

Jaargang 45 nr.3 maart 2018

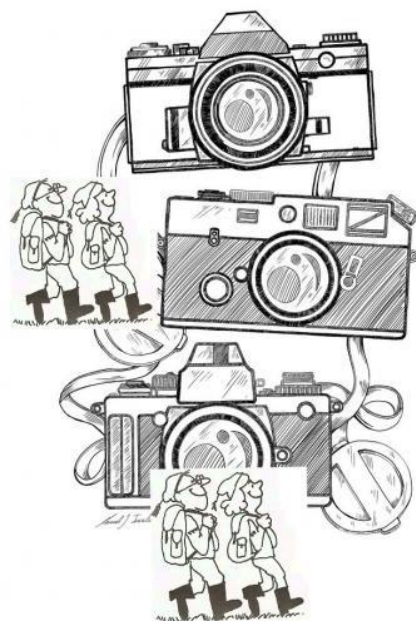
[www.kwbheusdencentrum.org](http://www.kwbheusdencentrum.org)

## Foto-wandel-zoektocht maart-juni 2018



Vanaf maart is het weer zover en kan er naar hartenlust gewandeld en gesnuffeld worden tijdens een tochtje van  $\pm$  5 km met veel zoekplezier.

### Foto-wandelzoektocht



Formulieren zijn te verkrijgen aan € 2.50 bij de volgende personen :

- Jans Gilbert, Garenstraat 36, 3550 Heusden-Zolder
- Klaus Neumann, Mispad 10, 3550 Heusden-Zolder
- Eetcafé De Kring.

**Prijsuitreiking : 16 juni 2018**

## *1 mei Scherpenheuvel*

Op 1 mei trekken we met de kwb i.s.m. KVLV opnieuw naar Scherpenheuvel.

Dit jaar wordt er net als vorig jaar gefietst en gewandeld.

De wandelaars vertrekken om 6 uur aan het Boudewijnplein of om 10.00 uur, na het ontbijt, in Schaffen. Deze wandelaars worden om 9.00 uur met auto's opgepikt aan het Boudewijnplein.

De fietsers vertrekken eveneens om 9.00 uur. aan het Boudewijnplein.

Deelnamekost: kwb en KVLV leden betalen 5 euro, niet leden 10 euro.

Inbegrepen in de prijs: verzekering, ontbijt: boterhammen met spek en ei, koffie of thee, flesje water, vervoer wandelaars naar Schaffen, vervoer wandelaars van Scherpenheuvel naar huis.

Meer gegevens in onze volgende Leeft van april.

## Moederdag = kwb-eetdag

Traditiegetrouw zetten de kwb-ers op Moederdag weer hun beste beentje voor. Hou deze datum dus vrij.

Meer info in volgende leeft.

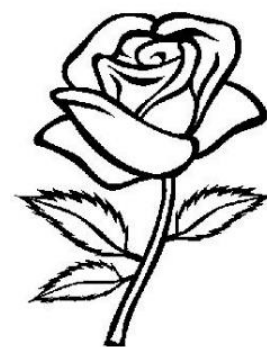
## Lichtjestoet

In 2017 gingen we voor de eerste keer, samen met KVLV, op Kapelletjestocht, een traditionele jaarlijkse avondwandeling. We houden halt bij enkele kapelletjes waar een bezinningstekst wordt voorgelezen.

Dit jaar gaat deze tocht door op dinsdag 27 maart om 20u. Het vertrek is zoals steeds aan De Kring.

## KWB Valentijn 2018

*Ons Valentijnontbijt was ook dit jaar weer een groot succes! De inschrijvingen liepen met een sneltreinvaart binnen. Jammer genoeg vielen daardoor een aantal onder jullie uit de boot ... Onze excuses hiervoor! En ondanks onze verliefde blikken bleven we ook focussen op het milieu. Mits een aantal goede afspraken droegen we bij tot verantwoorde afvalsortering!*



## Café Manger op vrijdag 23 maart vanaf 18 uur

Op Valentijnsdag hebben we het gerecht uitgeprobeerd en letterlijk gewikt en gewogen. Dus dat zit snor.

Het wordt een zuiders pureetje met een visvidée.



