

De zomertijd is begonnen en dan ben ik terug een ander mens. Weg met die donkere periode; laat het zonnetje maar binnen. Lang leve de lente.

Deze maand, de 17^{de}, vieren we Pasen. Omdat dit de belangrijkste dag in ons geloof is, wil ik je dan ook mijn beste wensen van hoop, liefde en vrede brengen.

Vrede op aarde klinkt nu weer heel bijzonder en waardevol ...



Wat valt er deze maand bij de KWB te beleven?

Uitgebreide artikels lees je verderop. Wat kan ik al verklappen?

We hebben een bijzondere kookles. Het wordt een bijzondere kook- en inleefavond, waar je hoort en ervaart hoe het is om blind of slechtziend te zijn. We hebben een bijzondere kok ingeschakeld.

Voorlopig focussen we nog op enkele buitenactiviteiten om niet in snelheid gepakt te worden door één of andere instelling in Brussel.

Bosbaden is een nieuwe activiteit en er is een kennismakingsavond voorzien. Dit werd ook al eens gedaan bij Vlaanderen Vakantieland.

Op 1 mei gaan we weer te voet of met de fiets naar Scherpenheuvel. We zorgen voor logistiek en een stevig ontbijt onderweg.

Tot binnenkort !!

Stefan



Activiteiten april

Gaat niet door:

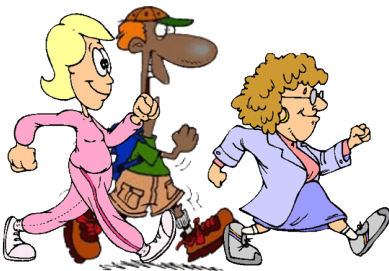
- 02/04: dartsavond: uitgesteld tot 29/10/22
- 22/04: gedachtenisviering: een weekje later op 29/04

Gaat wel door:

- 20/04: koken met een visuele beperking
- 27/04: kennismaking bosbaden
- 29/04: gedachtenisviering
- Fotowandelzoektocht

De wandel- en fietstocht naar Scherpenheuvel op 1 mei gaat dit jaar ook niet door.

Foto-wandel-zoektocht



Vanaf 1 maart tot einde mei kan je ook weer op zoek gaan naar gedetailleerde foto's die in de straten van onze gemeente gemaakt werden.



Formulieren zijn verkrijgbaar aan 3 euro bij:

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

Onderhoud ketels en schoorstenen, keuring mazoutton

Samen met deze Leeft vinden jullie ook een inschrijfstrookje voor deze ledenactie.

De actie loopt van 1 tot 15 mei, maar je kan nu al inschrijven.

Gedachtenisviering

Kwb Heusden houdt eraan om elk jaar na Pasen een herdenkingsviering te houden voor onze overleden dierbaren, leden van kwb en familieleden. Pasen is het feest van 'het blijven leven van Christus in ons'. Ook onze overledenen zullen nooit uit ons hart verdwijnen. Daarom willen wij hen respectvol herdenken tijdens een gebedsviering.

Wij doen dit vrijdag 29 april om 19u00 in het zaaltje van de Kring. Wij vertoeven dan een half uur in verbondenheid met de dierbaren die ons voorgingen.

Allen welkom.

Ward Ceyskens 0478 514 588

Puzzel valentijnsontbijt

Ondanks een klein foutje in de opgave (er stond ergens een A i.p.v. een U.) hebben we heel wat juiste inzendingen gekregen.



De gelukkige winnaar die volgend jaar gratis naar het ontbijt mag komen is Rob Byloos.

De juiste oplossing was:

Wij hopen dat wij volgend jaar opnieuw een normaal valentijnsontbijt kunnen organiseren.

Belevingsavond: koken met een visuele beperking.

Deze maand plannen wij een héél bijzondere kookavond. Wij gaan een eenvoudige maar lekkere maaltijd koken o.l.v. George, een man met een visuele beperking. Het is de bedoeling dat wij gaan ervaren hoe het is om als slechtziende of blinde persoon te koken. Wij doen dat met behulp van een blinddoek of simulatiebril (en een begeleider). We koken dus in kleine groepjes waarbij we de rol van 'slechtziende' en begeleider afwisselen. We maken ook kennis met enkele hulpmiddelen die deze mensen gebruiken. Dit zal ongetwijfeld een unieke ervaring worden voor de deelnemers! De nadruk ligt duidelijk op de beleving. Kunnen koken is dus absoluut niet nodig.



