

# 't BERKENBLAADJE



februari 2026

jaargang 27 nr.02

(verschijnt niet in juli en augustus)

INFO: [kwbberkenbos@gmail.com](mailto:kwbberkenbos@gmail.com) 0479351609

**\*Stookolie \* tuinprodukten \*Kookmannen\* Info Heidegalm  
\* Dinsdags Fietsen \*Raak Overdag /buurten \*Algemeen:info  
( Meer nieuws in digitale vorm !!! )**

\*\*\*\*\*

Hallo Raak vrienden en vriendinnen

## **Samenaankoop stookolie.**

Er werd 94.750 liter stookolie besteld.

Raak Heusden	58 leden	71.350 li
Raak Berkenbos	15 leden	22.400
Raak Eversel	1 lid	1.000

liter

Gewone stookolie kost 0.6719 euro/liter en de verbeterde stookolie wordt aan de prijs van 0.7120 euro geleverd.



***De firma Bouts zal voor een correcte levering zorgen.***



## **Samen Aankoop tuinprodukten**



Maand februari 2026 is er dus weer de inschrijving voor **tuinprodukten**

Het Inschrijvingsformulier is bijgevoegd , inschrijven kun je tot dond 19 februari om 18h00  
Daarna moeten deze inschrijvingen naar Zolder om samen verdere op de bestelling te plaatsen.

Afhalen gebeurt op zaterdag 28 februari van 10h00 tot 11h30 bij Jan Camps ; Halveld 52 ; H&Z

## **Onze Raak Kookmannen:**

Het nieuwe jaar brengt natuurlijk onze kookmannen weer terug samen om de kookpotten en pannen nog eens terug te vullen met de heerlijke producten en dit samen met onze Raak Kok

Er werd gebraimstormt door enkele kookmannen en de menu's zien er goed uit. Nu wachten op het eindresultaat.!? Ze hebben met 16 leden ingeschreven en gaan op maandag 9 ferbuari van start om 19h00.!!



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 "[kwbberkenbos@gmail.com](mailto:kwbberkenbos@gmail.com)"

## **Warm aanbevolen in onze parochie !!!**

A poster for a concert. The background is dark blue with silhouettes of people holding up sheet music. In the foreground, a conductor with white hair is shown from the chest up, wearing a dark jacket with a red heart on it. He is holding a baton and looking upwards. The text on the poster is white and black.


**I SHALL LOVE BUT THEE**  
**JAARCONCERT KH DE HEIDEGALM BERKENBOS**

ZATERDAG 14 FEBRUARI 2026  
19.45 U. – 22.15 U.  
THEATERZAAL – SINT-FRANCISCUSCOLLEGE  
PATER AMIDEUSLAAN, HEUSDEN-ZOLDER

DIRIGENTEN:  
CASTDIRIGENT: JAN VAN DER ROOST  
HARMONIEORKEST O.L.V. KRISTOF AERTS  
JEUGDORKEST O.L.V. ARNE WASBAUER

SOLISTEN:  
ANNE-SOPHIE ZERMYTE, LYRISCHE SOPRAAN  
MIET VANDEBERG, KLARINET

INFO EN TICKETS  
[WWW.KHHEIDEGALM.BE](http://WWW.KHHEIDEGALM.BE)  
€ 17,00 (-12 JAAR GRATIS, +12 TOT 18 JAAR € 10,00)



We zijn nog op zoek naar nieuwe bestuursleden om onze groep te versterken en met wat kennis van competoeter werk !!! info : [kwbberkenbos@gmail.com](mailto:kwbberkenbos@gmail.com)

## KWB Fietsen op iedere dinsdag.

Vertrek om 14h00 ,elke dinsdag,

Tenzij de weergoden roet in de fietsspaken steken!

,op de fietsparking van het SF College,tov ons Huis

Raak fietsverantwoordelijke : **Jaak Bloemen**

Dunantstr 1 3582 Koersel 0474 40 55 25

Voor info: [jacobloem1@hotmail.com](mailto:jacobloem1@hotmail.com)

Ieder ingeschreven Raak lid is welkom ,ook van andere afdelingen !!



## 37<sup>ste</sup> Raak Overdag !!!

(zie ook naar digitaal Berkenblaadje van november 2025 met de volledige inhoud en uitleg ). Zie ook verslag van Raak Overdag in digitale versie !!!!

