Doe dan mee met de samenaankoop van legklare kwaliteitskippen (18 weken), dit i.s.m. gemeente Ternat.

HOE BESTELLEN? ▪ **vóór 18 maart 2018!**

▪ **overschrijving KWB Lombeek: BE75 9731 3343 4951**

Kostprijs/kip	Normale kostprijs	toelage gemeente(1)	Reële kostprijs
KWB-leden	€ 8,70	€ 2,00	€ 6,70
Anderen	€ 9,70	€ 2,00	€ 7,70

(1) Alleen voor inwoners van Ternat.

▪ **bedrag = veelvoud van de reële prijs/kip.**

▪ **vermelding: TOK - KWB-lidnummer (eventueel) + aantal kippen + GSM-nummer.**

▪ **afhalen op zaterdag 24 maart 2018** tussen 9u en 12u in tuincentrum HORTA, Assesteenweg 115, 1740 Ternat.

Geen ervaring met deze sociale dieren? Wij helpen je!

INFO | www.kwb.be/kwblombeek of 0488 985 940.

In 2017 gingen 432 kippen van de hand.

Kippen => De beste investering => een mooi cadeau voor je kind(eren).

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)

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).