Nu nog een gepaste naam vinden:

Een Zuiderse puree/Mediterraans pureetje met zongedroogde tomaten en rucola en Visvidée/Noordzeebanket in een passend huisje van bladerdeeg/Atlantisch visassortiment van Vandermaesen en een viskoekje ....

De tafel wordt versierd met eitjes want het is bijna Pasen. Hier zijn we al uit. Nu nog tijdig telefonisch inschrijven voor dinsdagavond 20 maart bij Marc 0479-54.55.75, 4 euro pp. Feestzaaltje van de Kring. Er is een maximum.



*De foto kan je in kleur bewonderen op [www.kwbheusdencentrum.org](http://www.kwbheusdencentrum.org)*

## KWB kooklessen in maart: Griekenland

Thema deze maand: Griekenland.

De mannen koken op dinsdag 6 maart 19 uur.

De dames 1 dag later.

Wie wil een lesje meedoen? Contact opnemen met Stefan Aerts 0474-354321



## Comfort Heating

**Tweemaal per jaar, in mei en oktober, doet kwb een samenaankoop onderhoud ketels en schoorstenen**

Wie tussentijds problemen heeft kan steeds terecht bij:

### Comfort Heating BVBA

- Tel: [089/ 35 51 30](tel:089355130) 0476 68 08 96
- Adres: Evence Coppéelaan 96 bus 2, 3600 Genk
- Website: [www.comfortheating.be](http://www.comfortheating.be)
- Email: [info@comfortheating.be](mailto:info@comfortheating.be)

(vermeld bij ieder contact dat u lid bent)



## Samenaankoop stookolie maandag 23 april 2018

Je kan stookolie bestellen via bijgevoegd inschrijfstrookje of online via

[www.kwbheusdencentrum.org](http://www.kwbheusdencentrum.org)



## De Leeft in de toekomst ...

*Het lijkt ons nodig om eens goed na te denken over de toekomst van ons plaatselijk ledentijdschrift 'De Leeft'. Vooral de kwaliteit van de foto's bezorgt ons momenteel kopzorgen. Daarom willen we eens overleggen welke mogelijkheden wij zien in de toekomst : digitaal, kleurendruk, kwaliteit, foto's, lay-out, kostprijs, ... Wij komen daarvoor samen op maandag 5 maart '18 om 20.00 in een zaaltje van de Kring. Iedereen die wil meedenken, voorstellen heeft, voorbeelden heeft van andere verenigingen, over know-how beschikt, ... is van harte welkom.*



## KWB koken: hét recept van pizza met Parmaham, rucola & Parmezaanse schilfers

Een kooklesrecept in elke Leeft is één van de voorstellen. Daarom deze geheime tip: een superlekkere pizza op basis van een pizza margaritha. Deze kopen en afwerken. Beter is zelf bakken op een rooster met gaatjes en afwerken.

### **Samenstelling voor 2 stuks :**

- deeg: 500 g bloem, 21 g gist, grof zeezout, water 10 cl, olijfolie 5cl
- tomatensaus = blik tomaten, 1 ui, olijfolie, look en oregano
- pizza: tomatensaus, mozzarella, parmaham, Parmezaanse schilfers, rucola en olijfolie.

### **Bereiding:**

- tomatensaus: de ui stoven in olijfolie, de tomaten toevoegen, kruiden met gehakte look, peper, zout en oregano, 10 min. laten pruttelen, eventueel bijkruiden en laten afkoelen.
- deeg: los gist op in water, doe de bloem in een kom, meng er de

olijfolie, de opgeloste gist en een mespunt grof zeezout door, kneden, eventueel water en olijfolie toevoegen ( deeg moet elastisch en zacht zijn)

- zet het afgedekte deeg op een warme plaats en laat 1 uur rijzen en oven op 220 °C voorverwarmen.

- deegvorm met olijfolie insmeren, bekleden met een dunne laag deeg, met olie insmeren, een laag tomatensaus er over verdelen, een laag mozzarella en 20 min bakken op 220 °C.

- de pizza uit de oven halen en afwerken met parmaham, Parmezaanse schilfers, rucola en olijfolie.