### **Programma:**

2026/02/05	Internetgazet	Dirk Reynders
2026/02/12	Pétanque	
2026/02/19	Kankala (Congo)	Marc Ceyssensl
2026/02/26	Daguitstap Tervuren	
2026/03/05	Onkosten verkoop vastgoed	Staf Ceyssens
2026/03/12	Afsluiting werkjaar	

## Zin om ook te gaan buurten bij Raak Heusdencentrum !

Zie ook op de website van [www.raak-heusden.be](http://www.raak-heusden.be) voor meer uitleg !!

14/02 Valentijnsontbijt

15/02 Valentijnsontbijt

20/02 Revue

27/02 Info &

proefavond: het betere alcoholvrije bier

(Info uit "Leeft " van Heusdencentrum)



Voor de geïnteresseerde raak leden  
ingericht door Raak centrum!



In geval van NOOD !!!

Twee maal per jaar in **mei** en **oktober** organiseren wij in samenwerking met de firma **NJ Technics** een samenaankoop onderhoud ketels en schoorstenen.



Wie tussentijds problemen heeft kan steeds terecht bij [info@n-jtechnics.be](mailto:info@n-jtechnics.be) of

op het GSM nummer Niels; 0479/48/15/37 of Jan; 0485/80/50/69  
**(vermeld bij contact dat u lid bent van Raak)**

Voor keuring en sanering van stookolie tanks kunt u nog steeds terecht op het nummer van Comfort Heating; 0476/68/08/96



## **Misschien interessant voor de fietsers !!!!**

Even mezelf voorstellen: ik ben Andy en leerkracht bij CVO De Verdieping te Heusden-Zolder.

Binnen onze school organiseren we korte, praktische workshops rond routeplanning voor wandelaars en fietsers.

Tijdens deze cursussen leren deelnemers stap voor stap:

- inspirerende routes zoeken en filteren
- zelf routes plannen, importeren en aanpassen
- de routes onderweg navigeren met smartphone
- routes opslaan, delen en exporteren naar GPS-toestellen

We bieden drie aparte cursussen aan:

- **RouteYou** - startdatum **16 maart**
- **Komoot** - startdatum **2 februari, 5 februari of 20 maart**
- **Garmin** - startdatum **25 februari**

Elke cursus bestaat uit 5 lessen en kost €45. Er is geen voorkennis nodig, alles wordt rustig en praktisch uitgelegd tijdens de lessen bij ons op school.

In bijlage vind je een folder met alle praktische informatie. Ook op onze [website kan je alle info terugvinden over de verschillende cursussen](#).

Inschrijven kan online via onze website of op school aan het cursistenloket!

Mag ik je vriendelijk vragen om deze mail en de bijhorende folder te bezorgen aan jullie leden?

Alvast bedankt en met sportieve groeten!

*Andy Jaemers*

Schachtplein 1 - 3550 Heusden-Zolder

+32 (0)11 53 87 33

[www.cvodeverdieping.be](http://www.cvodeverdieping.be)

## Verslag van het 37<sup>ste</sup> jaar RAAK – overdag. “Deel 3”.

### 08 01 2026: Borrelwandeling.

De legendarische borrelwandeling is dit jaar niet in het water maar in de sneeuw gevallen. Het is de eerste keer in al die jaren dat we ze niet durven laten doorgaan. De dag voordien had het flink gesneeuwd en voor de morgen van de wandeling beloofde de vrouwen, die in Ukkel het weer maken, regen op een bevroren ondergrond. Ideaal dus “vur oer poeten te briëken” zoals dat zo mooi klinkt in het Heusdens dialect. Ik heb dan maar zelf mijn borrelfleske genomen en gaan kijken of ik ergens een oorzaak kon vinden voor al die ellende op de weg. Toen ik in de Leyn Weks straat kwam wist ik dat zij er iets mee te maken had. Als er vroeger in de put iets fout ging was het ook altijd de putheks Leyn Wekx geweest en sinds dat ze een straatnaam



gekregen heeft is ze nog erger geworden. Het kon dus nu ook niet anders als dat zij er voor iets tussen zat. Als ge haar straat zo idyllisch ziet liggen moet die zeker behekst zijn want anders kan het niet. Het leverde in ieder geval mooie beelden op met dank aan “De Putheks” maar als ge er passeert “daan geder op oer smoel”, heel zeker door “De Putheks” die u onderuithaalt en moet ge zelf echte heksentoeeren uithalen om geen slippertje te maken.