Iedereen welkom!

Praktisch :

- Woensdag 20 april '22 om 19.30 uur in een leskeuken in het Sint-Franciscuscollege (ingang aan de zijde van de grote parking)
- Kostprijs: € 15 ter plaatse te betalen (= lesgever, keuken, ingrediënten, receptenbundel & maaltijd)
- Inschrijven: bij Danny R. 0478 30 34 12 of kwbheusden@gmail.com
- Maximum 16 deelnemers.

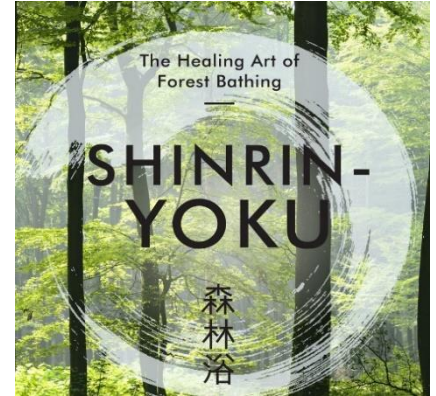
Wil je samen met een vertrouwde persoon aan de slag, zoek dan snel iemand waarmee je wil samenwerken en schrijf samen in.

Shinrin-Yoku of 'Bosbaden'

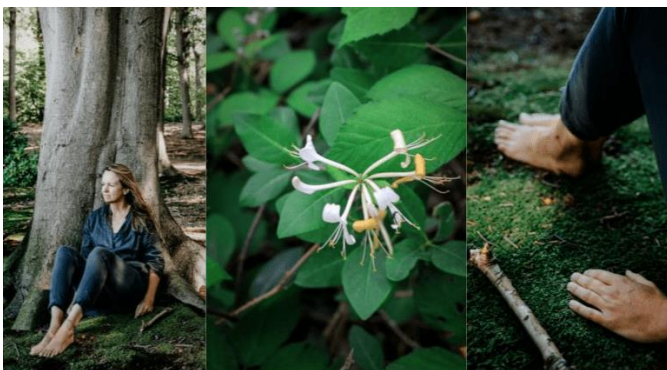
Heb jij wel eens de behoefte om al die drukte eens even achter te laten?

Heb jij al eens nagedacht over yoga, mindfulness, ...?

Misschien is dit dan wel echt iets voor jou! Wij plannen een reeks Shinrin-Yoku of vrij vertaald : bosbaden. Het gaat om een nieuwe trend die is overgewaaid uit Japan om in de natuur tot rust te komen.



We kiezen telkens een interessante plek in een bos met heel wat afwisseling. Na een opwarming (eenvoudige stretching), een trage wandeling (indien mogelijk blootsvoets), ademhalingsoefeningen, ... gaan we ons openstellen voor de natuur. Aan de hand van concrete, eenvoudige opdrachtjes gaan we onze 5 zintuigen aan het werk zetten. Op deze rustige manier proberen we 'een verbinding' te maken met de natuur zonder ons te laten afleiden door geklets, uurwerk of gsm. Na afloop volgt een 'nagesprek' met een kopje thee of een ander passend drankje of hapje.



Maakt dit je wel wat nieuwsgierig? Wil je er nog meer over weten?

Op woensdag 27 april '22 om 19.00 uur. organiseren wij een kennismakingssessie. Indien dit meevalt en er voldoende

interesse is, plannen wij een reeks samenkomsten. Die datums en aanvangsuur worden bepaald in samenspraak met de geïnteresseerde deelnemers.

Voor de kennismakingsbijeenkomst verzamelen we om 19.00 uur op de parking van atletiekstadion De Veen aan de kant van de Buitingweg (= achter benzinstation).

Deze eerste sessie is gratis. Wel hadden we graag een seintje vooraf op 0478 30 34 12 of kwbheusden@gmail.com om een idee te hebben voor hoeveel volk we drankjes moeten voorzien.



BOSBADEN

Welkom!

Lichtjesticht 15 maart



Een klein groepje, maar wel in goed gezelschap!



Tijdens de wandeling werd halt gehouden aan enkele kapelletjes waar een korte bezinningstekst werd voorgelezen. Sommige teksten waren zeer van toepassing op de huidige situaties. Denken we dan aan de corona-

periode en ook aan de oorlog in Oekraïne.

