

BESTUUR KWB - TERNAT

Dagelijks Bestuur

Chris Butaye, Borredam 29, 1740 Ternat (0486.61.83.98) Proost
Ivo Claeys, Neerveldlaan 21, 1740 Ternat (02/532.24.43)
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)
Bart Despiegelaere, Eikenlaan 15, 1740 Ternat (02/581.08.78)
Dominiek Van de Gucht, Molenstraat 25, 1740 Ternat (02/582.01.58)
Herman Vierendeels, Iepenlaan 22, Ternat (02/582.19.24)
Eric de Laat, Keizerstraat 32 , Ternat (02/5827734)

Jong KWB (samen met KWB St-Jozef)

Kris De Bisschop, Kleine Groeneweg 29, 1790 Affligem (0468/19.55.78)
Gunter De Smet, Heidesstraat 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
Juni 2021

Jaarthema : “kinderen, ouders en grootouders: actief!” kalender 2021 voor KWB – Ternat

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

Datum	Activiteit
1 maart – 30 juni	Fietszoektocht in het Pajottenland (org. KWB St-Jozef)
Zo 27/06/2021	Familie fietstocht
Juli - Aug	Fotozoektocht -wandelen 2e editie
12/07 - 17/07/2021	Lourdesbedevaart UITGESTELD tot volgend jaar
Zat 28/08/2021	KWB jogging 2e editie AFGELAST
Zat 4/09/2021	Uitstap: rioolbezoek Brussel en Geuzemuseum met proeverij lambiek geuze. AFGELAST
Eind september	Proefavond bieren van lokale brouwer
Do 21/10/2021	Opfrissing van de wegcode (org. KWB St-Jozef)
Zat 6/11/2021	Zaklampenzoektocht
November 2021	Koken met kinderen (org. KWB St-Jozef)
Zat 18/12/2021	Familie Kerstfeest (ledenfeest)

Beste leden,

Langzaam maar zeker krijgen we wat meer vrijheden, dank zij de vaccinaties en ook wel het betere weer.

Buiten kunnen we al samen activiteiten doen met grotere groepen.

Binnen is nog voorzichtigheid geboden.

Enkele activiteiten uitgesteld of afgelast

Het geplande bezoek aan de riolen van Brussel van 4/9 is afgelast. Wij denken dat het dan nog niet het moment gaat zijn om met een grote groep in een gesloten ruimte te lopen, en dan nog een ruimte waar bacteriën en virussen zich thuis voelen.

Programmavoorstellen voor 2022

In de Raak van deze maand vinden jullie de nieuwe programmavoorstellen voor het komende werkjaar. In de eerste plaats zullen we - nu coronatijd lijkt weg te ebben - een inhaaloperatie moeten doen m.a.w. de uitgestelde en afgelaste activiteiten herprogrammeren. Niettemin is het belangrijk ons jouw voorkeuren in het nieuwe aanbod te laten kennen. Misschien heb je zelfs een eigen idee of voorstel dat (nog) niet voorkomt. Laat het ons weten.

Familie fietstocht zondag 27/06/20: 14u parking Parochiehuis



Fietstocht voor het gezin op een laag tempo met een stop half weg
Samenkomst om 14u op de parking van het Parochiehuis.

Zoals elk jaar doen we een tochtje van ongeveer 20 km in de mooie omgeving van Ternat. Ivo en Gunther gaan er weer iets moois van maken.

Deze tocht gaat ook door bij regenweer! Trek dan een regenjasje aan.

Dit jaar vragen we wel vooraf in te schrijven! We hebben het aantal deelnemers nodig om de stop halweg met drankjes goed in te plannen.

Inschrijven is dus verplicht, en kan tot woensdag 23/06 bij
Marcenbetty.despiegelaere@skynet.be of 02/ 582 17 59

Fietszoektocht: van 1 maart tot 30 juni.

Van 1 maart tot 30 juni kan je deelnemen aan een fietszoektocht rond het thema "korte keten, lokale duurzame initiatieven".