## **15 01 2026: Het politiewerk.** Door Marc Bellinckx.

Met als ondertitel: De moord op het hof van assisen.

Als je in de krant leest over criminele feiten dan heb je heel dikwijls een ronkende titel en opgeklopte sensatieverhalen want



kranten moeten verkopen. Dan is het heel interessant dat je het verhaal eens hoort vanuit een andere hoek met een toelichting vanop de eerste lijn, en die kregen we vandaag.

Als er een situatie is van een mogelijk verdacht overlijden dan doet de procureur een oproep aan het parket om ter plaatse te gaan en de zaak over te nemen. De onderzoeksrechter en de wedsdokter worden dan door het parket gevorderd en de lokale politie komt ter plaatse. Een eerste vaststelling die men doet is een plaatsbepaling van de feiten met de vraag: in welke politiezone hebben de feiten plaatsgevonden omdat ook die politiezone de zaak verder moet afhandelen. De opdracht van de interventieploeg is: een perimeter instellen en de sporen vrijwaren, de sporen kunnen DNA-sporen zijn

maar ook vingerafdrukken en alle andere, soms kleine aanwijzingen, op de plaats delict. Vervolgens foto's nemen en de eerste vaststellingen verrichten, daarna in overleg met de parketmagistraat een aantal diensten vorderen zoals het labo en de wedsdokter, onderzoeksrechter en branddeskundige. Er wordt een telefonieonderzoek gedaan en het zendmastverkeer wordt nagegaan. Ook een retro onderzoek op de GSM's van de betrokkenen. Dan gebeurt er een zeer grondig onderzoek op de plaats delict waar werkelijk alles tot in het laatste detail wordt nagegaan, van het zeven van verbrande assen tot foto's maken van relevant materiaal en tandartsen gecontacteerd en steekkaarten ter beschikking gesteld van de odontoloog van de autopsie. Als in de resultaten van de autopsie kogels gevonden worden dan worden op de plaats delict explosieve-honden ingezet om kogelhulzen terug te vinden. Alles en werkelijk alles wordt onderzocht en de omgeving wordt uitgekamd met een metaaldetector. Indien de onderzoeksrechter voldoende argumenten heeft wordt er overgegaan tot een huiszoeking en wordt de



verdachte aangehouden en worden opnieuw alle gekende elementen getoetst aan elkaar om te zien of er tegenstrijdigheden bij zitten. Alle verklaringen van de beschuldigde worden nagetrokken en gecontroleerd. Aan het einde van het onderzoek vindt er een wedersamenstelling plaats en opnieuw worden al de vaststellingen getoetst aan de eerdere bevindingen. Vervolgens worden alle onopgeloste zaken gelinkt aan de werkwijze van deze verdachte om te zien of er linken zijn.

**22 01 2026:**

**Hartproblemen bij 65-plussers.** Door Dr. ir. Philippe Bertrand.

Het hart is een spier die een pompwerking heeft om het bloed rond te pompen in ons