Een warme tas koffie/thee achteraf mocht natuurlijk niet ontbreken en ook het lekker stukje cake wist ons te bekoren.

Fietsenactie

Iedereen weet dat in de gebouwen van de Bouworde momenteel het vluchtelingencentrum De Bark gevestigd is. Een deel van deze mensen gaat dagelijks werken en/of een opleiding volgen. Veel van die verplaatsingen worden per fiets afgelegd. Zo is er nu iemand die dagelijks naar Leopoldsburg fietst en een andere naar Bilzen!

De kwaliteit van de fietsen die in De Bark ter beschikking zijn laat echt te wensen over. Daarom hebben de verschillende KWB-afdelingen van Heusden-Zolder besloten om eens te



kijken of wij samen wat degelijke fietsen kunnen inzamelen zodat die mensen zich een beetje comfortabel kunnen verplaatsen naar hun werk of opleiding.

Concreet: wij zoeken dames- en herenfietsen in goede staat (kleine herstellingen zijn géén probleem). Deze actie loopt van 13 tot 30 april. De 'overhandiging' is dan voorzien voor begin mei.

Heb jij nog zo'n ongebruikte fiets die je wil afstaan voor het goede doel, neem dan contact op met ons (0478 30 34 12 of kwbheusden@gmail.com) en wij komen de fiets aan huis ophalen en bewaren die tot de 'overhandiging'.

Dank bij voorbaat!

Overweging rond.....begrafenis

Ik heb zomaar een weekendeditie van het Belang van Limburg ter hand genomen en bij de overlijdens gekeken. In totaal vond ik 26 aankondigingen. Mijn nieuwsgierigheid werd geprikkeld: op welke manieren komen onze overledenen tot rust? Tien van hen kregen een begrafenisdienst in de kerk. De meesten kregen een dienst bij de begrafenisondernemer, voor zes overledenen werd een publieke dienst voorzien, van vijf anderen werd in intieme kring afscheid genomen. Het overlijden van vier mensen werd in de krant gemeld. Eén iemand schonk zijn lichaam aan de wetenschap. Sommige overledenen halen het Belang van Limburg niet.

De ouderen onder ons zullen het zich nog herinneren: in goed 60 jaar tijd is onze begrafenis-cultuur flink veranderd. Toen moest de naaste familie zich zeker een half jaar in het zwart kleden, ten teken van rouw. Vandaag lijkt het er soms op dat we met de dood, het overlijden van iemand, geen blijf meer weten. Sommige families lijken het zelfs weg te stoppen. Nochtans, zoals de geboorte hoort ook de dood bij het leven. De droefenis van de familie delen, samen respectvol afscheid nemen, dankbaar zijn om wie de overledene voor ons was, dat alles zijn belangrijke handelingen. Ze brengen ons het besef bij van het unieke leven van de overledene, van de relativiteit van het leven.

Bij kwb willen we elk jaar eerbiedig stil staan bij degenen die ons voorgegaan zijn.

Pinkstermaandag 6 juni
Daguitstap met plezierboot De Zander
naar het Zilvermeer in Mol



Een activiteit toegankelijk voor iedereen.

Om 9u00 varen we vanuit Genebos Lummen via het Albertkanaal en het kanaal Kwaadmechelen-Dessel naar Mol. Bij vertrek kunnen we genieten van een aperitiefje aangeboden door de schipper. Wie nog dorst heeft, kan aan de bar terecht voor iets fris of andere drank. Bonnetjes voor deze dranken worden door iemand van onze kwb op de boot verkocht. Voor de rest is het genieten en prettig vertoeven aan boord van De Zander. Na enkele uren varen, meren we aan op een kleine vijfhonderd meter van de ingang van het domein Het Zilvermeer. Een korte wandeling volgt over goed begaanbare weg.



Bij aankomst rond 12u00 begeven we ons binnen het domein naar het strandpaviljoen. Via een privétrap en loopbrug komen we op de eerste verdieping aan het feestzaaltje en terras met uitzicht op de zwemplas. Deze ruimte is speciaal afgehuurd voor de deelnemers van onze boottocht. Daar wordt voor ons een broodje kaas of hesp en een frisdrank voorzien. Je kan van hieruit heel het domein gaan verkennen, tassen en rugzakken hoeven niet heel de tijd meegesleurd te worden en kunnen gerust achtergelaten worden in het zaaltje.



