

## 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 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)  
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 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  
Januari 2019

### Jaarthema : “kinderen, ouders en grootouders: actief!” kalender 2019 voor KWB – Ternat

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

Datum	Activiteit
dinsdag 8/01/2019	Nieuwjaarsreceptie met voorstelling programma 2019
zondag 27/01/2019	Nieuwjaarstreffen met gezelschapspelen van afdeling St-Jozef
zaterdag 2/02/2019	Legobouwnamiddag
dinsdag 5/02/2019	Gezonde voeding: misvattingen en waarheden
donderdag 28/02/2019	Haal meer uit je smartphone/tablet: nieuws en actualiteit. organisatie KWB St-Jozef Lombeek
vrijd 15 tot zond 17/03/2019	Weekend in Corsendonk Retie
zaterdag 23/03/2019	Aktie TOK 17: samenaankoop kippen
donderdag 28/03/2019	Haal meer uit je smartphone/tablet: muziek beluisteren
zaterdag 30/03/2019	KWB-Femina quiz
dinsdag 2/04/2019	Gewijzigd erfrecht: infoavond
zondag 14/04/2019	Pop-up buurtcafé tijdens den Bos Feest
vrijdag 3/05/2019	Proefavond Cava
zaterdag 25/05/2019	Daguitstap naar Antwerpen ism met Femina en KVLV
zondag 30/06/2019	Familie fietstocht
zaterdag 31/08/2019	KWB jogging 1e editie
vrijdag 20/09/2019	Café-Mangé

**Wij wensen jou en je familie een gezond en gelukkig 2019**

## Nieuwjaarsreceptie, dinsdag 8/1/2019, 20u Parochiehuis



Benieuwd ons programma 2019 te ontdekken?

Wil je de andere KWB-leden een gelukkig jaar toewensen?

Kom dan een glaasje drinken op een boeiend KWB-jaar en een voorspoedig 2019, voor jou en je naasten.

## Legobouwnamiddag zaterdag 02/02/2019, Parochiehuis Ternat

Bouwen we samen het Ternatse Marktpllein in lego? Of het oud en het nieuw gemeentehuis?

Een activiteit op maat van kinderen, mama's en papa's en grootouders.

De start is simpel: we gieten 3 grote dozen legoblokjes leeg op een heel lange tafel. En een papa heeft foto's getrokken van het Marktpllein of gemeentehuis van Ternat.

Elk groepje kinderen, gesteund door ouders of grootouders, neemt een of meerdere gebouwen voor haar rekening. En we vergeten ook niet de pomp, het bushokje en de paar bomen die 'den Dries' rijk is.

Alles wordt samen gezet en gefotografeerd. Even samen genieten van het bouwproject!

In 2013 bouwden we zo de Dreef: zie de foto, een wondermooie kopie.

Honger of dorst? Geen probleem: je bent in de grote zaal welkom bij OKRA die haar jaarlijkse pannenkoekenfestijn organiseert in de zaal net naast ons.

Legobouwnamiddag 2 februari 2019 om 14u, Parochiehuis Ternat



## Nieuwjaarstreffen met gezelschapsspellen zond 27/01/2019 Dahlialaan SKL

We zetten het nieuwe jaar in met gezelligheid en ontmoeting ism Femma Lombeek. Zondag 27/1/2018 van 14 tot 19 u in het parochiecentrum St-Jozef grote zaal.

- Gezelschapsspellen mag je zelf enkele meebrengen.
- Buffet van belegde broodjes.



Deelname: 5 €/p of max. 15 €/gezin.

Kinderen zeer welkom.

Voor alle gezinnen, leden jong en minder jong. Ook vrienden niet-leden zijn welkom. Laat ze de KWB-sfeer maar komen opsnuiven.

Inschrijven bij Guy Geenens is NOODZAKELIJK, kwestie van aantal voorraad in te schatten: [veerleenguygeenens@telenet.be](mailto:veerleenguygeenens@telenet.be) of 053-669-099 **voor woensdag 23 januari 2019**

## 50 Mythes rond gezonde voeding, misvattingen en waarheden over eten. Dinsdag 05/02/2019 om 20u. Parochiehuis Ternat

### Wat?

Tijdens de infosessie '50 mythes rond gezonde voeding' wordt ingegaan op de tientallen dieetmodellen, gezondheidsrages en volkswijsheden die er bestaan rond gezondheid en gezonde voeding. De activiteit is heerlijk helder, confronteert je met je eigen, al dan niet juiste inzichten en helpt je om bewuster en vooral juist te kijken naar voeding.

### Inhoud van de activiteit.

Er gaat geen week voorbij of we krijgen een nieuw wonderdieet gepresenteerd, of een (wetenschappelijk onderbouwd) recept dat ons telkens weer uitlegt hoe we gemakkelijk kilo's kwijt kunnen geraken en gezond kunnen leven. Allemaal beloven ze ons snelle gewichtsafname en een betere gezondheid. Alleen ... vele van die diëten spreken elkaar tegen en het wordt voor de leek steeds moeilijker om door de bomen het bos te zien.

Met '50 mythes rond gezonde voeding' bieden we een boeiende vormingsactiviteit. Een diëtist van CM vertrekt van een algemene 'vooronderstellingen' en 'theorieën' die er bestaan rond voeding, om ze daarna te duiden en al dan niet te weerleggen.

De activiteit bestaat naast de inleiding uit drie delen: een animatief gedeelte met een presentatie en bevraging van de zaal rond de 50 mythes, een inhoudelijke insteek van de diëtist(e) met aandacht voor de omgekeerde voedingspiramide en voldoende ruimte voor vraagstelling uit de zaal.