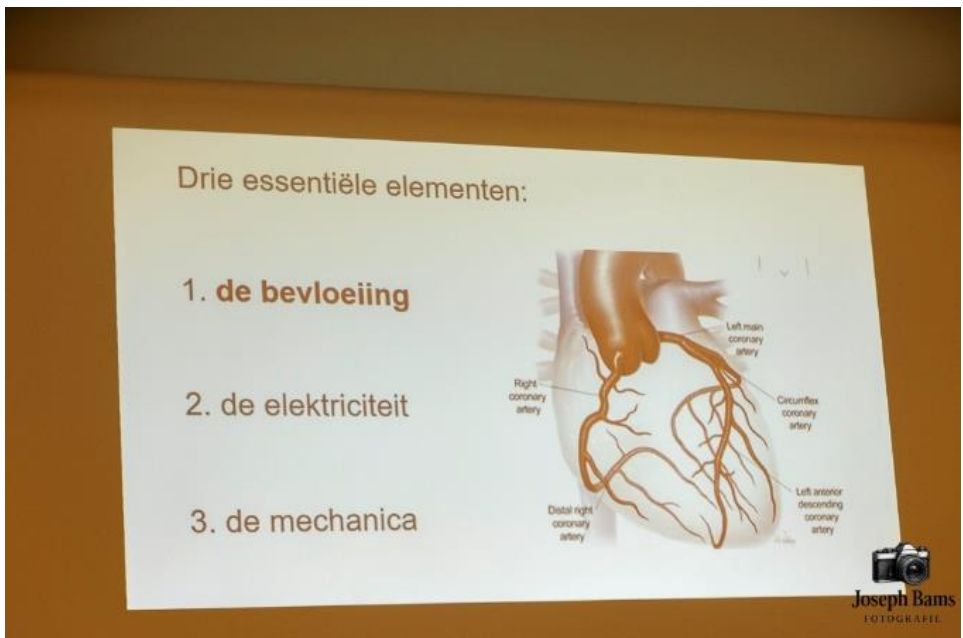
lichaam en bestaat uit vier kamers met daartussen kleppen om het bloed in één richting te doen stromen bij samentrekking. Het zuurstofarm bloed komt binnen in de rechter voorkamer en wordt zo naar de rechter kamer gepompt. Vandaar gaat het naar de longen en vloeit dan naar de linker voorkamer en vervolgens gaat het naar de linker kamer en wordt dan via de aortaklep en de aorta naar het ganse lichaam gepompt.

De goede werking van het hart wordt onderhouden door drie essentiële elementen.



# 1 De bevoeiing of de voeding van het hart zelf door de kransslagaders.

De hartspier wordt niet gevoed door het bloed dat binnen in het hart zit om weg gepompt te worden maar wel door de aders die op het hart liggen de zogeheten kransslagaders. Als één van deze aders verstopt dan heb je een hartinfarct. Hoe ongezonder wij leven hoe meer kans op aderverkalking en dit evolueert na een tijd naar een verstopping. Er zijn meerdere oorzaken voor aderverkalking of atheromatose. Eerst en vooral roken. Je kan met medicatie niet goedmaken wat je met roken zelf beschadigd. Fysieke inactiviteit is ook zeer schadelijk, een paar keer per week een uurtje sporten of wandelen kan wonderen doen. Op je eten letten en cholesterol vermijden is een aandachtspunt. Diabetes is een bevorderende factor maar een goed verzorgde diabetes remt het proces. Hetzelfde met hoge bloeddruk en overgewicht, hou deze factoren onder controle. Tot slot is er een familiale factor die je meekrijgt met je genen, deze



heb je niet onder controle maar aan al de bovenstaande factoren kan je wel wat doen.

Angor of angina pectoris ontstaat door een vernauwing van de kransslagaders en geeft bij de patiënt de volgende symptomen: Druk op de borstkas, beklemmend gevoel, zweten, angst, misselijkheid en mogelijk uitstralingspijn naar arm, kin of rug. Angor leidt vroeg of laat naar een totale verstopping van de kransslagaders en dit geeft een hartinfarct. Bij een infarct is het belangrijk om snel te handelen, hoe sneller men kan ingrijpen hoe minder kans op beschadiging van de hartspier.

## **2 De elektrische impulsen die het hart doet samentrekken en de geleiding van de elektriciteit van het hart.**

De samentrekking van het hart gebeurt door een elektrisch impuls die ontstaat in de sinusknop. Vandaar loopt deze impuls via een soort elektrische geleidingsvezels naar de A.V. knop en vervolgens gaat dit impuls verder over gans het hart waardoor het samentrekt. In rust hebben we een hartslag van +/- 60 maal per minuut en deze stijgt met inspanning. Men kan een te trage en een te snelle hartslag hebben die pathologisch is maar dit is vrij goed te behandelen. Een ablatie is het verwijderen van de plaatsen waar een voorkamer fibrillatie ontstaat zodat het hart nadien weer goed klopt volgens het ritme dat in de sinusknop ontstaat.