Het Zilvermeer biedt buiten de prachtige speeltuin een verscheidenheid van betalende activiteiten aan: bootje roeien, waterfietsen, gocarts, minicarts en minigolf zijn er enkele van. Let wel op dat je niet te laat begint aan zo'n activiteit want om 15u30 verzamelen

we terug en begeven we ons terug naar de boot.

Tijdens de terugvaart krijg je een lekkere barbecue voorgeschoteld. De BBQ staat samen met het buffet op het bovendeck.

Deze barbecue bestaat uit 2 verschillende stukken vlees voor volwassenen, een barbecueworst en een gemarineerde gevogeltebrochette en voor de kinderen van twee tot twaalf jaar een barbecueworst. Verder is er nog een uitgebreide variatie van verse groenten, zijn er gebakken krielaardappeltjes, 2 koude sauzen, warme peperroomsaus, een assortiment broodjes en een koude aardappelsalade.

Tussen 19u00 en 19u30 komen we terug aan in Genebos.

Deelnameprijs: 40 euro per volwassene en 30, 25 of 20 euro per kind naargelang de leeftijd (ouderdom op dag van de activiteit).

(Voor niet-KWB-leden komt er 5 euro per persoon bij, onder "leden" wordt verstaan "iedereen die op hetzelfde adres woont als de houder van de lidkaart")

In deze prijs is inbegrepen: de boottocht van ongeveer tweemaal drie uur, inkom speeltuin in Mol, broodje kaas of hesp met frisdrank 's middags, barbecue op de boot en verzekering.

Voor deelname gebruik het inschrijfstrookje elders in het maandblad. (gelieve tijdig in te schrijven vol is vol)

De Zander

De Zander: een 28m lang schip origineel gebouwd voor passagiersvervoer. Hij heeft jarenlang op de Rijn gevaren en werd een tiental jaar geleden in de Kempen ingezet om zo al varende van het mooie landschap en de bezienswaardigheden te kunnen genieten. Buiten de toeristische rondvaarten is de Zander tevens uitermate geschikt voor educatieve uitstappen en als varende feestlocatie voor verenigingen, families en bedrijven. Zo kan je een vaart combineren met een streekgebonden maaltijd en eventueel een wandeling in één van de vele unieke natuurgebieden langs de Kempense kanalen. Honderd personen kunnen aan boord en kunnen tijdens de rondvaart genieten van tal van drankjes aan gangbare prijzen.

Zwerfvuilactie: straat.net



Naar jaarlijkse traditie hebben we als KWB afdeling dit jaar ook weer deelgenomen aan de opruimactie straat.net. van Limburg.net. De straten die we moesten opruimen kregen we toegewezen van de gemeente.

Enkele van onze jongens begonnen reeds in het begin van de week met deze opruimactie en hadden al snel een gedeelte van het ons toegewezen traject opgekuist.

Op zaterdagmorgen om 9 uur verzamelde dan de rest van de manschappen die zich opgegeven hadden op het beursplein om de resterende straten een grondige schoonmaak te geven. Het resultaat mag gezien worden, alles mooi opgeruimd (voor zolang het duurt), want zwerfvuil blijft een groot probleem.

Het uiteindelijke resultaat van de actie was dat we toch een 27 tal zakken bij elkaar geraapt hebben ondanks de inzet van de vele mooimakers gedurende het jaar.

Opgeruimd staat netjes zeggen ze overal, ook bij KWB.



Aan de vrijwilligers die meegeholpen hebben: hartelijk bedankt voor jullie inzet en hopelijk mogen we de volgende jaren weer op jullie rekenen.

Vital.

Heusdens dialect

Ne suggelièr: Een sukkelaar: werd gezegd van iemand die sommige dingen minder goed kon maar werd ook als scheldwoord gebruikt.



Ne krög: groot rond aardewerken vat uit gebakken klei (botervat) om boter te stampen uit de "zoan vanne mulk" = vette laag die boven op verse melk komt te liggen. Vantèèt pakde de minse doa oog e rolvoat veur mer de mietste minse haan da nie.

Soms namen de mensen daar ook een rolvat voor maar de meeste mensen hadden dat niet.

Nen twièrserik of een terwièrshoot: iemand waar niet mee te onderhandelen valt en die altijd dwars ligt.

