

't BERKENBLAADJE



Mei & Juni 2025

jaargang 26 nr. 5 & 6

(verschijnt niet in juli en augustus)

INFO: kwbberkenbos@gmail.com

- * Algemene Info
- * Dinsdags Fietsen
- * Fietskalender
- * Scherpenheuvel
- * Ketelskuisen
- * Medisch Nieuws vraag
- * en meer nieuws en foto's vraag digitale versie !!

Hallo Raak vrienden en vriendinnen

Vooreerst aan al de Vrouwen een fijne moederkes-dag op 11 Mei
en onze Raak mannen een heerlijk Vaderkens-dag op 8 Juni



Onze kookmannen hebben weer hun beste kookpotten en koksmutsen opgezet om de laatste avond (op 7 april) te gaan koken voor de echtgenote's. En dat het gesmaakt heeft, in de digitale versie kunnen jullie extra genieten van het heerlijke menu en foto's.

Enkel foto's zijn beschikbaar bij de digitale versie want daar komen ze beter tot hun recht om naar te kijken en te genieten van wat ze hebben klaar gemaakt en hoe ze bezig zijn om dingen onder de knie (de neus) te krijgen.

Nu uitkijken naar hun 6^{de} samenkomst in de zomer, voor hun BBQ kooknamiddag.!!

Ons bestuur is in Zolder (op 22 april in de Jogem) samengekomen met al de Raak afdelingen om besprekingen te voeren over de veiligheid en verzekering voor onze (fiets) (kook) leden.

En onze Raak-fietsers ze fietsen iedere week maar Spijtig is de groep wat uitgedunt, dit door gezondheidsredenen en de ouderdom waar we rekening mee moeten houden, die dus meespeelt voor de kleiner wordende groep. Maar toch heeft de rest hun stalen ros opgeblonken en een goede smeerbeurt gegeven en zijn al enkele weken op post om een mooie uitgestippelde rit te doen. Vanaf de maand Mei vertrekken we om 18h00 op de vertrouwde plaatst en volgens een opgesteld mooie fietskalender, !!! zie **bijgevoegd fietskalender**.

U heeft de warme groeten,

Jullie Raak Berkenbos-bestuur

(Wil je meer nieuws van het berkenblaadje vraag naar de digitale versie!, stuur een email'tje naar kwberkenbos@gmail.com)

KWB Fietsen op iedere dinsdag.

Vertrek om 18h00 vanaf Mei, op de fietsparking van het SF College..

KWB fietsverantwoordelijke : **Jaak Bloemen**

Dunantstr 1 3582 Koersel 0474 40 55 25

jacobloem1@hotmail.com



Fietskalender Raak Berkenbos 2025

Mei

06/05- Noordkant-Helchteren

13/05-Luman- Lummen

20/05- Guy's Cafe- Zolder

27/05- Acli- Beringen Mijn

15/ 05- Scherpenheuvel

Juni

03/ 06- De Lage Kempen-Eksel

10/ 06- Paalse Plas- Paal

17/06 – Het Dorp- Kuringen

24/06 – Bar Jozef-Bokrijk (of Het Domein)

28/06- Dagtocht→Het Pleintje

Juli

01/07- Drakar lang-Leopoldsburg

08/07- Terraske- Eksel

15/07- Martenshuys Zonhoven

22/07- Bullenschool-Meeuwen

29/07-Heusden Bolt-Heusden

26/07-Dagtocht Duits Kerkhof

Augustus

05/08- Marktzicht-Peer

12/08- Lochterhuis-Eksel

19/08- De Merel-Heppen

26/08- Oude Barrier-Hechtel

20/08-Dagtocht Tante Julia-Stevoort

Fietstocht Scherpenheuvel.