## **3 Het mechanische gedeelte of de kleppen die de bloedstroom in één richting sturen.**

Een klep kan onvoldoende sluiten, waardoor ze lekt en het bloed laten terugstromen in de verkeerde richting. Een klep kan een vernauwing hebben en daardoor een te grote weerstand hebben om

het bloed goed rond te pompen. Beide problemen zijn de laatste jaren vrij goed te behandelen door een nieuwe klep te steken of operatief in te grijpen en de klep te herstellen. Wigo

## Uitdaging van het jaar 2026 !!!

Februari is traditioneel de maand van Tournée Minerale: een uitdaging om een maand geen alcohol te drinken. Het idee? Even je lichaam en geest een break geven en gezonde keuzes in de spotlight zetten. Ga jij de uitdaging aan? Tag je buddy/vriend/vriendin en doe samen mee! 🤗👏

#vanhtotz #TourneeMinerale #ChallengeAccepted

TOURNÉE  
MINÉRALE

**IK ZEG  
JA TEGEN  
1 MAAND  
ZONDER  
ALCOHOL.**

"JA!" zeggen tegen een maand zonder alcohol is "JA!" zeggen tegen meer energie, een betere slaap en een gezonder gewicht. Je voelt je gewoon beter in je vel. Ontdek nog meer voordelen op [www.tourneeminerale.be](http://www.tourneeminerale.be)

Een initiatief van **de druglijn**

Met de steun van **Vlaanderen**

# EXEMPLAAR Raak Berkenbos

## Bestelbon samenaankoop Raak Berkenbos: Februari 2026

Bestelbon met betaling binnen brengen **tot 18h00 donderdag 19 februari** bij:

*Jan Camps, Halveld 52 / Paul Claes, De Lobbert 5*

Goederen afhalen op **zaterdag 28 februari Bij Jan Camps Halveld 52**

Leeggoed meebrengen voor de appels **GELIEVE DUIDELIJK INVULLEN,AUB**

**Tussen 10u00 en 11u30 gelieve de uren te respecteren,aub.**

Naam van Raak lid: .....

TL of GSM nr:..... E-mail : .....

Straat : ..... nr: ..... **3550 H-Zolder**

Artikel		Aantal	Prijs		
Aardappelen	Bintjes	10 kg	x	6,40 €	= €
	Annabelle	10 kg	x	6,40 €	= €
	Fontana frituuraardappel	10 kg	x	6,40 €	= €
Wortelen	5 kg		x	4,30 €	= €
	10 kg		x	8,20 €	= €
Bewaarajuin	1 kg		x	0,90 €	= €
	5 kg		x	3,70 €	= €
Appels	Jonagold	4 kg	x	4,60 €	= €
		12 kg	x	13,50 €	= €
					= €
					= €
					= €

Bestelbon met betaling binnen brengen **tot donderdag 19 februari 18h00 !!!**

Info: [kwberkenbos@gmail.com](mailto:kwberkenbos@gmail.com)

**TOTAAL**

€

# EXEMPLAAR LID

## Bestelbon samenaankoop Raak Berkenbos: Februari 2026

Bestelbon met betaling binnen brengen **tot 18h00 donderdag 19 februari** bij:  
*Jan Camps, Halveld 52 / Paul Claes, De Lobbert 5*

Goederen afhalen op **zaterdag 28 februari** Bij **Jan Camps Halveld 52**  
 Leeggoed meebrengen voor de appels **GELIEVE DUIDELIJK INVULLEN, AUB**  
**Tussen 10u00 en 11u30 gelieve de uren te respecteren, aub.**

Naam van Raak lid: .....

TL of GSM nr:..... E-mail :.....

Straat : ..... nr: ..... **3550 H-Zolder**

Artikel		Aantal		Prijs			
Aardappelen	Bintjes	10 kg		x	6,40 €	=	€
							€
	Annabelle	10 kg		x	6,40 €	=	€
							€
	Fontana frituuraardappel	10 kg		x	6,40 €	=	€
							€
Wortelen		5 kg		x	4,30 €	=	€
		10 kg		x	8,20 €	=	€
Bewaaraaiuin		1 kg		x	0,90 €	=	€
		5 kg		x	3,70 €	=	€
Appels	Jonagold	4 kg		x	4,60 €	=	€
		12 kg		x	13,50 €	=	€
						=	€
						=	€
						=	€
						=	€

Bestelbon met betaling binnen brengen **tot donderdag 19 februari 18h00 !!!**

Info: [kwbberkenbos@gmail.com](mailto:kwbberkenbos@gmail.com)

**TOTAAL**

€