



Januari is voorbij en we snijden de kortste maand van het jaar aan. Februari, koud, zonnig en krachtig. Zijn er al wat nieuwjaarsvoornemens afgevinkt (of uitgevinkt)?

Op 1 februari wordt het startschot gegeven voor Tournée Minérale. Bijna anderhalf miljoen mensen doen al mee aan de uitdaging die in 2017 werd gelanceerd in België. En toch behoren we tot de slechtste leerlingen van de klas als het op alcoholgebruik aankomt. Alcoholgebruik kan leiden tot obesitas, slaap- en geheugenstoornissen, hart- en vaatziekten, darmproblemen en zelfs bepaalde kankers.

Tijdens alle activiteiten houden we rekening met deze zorg en bieden we alternatieven aan. Sinds vorig jaar is onze cava bij het **Valentijntonbijt** alcoholvrij. Dit werd gemaakt.



Het ontbijt zal dit jaar zaterdag 14 én zondag 15 georganiseerd worden! Zo kan iedereen samen met de familie luilekker genieten van het ontbijt. Ook de helpers. Raak maken we samen, voor en met elkaar.

Enkele jonge knapen van onze vereniging bleven niet bij de pakken zitten en snuffelden eens rond welke lekkere alcoholvrije biertjes er tegenwoordig zijn en maakten een fijne proefselectie voor een **Gezellige Bieravond**. Met hapje en een woordje uitleg. Vrijdag 27/2.



Intussen bolt onze **Raak-Overdag** met al enkele zeer gewaardeerde sprekers/activiteiten. Een keertje aansluiten kan altijd.

De maand sluiten we af met de **Grote Lente Samenaankoop**.

Nuchtere groeten

Stefan

### Activiteiten februari

- 05/02 Raak overdag: internetgazet
- 12/02 Raak overdag: petanque
- 14/02 Valentijnsontbijt
- 15/02 Valentijnsontbijt
- 19/02 Raak overdag: Kankala (Congo)
- 20/02 Revue
- 26/02 Raak overdag: daguitstap naar Tervuren
- 27/02 Info & proefavond: het betere alcoholvrije bier
- 28/02 Afhalen tuinproducten

## Valentijntontbijt 14 en 15 februari

Wil je nog inschrijven voor het Valentijntontbijt?



De plaatsjes op zondag 15/2 zijn uitverkocht.

Wil je graag op zaterdag ontbijten, dat gaat waarschijnlijk nog lukken.

Maar neem voor alle zekerheid eerst contact op met Rosita (0474 57 00 06) of Danny (0475 30 34 12).

## Samenaankoop stookolie

Er werd 94.750 liter stookolie besteld.

Raak Heusden	58 leden	71.350 liter
Raak Berkenbos	15 leden	22.400 liter
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.

## Alcoholvrije bieren

Op vrijdag 27 februari om 20 uur kan je enkele alcoholvrije/-arme bieren degusteren in het feestzaaltje van De Kring.



Inschrijven kan vóór 14 februari 2026 door bijgevoegd inschrijvingsformulier in te vullen en het in de Raak brievenbus te steken of door contact op te nemen met Marc

Bijloos: 0479/54.55.75

Leden betalen €10, niet leden €13.

Je inschrijving is compleet na overschrijving van het juiste bedrag op BE 92 9734 4288 1523 op naam van KWB Heusden-Centrum.

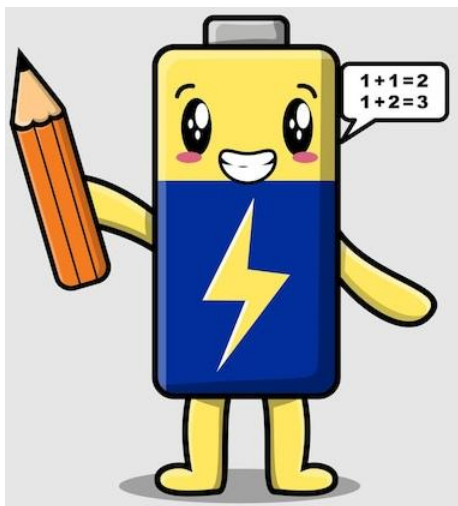
## Gevonden

Na de pitslampentocht werd in de St-Jansstraat een portemonneetje gevonden met enkele jetons in van Raak-Heusden. Dus waarschijnlijk van iemand die terugkeerde van de wandeling. Een eerlijke vinder bracht het binnen bij Vital Coels 0472 63 86 22.

## Slimme thuisbatterijen

Kan jij nog volgen met de nieuwste ontwikkelingen i.v.m. thuisbatterijen en tegenwoordig ook de verschillende soorten 'slimme thuisbatterijen'?