WIJ GAAN NAAR SCHERPENHEUVEL OP DONDERDAG 15 MEI

TE VOET BERKENBOS:

VERTREK OM 8.30 AAN DE ACHTERZIJDE SFZ

Marie-Paule Wynands is onze gids 0485/24 55 57

EVERSEL:

SLUIT AAN OM 9.15 AAN DE KERK

Edgard Vandebroek is onze gids 0499/59 59 02

PER FIETS BERKENBOS:

VERTREK OM 13.00 AAN DE KERK

Jaak Bloemen is onze gids 0474/40 55 25

EVERSEL:

SLUIT AAN OM 13.30 AAN DE KERK

Willy van Aelst is onze gids 0478/55 78 86

PER AUTO DIT WORDT ONDERLING AFGESPROKEN

EUCHARISTIEVIERING OM 17.00 IN DE BASILIEK



De Nieuwe RAAK-website Heusden-centrum

Wil je graag ook meer weten over wat ze in de buurt allemaal in petto hebben dan kunnen jullie gerust een kijkje nemen op (klik hier)

<https://www.raak-heusden.be>

de nieuwe website van onze Raak vrienden heusdencentrum



Samenaankoop onderhoud ketels 2025

Beste Raak bestuursleden,

Zeer tevreden kunnen wij u melden dat we een nieuwe firma voor het onderhoud van onze ketels en schoorstenen hebben gevonden.

Er boden zich twee firma's aan, de firma NJ Technics uit de Voortstraat in Heusden en de firma Euroservice Luikersteenweg in Hasselt.

De aangeboden prijzen van beide firma's liggen een klein beetje hoger dan bij de vorige firma en waren nagenoeg gelijk aan elkaar, ook garandeerden ze beiden een goede service in noodgevallen. De prijzen zijn ook Raak prijzen deze liggen lager als de gebruikelijke tarieven.

Na rijp beraad heeft het bestuur van Raak Heusden besloten te kiezen voor de firma uit Heusden, een jong bedrijf dat we alle kansen willen bieden en waar we hopen in goede verstandhouding mee te kunnen samenwerken.

Zoals je zal merken zijn de prijzen met vijf euro opgeslagen. Toch zijn er nog enkele wijzigingen t.o.v. de vorige firma.



Voor het onderhoud van gas en stookolieketels betaal je in de toekomst het overeengekomen bedrag dat op het inschrijfstrookje staat. Moet er echter een sproeier of een afdichting vervangen worden zal dit als meerprijs aangerekend worden. Voor de afdichting bij gasketels kan dit bedrag variëren naargelang het soort ketel. Het is ook best mogelijk dat er niets moet vervangen worden als alles nog in goede staat blijkt te zijn, dan betaal je gewoon het bedrag dat op het inschrijfstrookje staat. De vervanging van een onderdeel zal steeds in overleg met de klant gebeuren.

Raak organiseert al jaren deze samenaankoop, de inschrijving gebeurt met een eenvormig inschrijfstrookje bij de verschillende Raakafdelingen van Heusden-Zolder, ze worden daarna samen gevoegd in één lijst en aan de onderhoudsfirma over gemaakt. Deze laatste zal zelf contact opnemen met het Raaklid en de nodige afspraken maken. Het spreekt voor zich dat Raak geen enkele verantwoordelijkheid neemt in de verder afspraken tussen firma en lid.

Normaal gezien organiseerden we in mei een samenaankoop onderhoud ketels en schoorstenen, uitzonderlijk zal deze dus in juni door gaan. In de Raak Leeft van juni ,voor berkenbos in het berkenblaadje , vind je het inschrijfstrookje, gelieve het voor 15 juni in de brievenbus aan het parochiaal centrum te deponeren/voor berkenbos ten laatste op dond 12 juni
Met dank aan Romain Beerten.



Deze flyer inschrijving mag u op einde van de maand in uw bus verwachten !!!