De Mijnwerkers-Brancardiers van Heusden  
Centrum organiseren:



# Spaghettidag

Zaterdag 24 maart 2018

Gildezaal, Schaapsweg 81, Heusden

Spaghetti*	€9,	Spaghetti klein*	€6
Spaghetti + ½ haan*	€16		
½ Haan + appelmoes*	€9,	¼ Haan + appelmoes*	€6
*geserveerd met brood			
Chocomousse/Rijstpap	€2,	Steun	€5

Eten kan van 11u30-14u30 of van 17u-20u

Kaarten te verkrijgen bij:

Moons Jos, Kruiskapelstraat 10, Heusden, 011/431167

Truyers Peter, Schootstraat 137, Heusden, 0478/533483



T.v.v. onze ziekenwerking

# Verslag van het 30ste jaar KWB – overdag. “Deel 4.”

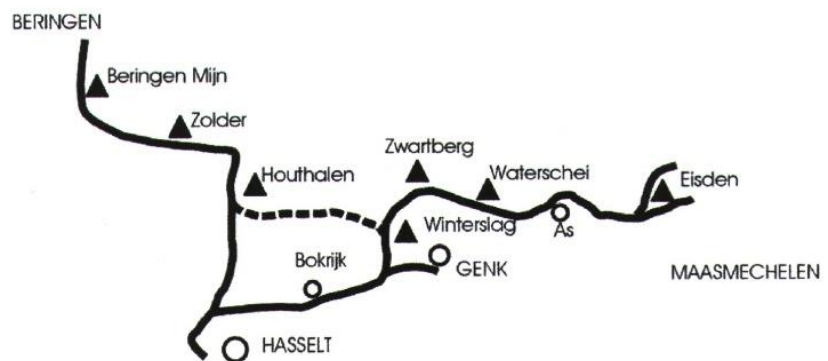
**18/01/2018: Relatie tussen mens en industrie.** Door Paul Boutsen.

Een andere titel zou kunnen zijn: het heropleven van de mijnstreek of de ontwikkeling van het gebied van het kolenspoor. Erfgoed is geen vrijetijdsbesteding, erfgoed is een grondstof, die komt van het verleden, over het heden naar de toekomst. De kapitaalgroepen van het verleden waren de Bill Gates van honderd jaren geleden. Het waren enorm kapitaalkrachtige maatschappijen die een zeer groot mijnerfgoed hebben nagelaten. Dit verloren laten gaan voor het nageslacht is even

gewelddadig als het belfort van Brugge afbreken. De economie in Vlaanderen verdwijnt maar de mensen blijven.

Durven een dynamische lijn

aanhouden tussen verleden en toekomst is een uitdaging. Wat is de maatschappij waar we naartoe willen? De mijnstreek is er vooral bovenop geraakt nadat de gemeentebesturen samen met de burgemeesters de handen in elkaar geslagen hebben en een gemeenschappelijke strategie bepaald hebben om onze streek er terug bovenop te krijgen. De ontwikkeling van het kolenspoor, niet als spoorlijn maar wel als regio waar ooit de kolentreinen gereden hebben is de cruciale uitdaging. Dit mag niet gebeuren door het mijnerfgoed af te breken, maar wel door het in de geest van het verleden te koesteren, in het heden te implementeren, om het voor de toekomst veilig te stellen.



## 25/01/2018. Petanque.

Over de competitiegeest binnen KWB-overdag valt niet te twisten, elke millimeter telt. Met de meter tot tegen de “ballekes” gemeten en recht bovenop gekeken. Hier de uitslag van een geweldige wedstrijd.

Plaats	Naam	Gewonnen matchen	Verloren matchen	over punten
1	Palmers Daniël	3	0	25
2	Willems François	3	0	25
3	Vogels Tonny	3	0	23
4	Neuman Klaus	2,5	0,5	16
5	Claes Rita	2,5	0,5	12
6	Webers Eddy	2,5	0,5	8
7	Mechelmans Tonny	2	1	11
8	Willems Jos	2	1	11
9	Quintens Leon	2	1	9
10	Lemmens Leopold	2	1	9
11	Lemmens Henri	2	1	8
12	Cuyvers René	2	1	6

**1/02/2018 Hangjongeren.** Door Jamil Martis en Iker Garcia Vala. Hangjongeren een veel besproken onderwerp met een grote geladenheid. Men is voor of tegen, heeft begrip of afkeur, ze worden verfoeid of getolereerd, men praat over de jeugd van tegenwoordig en meestal is het afkeurend, ze zijn anders dan “in onze tijd” maar is dit



wel allemaal terecht? Krijgen jonge mensen van vandaag met dezelfde of een andere huidkleur, met dezelfde of een andere moedertaal, met dezelfde of een andere cultuur ook dezelfde kansen in onze maatschappij als wij vroeger gekregen hebben ?