Het hoi woort afgemêêt inne hoi-têêt en de tommertêêt da war de tweede hoi-têêt, da war op dèn vanne oestmoand, daan mos der de tommert hoië. De minse zeen oog altêêt da den tommert oppe gritsel most druge. Da woort zije dadder diè bekan anienaan most umdrèèn be de hoigritsel.

Het hooi werd afgemaaid in de hooitijd en de 'tommertêêt' dat was de tweede hooitijd, dat was op het einde van de oogstmaand, dan moest je de 'tommert' hooien. De mensen zegden ook altijd dat de 'tommert' op de hooivork moest drogen. Dat wilde zeggen dat je die bijna constant moest omdraaien met de hooivork.



Nen hovro: dat was een wervelwind in het hooi, als men aan 't hooien was en er kwam "nen hovro" door dan waaide het hooi soms meters hoog omhoog.

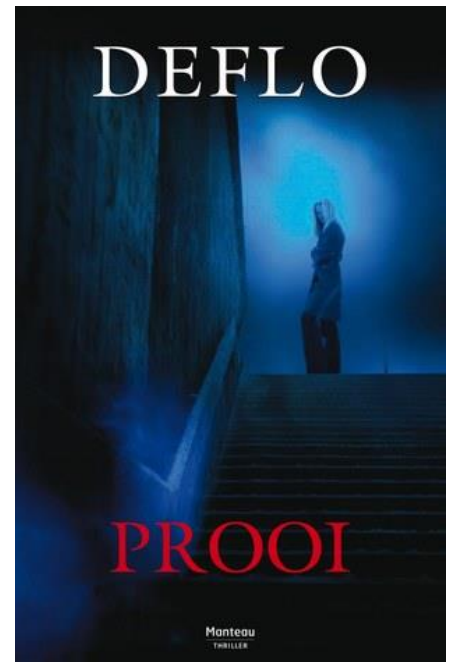
Stechele: discuten, het oneens zijn en het verbaal uitvechten.

Leestips van onze lezers: Prooi van Luc Deflo

Schrijver: 'Luc DEFLO', geboren op 27/02/1958 en overleden op 26/11/2018 aan pancreaskanker te Mechelen, Vlaamse thrillerschrijver, debuteerde in 1999 met 'Naakte zielen'. In 2008 ontving hij de Hercule Poirotprijs voor zijn boek 'Pitbull'. Behalve boeken heeft hij ook toneelstukken, luisterspelen en scenario's geschreven.

Titel: 'PROOI', psychologische thriller, 2010, 298 blz., Uitgeverij Manteau, Antwerpen. Dit was het zeventiende boek van Deflo.

Verhaal: Vijf voor elf. Inge Gerets komt van een personeelsfeestje in Brussel. Ze haast zich om de laatste trein richting Mechelen niet te missen. In de dichtsbijzijnde verlaten metrohalte, Sint-Guido, jaagt een jonge allochtoon haar schrik aan. Ze begint zich van alles in het hoofd te halen. Wanneer ze een vuilniszak over de bewakingscamera ziet hangen, beseft ze dat ze als een rat in de val zit. Is dit het begin van een verschrikkelijke nachtmerrie, waaruit Inge nooit meer zal ontwaken?



Eigen mening: Dit boek is een knappe psychologische thriller over de kwalijke gevolgen van lust, ontrouw en misleiding, die zich afspeelt tegen het decor van grauwe wijken in Mechelen en Brussel. Het verhaal is adembenemend spannend en houdt je in de houdgreep tot de laatste bladzijde.

Recept van de maand: gevulde chocolade paaseieren

Deze maand kiezen we voor een dessertje dat je samen met de (klein)kinderen kan maken: we gaan chocolade paaseieren vullen met een mascarponemengsel & lemon curd.



Ingrediënten:

- 8 holle chocolade paaseieren (ev. een paar reserve tegen eventuele breuk)
- Voor het mascarponemengsel:
 - o 250 gr mascarpone, 3 eetlepels (vanille)yoghurt, sap van een halve citroen, 1 zakje vanillesuiker
- Voor de lemon curd:
 - o 200 gr fijne kristalsuiker, 125 gr roomboter, 2 geklutste eieren, 2 (gewassen) citroenen. *Dit is teveel voor wat we nodig hebben maar je kan de rest later nog gebruiken.)*

Werkwijze:

De lemon curd:

- Rasp de schil van de citroenen en doe het raspel in een mengkom. Pers het sap uit de citroenen en hou dat even apart. Doe het raspel, de suiker en de roomboter in de mengkom en laat dit au bain marie smelten (mengschaal in een ketel warm water). Als de boter volledig gesmolten is voegen we 2 geklutste eieren en het citroensap toe. Verwarm de curd nu op een laag vuurtje (au bain-marie) tot hij de gewenste dikte heeft (cfr advokaat).