In samenwerking met de CM.

De infoavond wordt verzorgd door diëtiste Els Jacquemijn



## Familieweekend in Retie: 15 – 17 maart 2019

### Inschrijving KWB weekend 2019

Dit jaar trekken we met z'n allen naar de noordrand van Vlaanderen. Logeren doen we in Corsendonk De Linde, een vakantiecentrum gelegen te midden van de prachtige, groene bossen van de Antwerpse Kempen.

Adres: Kasteelstraat 67, 2470 Retie

Inbegrepen: welkomstdrankje, Bed- en badlinnen, verzekering, alle maaltijden en dranken tijdens de maaltijden

Niet inbegrepen: Drankverbruik buiten de maaltijden,

Wanneer: van vrijdag 15 maart tot zondag 17 maart 2019

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

Exacte uurregeling volgt later.

Kinderen onder de 2 jaar gaan gratis mee

Kind 2-5 jaar: 80 euro

Kind 6-14 jaar: 95 euro

Volwassene: 156 euro

Single: +15 euro

### Inschrijven ten laatste op woensdag 23 januari

Bij inschrijving betaal je 25 euro voorschot per volwassene (niet voor de kinderen)

Storten kan op:

IBAN BE13 8508 2625 0139

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

Wij hopen ieder van jullie in De Linde te mogen verwelkomen!

Schrijf elektronisch in via deze link

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeR6HrAss3uuulZUhKjQqA8bkgQo0oDcFM0asScES4L3fK0FQ/viewform?vc=0&c=0&w=1&usp=mail\\_form\\_link](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeR6HrAss3uuulZUhKjQqA8bkgQo0oDcFM0asScES4L3fK0FQ/viewform?vc=0&c=0&w=1&usp=mail_form_link)

Als dit niet zou lukken, contacteer dan per mail [erikadebacker@gmail.com](mailto:erikadebacker@gmail.com) of telefonisch Marc Despiegelaere (02/5821759)

## Familie Kerstfeest zaterdag 22 december, 18 u Parochiehuis

67 volwassenen en 27 kinderen vierden met ons mee.

De hoofdprijs van de tombola, een gratis familieweekend voor 2 personen, werd gewonnen door Gunther en Mieke Goossens. Proficiat!



## Nieuwjaar 2019 – mag het ook iets minder zijn?

### Wensen van onze voorzitter Luc Janssens van KWB-nationaal.

2019 een wit blad om te beschrijven.

We wensen mekaar uiteraard op de eerste plaats een goede gezondheid en veel geluk, waarbij het eerste de absolute voorwaarde is voor het tweede en al het andere wat we mekaar kunnen wensen.

We wensen mekaar immers vooral meer ...

Maar kunnen we dit jaar onze familieleden en vrienden ook eens iets “minder” wensen?

Ik denk dan aan: minder fake news, luchtvervuiling, kibbelende gezagsdragers, onverdraagzaamheid, files, polarisering, stress, klimaatopwarming, bureaucratie, drugs, alcohol, vleesverbruik, agressie, belastingposten, eenzaamheid, migratieproblemen, angst, zwerfvuil, uitbuiting, belastingparadijzen, voetbalgesjoemel, sjoemelsoftware en zo kunnen we nog een tijdje door gaan.

De belangstelling zou alvast gewekt worden wanneer we iemand wat “minder” wensen, en het gesprek is al ingeleid. Hierbij mogen we niet vergeten het leven toch op een positieve manier te bekijken.

Kwb biedt ons hiertoe alle mogelijkheden: via het samenbrengen van mensen en het open bespreken van de problemen en oplossingen nemen we al heel wat verzuring weg.

**Ik wens je een gezond en vreugdevol, maar ook een actief 2019 met wat minder ...**

dat vul je maar zelf in, keuze genoeg.

## Een nieuw jaar, een nieuw voordelenboekje

Bij de Raak van januari vind je het nieuwe voordelenboekje, vol leuke kortingen, promoties en acties voor jou en je gezin. Van knutsel- en klusmateriaal tot dierentuicketts en gezelschapsspellen: dankzij je kwb-lidmaatschap koop jij ze aan een voordelige prijs.

## Ook dat nog

### Driekoningentocht ‘Kanaal +’

De Driekoningentocht van zondag 6 januari 2019 gaat langsheen sterke sociale initiatieven aan het kanaal in Brussel. Deelnemen kan zowel in groep als individueel. In de lokettenzaal van Brussel Noord kan je tussen 13 en 15 uur vertrekken met een gids.

Je kan deze activiteit aangrijpen om met een kleine groep eens een daguitstapje naar Brussel te doen. De wandeling duurt ongeveer 2,5 uur, en sluit af met een warme drank en kramiekboterham. Dat is perfect te combineren met een activiteit in de ochtend of avond.

Deelnameprijs is 7 euro. Kwb-leden betalen slechts 5 euro.

Inschrijven kan tot 28 december via [www.kwb.be/driekoningentocht](http://www.kwb.be/driekoningentocht)

### Kaas & wijnavond

Het St-Jozefskoor nodigt je uit op haar KAAS- & WIJNAVOND op zaterdag 19 januari vanaf 17u30 in het parochiecentrum SJ Dahlialaan. Met steun voor project Mantoc (Peru).

## 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 : Eric de Laat, Ternat (02/582.77.34)

**Volleybal - Mini-voetbal**

1<sup>e</sup>, 3<sup>e</sup> (en 5<sup>e</sup>) vrijdag van de maand, van 19u tot 20u in de zaal HORIZON Gemeenschapsschool

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