ARKTOS, een geassocieerde partner van het ACV, vertrekt vanuit het idee dat elk individu de kracht bezit om haar of zijn talenten te ontwikkelen. Ze helpen de jongeren in de zoektocht naar zichzelf. Wie ben ik? Geen vraag vanuit een gepolariseerd “wij tegen zij denken” maar in een overleg, een wederzijds luisteren en een wederzijds respect.

Het is de bedoeling om jongeren op weg te helpen, om samen op weg te gaan en hen een verantwoordelijkheid te geven in projecten. Een moderne jeugdbeweging, zoals wij dat vroeger deden in de Chiro, de scouts of de KAJ. Een jeugdbeweging die zelf de wijk kuist en vindt dat het nadien proper moet blijven. Een jeugdbeweging die een dag organiseert met sport en spel, voor elkaar kookt en nadien samen de afwas doet. Elkaar taken en verantwoordelijkheden geeft waarop ze aangesproken worden.

Waarden en normen verschillen van vroeger, zowel voor de jongeren als voor de vorige generatie. Wij konden terugvallen op onze thuis, op een warm nest, op moeder aan de haard, maar kunnen deze jongeren dat ook? Jongeren zitten onder spanning, op school, in de wijk, thuis, tegen de politie. Overal wordt er met het vingertje gezwaaid en nergens krijgen ze een bevestiging of een schouderklopje. Drugs is taboe maar niet bespreekbaar. Over seksualiteit kan en mag thuis niet gesproken worden. Je wil met een dikke BMW rijden maar je hebt amper geld om te overleven, laat staan om te studeren en je talenten te ontwikkelen, spanning alom.

Maar onder spanning zitten geeft ook de kracht voor een persoonlijk ontwikkelingsproject. Aandacht krijgen hoeft niet persé op een negatieve manier, het kan ook op een positieve manier en dan krijg je schouderklopjes in plaats van het vingertje. Ontwikkel dat talent waarin je goed bent. Doe wat je graag doet en dan is werken plots geen werk meer maar een realisatie van zichzelf. Dit begeleiden en tot een goed einde brengen is het opzet van ARKTOS.

Slimme mensen vinden oplossingen maar genieën vinden het probleem.

**8/02/2018: Gezonde voeding.** Door Betty Vansweevelt.

Wat is gezonde voeding en gezond leven?

In een gezonde voeding moet er een evenwicht zijn tussen de eiwitten, vetten en suikers die we innemen en de lichaamsbeweging of de fysieke arbeid die we leveren.

Bouwstoffen of eiwitten: melk, vlees, vis, wit van ei enz.

Brandstoffen: vetstoffen (9 Calorieën per gram) leveren energie maar al wat we te veel eten kan ons dik maken. Niet alle varkensvlees is (te) vet. Varkenshaasje vb. is eerder mager vlees evenals kip en gevogelte. Vette vis (haring, makreel, zalm) eten is daarentegen gezond omdat deze meer onverzadigde vetzuren bevatten.

Suikers: (4 Cal. per gram) hebben we ook nodig als energie leverancier maar hier ook weer: te veel maakt ons dik. Als je werkt zoals een polderarbeider mag je eten zoals een polderarbeider, maar als je zittend werk hebt verbruik je minder en moet je dus ook minder eten.

Alcohol bevat 7 Cal. per gram. De meesten lusten wel een pintje, van dorst of van de goesting, maar weet dus dat het dikmakers zijn.

Naast de brandstoffen en de bouwstoffen moet onze voeding nog een groot aantal beschermende stoffen bevatten, denk maar aan vitamines, calcium, ijzer n.v.z. Een vitaminekuur kan soms nuttig zijn maar je moet hier zeker niet in overdrijven. Een te veel aan wateroplosbare vitamines wordt gewoon via de nieren afgevoerd. Een te veel aan vet oplosbare vitamines A,D,E,K, geeft een opstapeling in de lever en dit is schadelijk.