Op donderdag 26 maart '26 om 19.30 uur laten wij een spreker komen die ons de hele uitleg zal geven en onze vragen wil beantwoorden.



Meer informatie krijgen jullie in de Lééft van maart maar iedereen die wil weten of je kan besparen op je energierekening houdt best die datum al vrij!

## Maria Lichtmis

Op Maria-Lichtmis worden traditioneel kaarsen gewijd en een kaarsenprocessie gehouden vóór de mis, vandaar de naam Lichtmis.

Het is tevens de traditie dat er op Maria-Lichtmis pannenkoeken gegeten worden.

Enkele weerspreuken:

- Lichtmis helder en klaar, 2 winters in 1 jaar.
- Als met Lichtmis de zon door de boomgaard schijnt, zal het een goed appeljaar zijn.
- Schijnt met Lichtmis de zon door de toren, komt er net zoveel kou als van tevoren.



## Samenaankoop tuinproducten etc.

Onze volgende grote samenaankoop tuinproducten is gepland op **zaterdag 28 februari '26** (afhalen van 10.00→11.30). Bij deze Lééft vinden jullie de bestelbon en prijzen. Let op, je kan dan maar **bestellen tot en met woensdag 18 februari '26**. Dus niet twifelen als je nog wat kan gebruiken. We hebben weer interessante prijzen kunnen onderhandelen.

Het aanbod is ongeveer hetzelfde als de voorbije jaren.

Omniaflora zal ons o.a. potgrond, meststoffen, kalk, ... leveren. Nieuw zijn bentoniet en lavameel.

Betonietpoeder is een natuurlijk product dat water vasthoudt en mineralen toevoegt aan de grond.

Lavameel poeder is ook een natuurlijk product dat mineralen toevoegt aan de grond en kan gebruikt worden als natuurlijke insecten- en ziektebestrijding via bestuiving op de plant.

Covagri zal zorgen voor 2 soorten aardappelen, appels, peren en ajuin. Nieuw zijn de wortelen (per kg).

Pipo kennen we van de suikerarme confituur, stroop, honing en natuurlijk de verschillende soorten appelsap.

All Nuts tenslotte levert rice balls, rozijnen, noten, nougat, havermout en granola.



## Pitslampentocht

Op vrijdag 16 januari '26 konden 120 wandelaars deelnemen aan een wandeling in de donkere bossen van de Beringerheide en omstreken. Achteraf konden ze genieten van een hot-dog of drankje in de gezellige tent of rond de vuurkorf. Onderweg werden ze bovendien getrakteerd op een lekkere kom soep! Opvallend waren de vele groepjes waarin 3 generaties van een familie vertegenwoordigd waren.

De uitslag van de schiftingsvraag was € 7,77! Dit leverde de volgende winnaars op:

- 1 Oona Dickens (€ 7,76),
- 2 Gilbert Schops (€ 7,80)
- 3 Maxime Aerts (€ 7,80).

Een onschuldige hand in de tent bepaalde dus plaats 2 & 3!  
Zij krijgen hun prijs thuisbezorgd.

Dank aan alle deelnemers en helpers!



5/2/26 *Internetgazet*



Dirk Reynders, bezieler van internetgazet Heusden-Zolder, geeft een vluchtige schets van de media-evolutie en legt uit hoe en waar hij al de nieuwtjes haalt.

12/2/26 *Petanque*

Een oude traditie bij Raak overdag: Petanque op de banen van Olympia, Veenderweg. Enkel voor leden van Raak.

19/2/26 *Kankala*

Het Centrum voor Sociale Re-integratie Kankala probeert hulp te bieden aan tal van kinderen die aan hun lot overgelaten



werden. Marc Ceysens, voorzitter van de vzw Vrienden van Kankala, komt boeiend vertellen over dit project.

26/2/26 *Daguitstap Tervuren*



Zeker op het programma staat een bezoek aan het Afrika museum en een wandeling in het park. Prijs, vertrekkur, en verdere info wordt nog medegedeeld tijdens één van de andere bijeenkomsten van Raak overdag.

### 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 durfden laten doorgaan. De dag voordien had het flink gesneeuwd en voor de

morgen van de wandeling beloofden de vrouwen, die in Ukkel het weer maken, regen op een bevroren ondergrond. Ideaal dus "vur oer poeten te brièken" 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 Weckxstraat 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



Weckx 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 je moet 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 wetsdokter 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 wetsdokter, 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 worden gecontacteerd en steekkaarten ter beschikking gesteld van de ordentoloog van de autopsie. Als in de resultaten van de autopsie kogels gevonden worden dan worden op de plaats delict explosievenhonden 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.