Vergeet niet regelmatig te roeren. Dit kan 15 à 20 minuten duren.

- Giet de lemon curd in een platte schaal en dek af met huishoudfolie. Met de folie op de curd vormt die géén velletjes. Laat de curd afkoelen in de koelkast. Eens afgekoeld kan je hem in een bokaal met deksel doen. (Deze curd kan je ongeveer 2 weken bewaren in de koelkast als je er zolang zou kunnen afblijven.)

De paaseieren:



- Meng de mascarpone met 3 eetlepels (vanille)yoghurt, de vanillesuiker en het sap van een halve citroen.
- Snij de paaseieren voorzichtig open met een gekarteld mes. (Dit kan je best niet door de kinderen laten doen.)
- Vul de paaseieren met het mascarponemengsel en leg daarop een beetje lemon curd die het eigeel voorstelt. Bewaar de paaseieren in de koelkast tot vlak voor het opdienen.

Veel plezier en smakelijk!

Drumsfit i.s.m. Ferm



Een uurtje drumsfitten is zo voorbij en jammer genoeg moesten we dit jaar tevreden zijn met 3 samenkomsten.

Je kwb-lidkaart is geld waard

Maandelijks verloten we een waardebon twv € 5 die je kan gebruiken voor Café Manger of de barbecue. (Inschrijven blijft natuurlijk nodig.)



Winnaar deze maand:
Vogels Eric, Schaapsweg



Citaat

Wat is er fijner
met Pasen
dan
Eieren ophangen
En Jezus zoeken
(Loesje)

Familienieuws

Overlijden

- Jeanne Mommen, (schoon)moeder van Roger en Jeanine Quetin-Eerdekens
- René Lepaige, grootvader van Bavo en Kirsten Aerts-Lepaige
- Paula Leyssens, zuster van Robert en Georges Leyssens

Geboorte

- Arthur, kleinzoon van Koen en Josiane Vandecruys-Appermans

Leden helpen leden



Als kwb-leden kunnen we elkaar helpen! Bijvoorbeeld door een goede **boekentip** of een **familierecept** te delen.

Heb jij onlangs een goed boek gelezen en wil je dat bespreken of ken jij nog een lekker familierecept? Wij willen dat graag opnemen in ons tijdschrift. We zoeken enkele nieuwe inzenders zodat ook 'andere stijlen' aan bod komen.



We hebben momenteel wel een voorraad **teksten in het dialect** maar een goed sappig verhaal in het dialect blijft welkom. Of heb jij een **idee** wat we nog kunnen opnemen in onze lééft? Laat het ons weten: kwbheusden@gmail.com of Danny Merelstraat 46.

Facebook

Op onze facebookpagina verschijnen regelmatig foto's en info van onze afgelopen en toekomstige activiteiten.



Neem zeker eens de tijd en bezoek ons op KWB Heusden-Centrum Leeft:

<https://www.facebook.com/groups/868461763258786>.

De 'LEEFT' digitaal en overal ontvangen?



Wil jij (en je huisgenoten) de Leeft in de toekomst digitaal ontvangen?

Eén mailtje naar kwbheusden@gmail.com volstaat!

Onderhoud ketels en schoorstenen, sanering tanks

Comfort Heating

Tweemaal per jaar, in mei en oktober, doet kwb een samenaankoop onderhoud ketels en schoorstenen alsook inschrijving voor sanering van tanks

Wie tussentijds problemen heeft kan steeds terecht bij:

comfortheating.bvba@gmail.com

of op gsm nummer: **0476/68 08 96**

(vermeld bij ieder contact dat u lid bent van kwb)

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

TEKSTEN VOLGENDE KWB - LEEFT binnenbrengen uiterlijk
op 15 april bij Rosita Vandebroek, Garenstraat 36 of
e-mail naar rosita.vandebroek@telenet.be - Tel.: 0474 59 00 06

Rekeningnummer KWB: **BE04 3350 1638 1831**