Bij een normale, goed evenwichtige voeding krijg je voldoende vitamines van elke soort binnen. Zorg ook dat de voeding voldoende vezelrijk is, dit is goed voor de tanden en bevordert de darmtransit. Best eten we donker brood met vezels, met kleurloze vezels verrijkt wit brood kan ook. Een gezonde voeding bestaat voornamelijk uit plantaardige voedingsmiddelen, volop groenten en fruit, granen en

peulvruchten. Noten is gezond maar weet dat ze veel vetten bevatten die dik maken, eet dus noten maar liefst niet te veel. Kleine hoeveelheden rood vlees en kaas volstaan, wissel af met vis en gevogelte.

Frieten eten mag als het maar niet dagelijks is en als ze gebakken zijn in plantaardige olie die niet boven de 180° opgewarmd wordt. Neem nieuwe olie na 8 keer bakken.

Laat je ook niet misleiden door de reclame van Light – producten. Bij 10 % minder vet dan normaal mag men het “light” noemen maar de resterende hoeveelheid vet is soms nog zeer hoog. Genieten van elke hap die je eet is zeer belangrijk maar weet dat je gemiddeld maar een 2000 Calorieën per dag nodig hebt. Van elke 7000 Cal. die je meer inneemt dan je nodig hebt word je één kg dikker. Om te zien of je individueel gewicht goed is bereken je best je BMI.

Hart en vaatziekten worden veroorzaakt door een cholesterol ophoping (vetaanslag) in onze slagaders en haarvaten, in de volksmond beter gekend onder de naam van aderverkalking. Weet dat je goede en slechte cholesterol hebt. De slechte cholesterol blijft in onze bloedvaten plakken en geeft na verloop van tijd vernauwing en verstopping. De goede cholesterol (vette vis) werkt dit tegen. Diabetes is een bevorderende factor voor deze aandoening. Roken werkt dit ook in de hand en geeft bovendien ook nog longkanker. Je kan met medicatie niet goedmaken wat je met roken zelf om zeep helpt. Sporten is te alle tijden goed. Doe je dagelijkse kleine verplaatsingen met de fiets of te voet. Zit niet langer dan 30 min. stil en probeer minstens één maal per week intens te bewegen door te sporten.

Wigo.



# KWB -OVERDAG

08/03/18

## Mechelen.

We nemen de trein om 8.27 uur in Heusden. Na de koffie kies je tussen een korte of langere wandeling. Namiddag bezoek aan kazern Dossin of bier brouwerij “Het Anker.” Terug thuis om 19.30 uur.

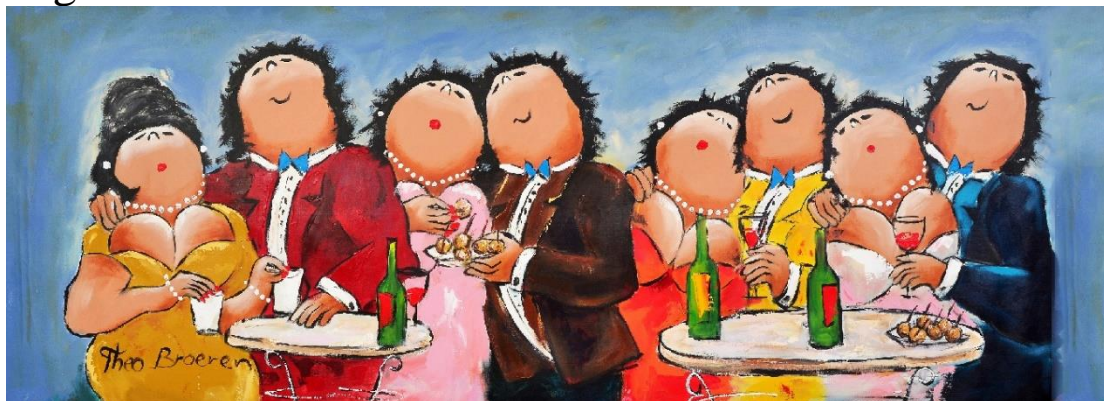


15/03/18

## Feestelijke afsluiting.

Een ontbijt, foto montage van het afgelopen werkjaar, taart, nieuwe ideeën voor volgend werkjaar zijn de weerkerende items tijdens de laatste bijeenkomst van KWB Overdag.

We eindigen zoals steeds met een traktatie.