De tocht is 50 km. lang en doet verschillende Pajotse gemeenten aan. Hou rekening met hier en daar een pittige klim of een steilere afdaling. Door de lengte en het heuvelachtig parcours raden we de (volledige) tocht niet aan voor kinderen < 12 jaar, het is uiteraard wel mogelijk om de tocht in te korten. De tocht volgt voor 95% de fietsknooppunten, deze werden onlangs volledig vernieuwd (www.fietsnet.be).

Er zijn verschillende prijzen te winnen, van handelaars die we langs deze tocht tegenkomen.

De komende weken zullen dus, in afwachting van evt. versoepelingen en de verdere vaccinatie van de bevolking, zeker niet saai zijn.

De vragen en routebeschrijving kunnen op eenvoudig verzoek bekomen worden door een mailtje te sturen naar fxlemaire@yahoo.co.uk of praktijk@drlemaire.be.

Deze tocht is zowel voor leden als niet-leden. Niet-leden betalen 5 euro per gezin, voor KWB-leden (mits doorgeven van lidnummer of foto van lidkaart) is deze zoektocht gratis.

Toer de Gúúk: afdeling Gooik - Kester

In mei en juni kan je de mooie streek rond Gooik al fietsend ontdekken. Je maakt een tour van 28 kilometer rond Gooik (of 'Gúúk', zoals ze ter plaatse zeggen) en lost onderweg een aantal vragen op.

Aan de innerlijke mens is er ook gedacht. Onderweg passeer je een paar horecazaken waar je kan stoppen voor een drankje en een hapje.

Deelnemen kan tot 4 juli 2021 en de antwoorden kan je per mail doorsturen op kwbleerbeekkester@gmail.com, via het online deelnameformulier <https://www.survio.com/survey/d/R9F9L8G3Y7X2D3E7L>.

Begin en einde is aan de pastoor in Leerbeek en volg vanaf daar de KWB pijlen of download het plan via deze link <https://www.routeyou.com/nl-be/route/view/8745043/alle-routes/leerbeek>

Verslagje infoavond 'Van slapen lig je toch niet wakker' Dinsd 04/05/21

Danielle Slap, gezondheidscoach, nam ons mee in wat slapen is, en wat oorzaken en gevolgen van slaapproblemen zijn.

Eerst en vooral: aanvaard je lichaam en je bioritme. De ene mens heeft meer slaap nodig dan de andere, en de ene is een ochtendmens, de ander eerder een avondmens. Het heeft geen zin daar tegen in te gaan.

Wat kunnen oorzaken zijn van slecht slapen?:

- Een slechte voorbereiding: je moet ontspannen zijn;
- Je normaal ritueel voor het slapen gaan niet respecteren;
- Er zijn storende omgevingsfactoren: geluid, licht,...;
- Een zware maaltijd net voor het slapen gaan;
- Te veel alcohol gebruikt voor het slapen gaan;
- Te intens bezig geweest met iets
- Stress van overdag;
- Pijn;...

Eén nachtje slecht slapen is geen ramp! Verander daarom je slaapgewoonten niet. Sta op, en word rustig, of werk de storende factor weg.

Slapeloosheid is als je meerdere keren per week moeilijk inslaapt of doorslaapt. Indien dit langer dan 2 weken duurt, moet je er zeker iets aan doen.

Maak je je zorgen over je slaap? Doe de slaaptest op: www.cm.be/slaapwel

Indien je het niet zelf kunt oplossen, zoek je best professionele hulp. Start bij je huisarts. Een professioneel helper, dokter of coach, helpt je van de oorzaken te achterhalen en die weg te werken.

Meer info: <https://www.cm.be/gezond-leven/kind/slapen/slaapgedrag-veranderen/doe-boek-voor-ouders>

Ook dat nog

Het Indisch etentje ten voordele van het project Maher is verschoven van juni naar wellicht september. We houden jullie op de hoogte.

Bezinning

“Een moeilijke tijd creëert geen helden.

Het is tijdens moeilijke tijden, dat we de held in ons ontdekken.”

Bob Riley

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^e, 3^e (en 5^e) vrijdag van de maand, van 19u tot 20u in de zaal HORIZON
Gemeenschapsschool
Informatie : BENNY VETSUYPENS, Eikenlaan 14a, 1740 Ternat
(02/582.31.66).