		volgnr.	
<u>Ledenactie enkel voor Raak Leden</u>		<input style="width: 100px; height: 20px;" type="text"/>	
<u>ONDERHOUD KETELS EN SCHOORSTENEN</u>			
In samenwerking met de firma N-Jtechnics 			
<u>INSCHRIJVEN KAN VAN 1 TOT 15 JUNI 2025</u>			
<u>Inschrijving binnen brengen voor Berkenbos op 12 juni tot 18h00:</u>			
Jan Camps, Halveld 52 ,H&Z		Paul Claes , De Lobbert 5 ,H&Z	
Woning jonger dan 10 jaar = 21 %	21%	6%	
Woning ouder dan 10 jaar = 6 %	↓	↓	
Kuisen gasketel en afstellen	114,00 €	<input style="width: 30px;" type="text"/>	100 €
Kuisen gasketel en afstellen + kuisen schoorsteen	125,50 €	<input style="width: 30px;" type="text"/>	110 €
kuisen mazoutketel en afstellen	131,28 €	<input style="width: 30px;" type="text"/>	115 €
kuisen mazoutketel en afstellen + kuisen schoorsteen	148,40 €	<input style="width: 30px;" type="text"/>	130 €
Kuisen schoorsteen	91,33 €	<input style="width: 30px;" type="text"/>	80 €
<u>Keuring mazouttank door firma comfort heating</u>			
Keuring Mazouttank (altijd 21%)	95 €	<input style="width: 30px;" type="text"/>	95 €
Sanering stookolietank <small>enkel bij een totaalrenovatie van woning 6%</small>	850 €	<input style="width: 30px;" type="text"/>	750 €
NAAM + VOORNAAM		
STRAAT + NR		
POSTNR + GEMEENTE		
TELEFOON/.....		
GSM/.....		
E-MAIL		
DE FIRMA ZAL DE INSCHRIJVER ZELF CONTACTEREN			

Samenwerking voor onderzoek naar beweging, diabetes en hersengezondheid

Beste,

Mijn naam is Robin Heemels, PhD-onderzoeker bij revalidatiewetenschappen, UHasselt. Samen met mijn collega Jitske Vandersmissen voer ik onderzoek uit naar het verhoogde risico op dementie bij diabetespatiënten, met bijzondere aandacht voor de rol van fysieke activiteit in het beschermen van hersenfuncties.

Ik neem contact met u op omdat we uw contactgegevens terugvonden tijdens onze zoektocht naar verenigingen en clubs binnen onze rekruteringsregio (een straal van ongeveer 40 km rond Hasselt en Diepenbeek). Voor ons onderzoek willen we een zo divers mogelijke groep deelnemers bereiken. Daarom benaderen we organisaties en bedrijven waarvan de leden, klanten of contacten mogelijk interesse hebben in deelname.

Om dit onderzoek tot een succes te maken, zijn we momenteel op zoek naar deelnemers. We vroegen ons dan ook af of het mogelijk zou zijn om uw leden te informeren over het bestaan van onze studie? Op die manier kan de informatie via familie, vrienden of leden verder verspreid worden en zo bij het juiste doelpubliek terechtkomen.

Deze studie is een unieke kans voor mensen met type 2 diabetes om onder professionele begeleiding te starten met sporten. Het programma biedt niet alleen de mogelijkheid om actiever te worden, maar helpt ook bij het ontwikkelen van gezonde gewoontes die een leven lang kunnen meegaan. In bijlage vindt u een flyer met meer details. Indien gewenst, kunnen we ook fysieke flyers opsturen.

Onze studie onderzoekt hoe fysieke activiteit het risico op dementie bij diabetes type 2 kan verminderen. Deelnemers worden verdeeld over drie groepen:

- **Twee groepen volgen zes maanden lang een beweegprogramma met hoge of matige intensiteit.**

- **De controlegroep** volgt geen training, maar is cruciaal voor vergelijking.

De trainingen vinden plaats op de **campus van UHasselt in Diepenbeek** en duren **30 tot 60 minuten per sessie**.

Om de impact van beweging op de hersenen en algemene gezondheid te meten, voeren we bij de start en het einde van de studie **medische screenings** uit, waaronder:

- MRI-scans *Bloedanalyses
- Cognitieve testen *Metingen van fitheid en lichaamssamenstelling

De totale waarde van de begeleiding en testen ligt tussen **€600 en €1600**, maar **deelname is volledig gratis**. Bovendien krijgen deelnemers waardevolle inzichten in hun gezondheid, die ze desgewenst met hun huisarts kunnen delen.