# Fotoboek 75 jaar KWB / 100 jaar KVLV



100 jaar KVLV & 75 jaar KWB



Zoals jullie wellicht al weten heeft de Geschied- en Heemkundige Kring van Heusden een prachtig fotoboek uitgegeven naar aanleiding van het 75 jarig bestaan van onze KWB-afdeling en de honderdste verjaardag van de KVLV. Tevens blik men in dat boek terug op het bezoek van kardinaal Cardijn die precies 50 jaar geleden Heusden bezocht. Dit prachtig boek met unieke kleurenfoto's is nog steeds verkrijgbaar voor slechts € 15 in de gekende

verkooppunten! (dagbladhandel 't Punteke, Dagbladhandel Bij Greta, drankenhal Hauweyken, Spar Aerts of bij de leden van de Geschied- en Heemkundige Kring)

Een echte aanrader en wacht niet te lang want OP = OP! Er komt géén tweede druk! Er is maar één nadeel aan dit boek: iedereen die er in staat kan vaststellen dat de tijd voor niemand heeft stilgestaan!

## Straat.net 2018 Zwerfvuilactie

Het wordt stilaan een traditie om ieder jaar een grote schoonmaakbeurt te houden in onze gemeente. Ook dit jaar op zaterdag 21 april zal kwb Heusden een groot deel van onze parochie voor zijn rekening nemen. Het gebied dat ons door de gemeente wordt toegewezen verdelen we in vijf à zes op te ruimen rondes van ongeveer twee uur. Heb je zin om alleen of met enkele vrienden mee te helpen, meld je dan bij onze voorzitter Alain of één van onze bestuursleden. Materialen zoals handschoenen, grijptangetjes en vuilzakken krijg je van ons. Zaterdag 21 april om 9u00 's morgens starten wij op de hoek van het Boudewijnplein en de Kapelstraat. Schrijf vooraf in bij : Alain Jans, [kwbalain@gmail.com](mailto:kwbalain@gmail.com)  
tel : 0474/ 74 91 54



## Bakavonden



Op woensdag 28 maart en woensdag 2 mei '18 organiseren wij weer een **bakavond**. Helaas hebben wij nu reeds het maximaal aantal deelnemers bereikt. Wij maken reeds plannen om deze avonden te herhalen in het najaar. Dus voor eventuele kandidaten, snel inschrijven is de boodschap zodra de aankondiging in de 'Leeft' verschijnt!

## Volzette activiteiten :



De laatste tijd hebben we verschillende activiteiten gehad waar we vrij snel het maximaal aantal deelnemers bereikten. Sorry aan de mensen die helaas te laat kwamen. Voor bepaalde activiteiten is

het jammer genoeg niet mogelijk om meer deelnemers te aanvaarden. Voor dat soort activiteiten proberen we in de toekomst bij de aankondiging te vermelden hoeveel deelnemers we aankunnen. Het zou dus kunnen dat een bepaalde activiteit reeds volzet is voor de uiterste inschrijfdatum. Daarom één goede raad : als je wil deelnemen aan een activiteit, treuzel niet en schrijf je onmiddellijk in.



© WWW.TOMCARTOON.BE



© WWW.TOMCARTOON.BE

# FAMILIENIEUWS

## Overlijden

- Emma Claes, echtgenote van Frans Truyers
- Albert Bismans, Schoonvader en vader van Eddy Claes en Lisette Bismans, Aanhofstraat.

## Geboorte

- Sophia, kleindochter van Staf en Mieke Ceysens-Vossen

## Nieuwe leden

- Lamberigts-Bosmans Tom en Ilka, Ghoosstraat.
- Maurice Gijbels, Schaapsweg 61



**Wil je graag lid worden? Aarzel niet en telefoneer naar secretaris Vital Coels tel 0472.63 86 22**

## **CITAAT VAN DE MAAND**

**Ook al zouden we alle bloemen plukken, de lente zullen we niet kunnen tegenhouden.**

**Pablo Neruda**

**TEKSTEN VOLGENDE KWB - LEEFT** binnen brengen uiterlijk op vrijdag 16 maart bij : Jan Aerts, Max Vanmelbeek 7 tel. 0479/46.62.47 ,  
e-mail : [janaerts100@gmail.com](mailto:janaerts100@gmail.com)  
reknr. Kwbheusden BE04 3350 1638 1831