Mensen die in aanmerking komen, kunnen zich inschrijven

via: <https://www.uhasselt.be/nl/onderzoeksgroepen/real/diabetes>

Voor verdere vragen staan we uiteraard open voor overleg

via: **diabetes.onderzoek@uhasselt.be**

Alvast hartelijk bedankt voor jullie tijd en steun!

Met vriendelijke groeten,

Robin Heemels

Robin Heemels

PhD student Neurological Rehabilitation Research Group - REVAL

Hasselt University | Department of Rehabilitation Sciences

SPORTEN TEGEN DEMENTIE BIJ DIABETES

Deelnemers gezocht!

Wat is het?

Een studie over het effect van 6 maanden sporten op de hersenen bij type 2 diabetes

Voor wie?

- ✓ Type 2 diabetes patiënten
- ✓ Geen insulinetherapie
- ✓ 30-75 jaar
- ✓ Rechtshandig
- ✓ Inactief
- ✓ Geen claustrofobie

Wat krijgt u?

- ✓ Gepersonaliseerde, begeleide trainingen
- ✓ Gedetailleerde Info over uw gezondheid



Hersenscan (MRI)
(UZ Leuven, 2u)

+
Cognitieve testen
(Jessa, 1u)



6 maanden training (UHasselt)
3 sessies (±1u) per week



Hersenscan (MRI)
(UZ Leuven, 2u)

+
Cognitieve testen
(Jessa, 1u)

Metingen bij start, einde, en op 3 maanden (Jessa, 1u30):

Maximale inspanningstest, bloedtest, lichaamssamenstelling



Bij interesse, of voor meer info, mail naar:

diabetes.onderzoek@uhasselt.be

fwo

Verslag Kookavond voor de echtgenoten:

De Mannen van Raak [Kwb Berkenbos](#) hebben weer ferm hun best gedaan 🙌, en de vrouwen hebben genoten 😊❤️

Als aperitief "Jungle bird" 😊 Hapje "Blini's met vijgen en paté" 😊

Soepje "Aspergesoep met gedroogde Gandaham" 😊

Hoofdgerecht "Lamsfilet met asperges, doperwten en vadouvan jus" 😊

Nagerechtje "Aardbeien met munt en frambozenslagroom" 😊

Dankjewel aan de kok en het klikse voor de lekkere menu samen te stellen, de organisatie en de winkel mannen.., Carine voor de zaal en de keuken en natuurlijk het hele leuke gezelschap.. 😊👍





Met aperitief hapje Bini's met vijgen en Paté

Het aperitiefje Red Passion



Aperitief soepje



Steak tartaar en zalm mierikswortel





mooië paas tafelversiering



Lamsfile met asperges...



aardbeien met munt en frambozenslagroom !!!

En de nodige drankjes



En natuurlijk ne dank U wel aan de kookvrienden !!!!!.....en



dank u wel Carine & Jan & Benny ...



De kunst van luisteren en perfecte pintjes Tappen...

De kunst van luisteren en perfecte pintjes

Meer dan 100 Raak-leden verzamelden zich in maart in vijf brouwerijen voor een boeiende avond over het hoe en waarom van klappen én tikken.

Het eerste deel van de avond was gewijd aan 'Hoe beter luisteren?'

. Peter en Koen deden de basis van goed luisteren uit de doeken, geïllustreerd met filmpjes, voorbeelden uit het dagelijks leven of een oefening.

Tijdens 'Geef de bestelling door' werd duidelijk hoeveel ruis er soms op luisteren zit, en in 'Raad welk drankje ik ben' ontdekt de deelnemers dat open vragen stellen niet zo evident is als het lijkt ...

Over naar deel 2: de perfecte pint! Bij Boon stond een bezoek aan de brouwerij en minitapcursus op het programma; op de andere vier plaatsen kregen de deelnemers en uitgebreide tapcursus, waardoor ze zelf de handen uit de mouwen misschien steken.

Deze Tap & klap ging door te Koersel in de Remise en werd gevolgd door enkele Raak Berkenbos bestuursleden en enkele Raak Berkenbos kookvrienden die ingeschreven hadden.!!!

En het heeft deugd gedaan....zie ook op Raak Nationaal !!!!



En ze konden
klappen

Het bewijs.....

En ook tappen