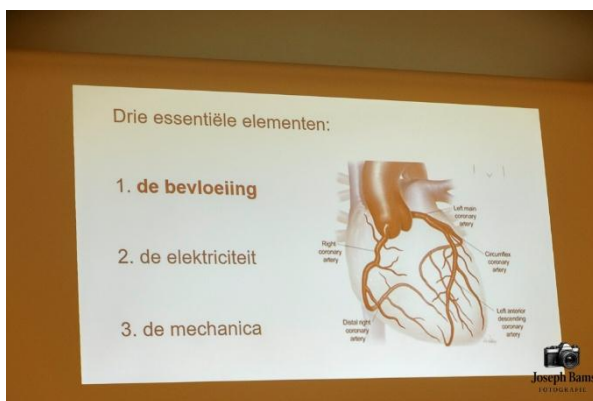


Het hart is een spier die een pompwerking heeft om het bloed rond te pompen in ons lichaam en bestaat uit vier kamers met daartussen kleppen om het bloed in één richting te doen stromen bij

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 bevloeiing 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.

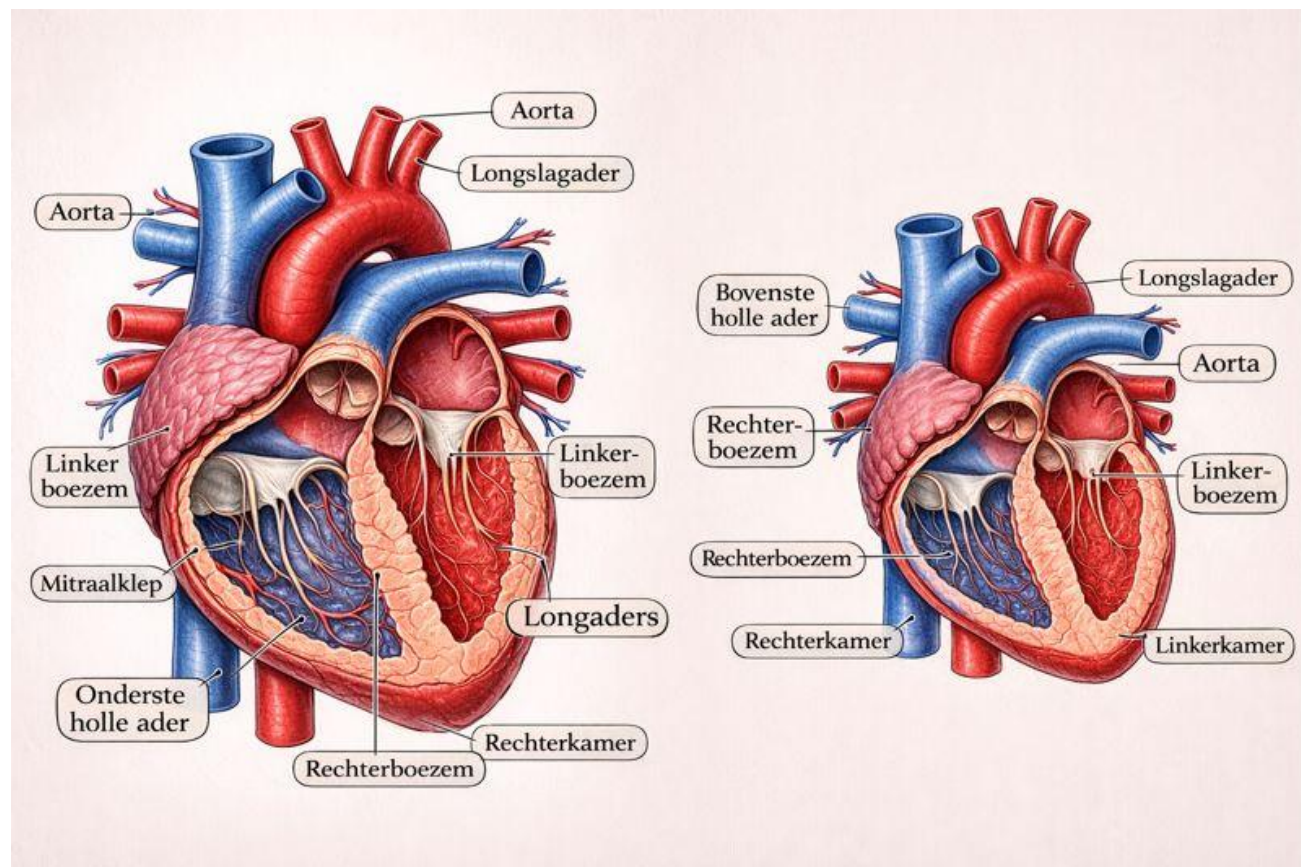
Angor of angina pectoris ontstaat door een vernauwing van de kransslagaders en geeft bij de patiënt de volgende symptomen: druk op de borstkas, beklemmend gevoel, zweten, angst, misselijkheid en mogelijk uitstralingspijn naar arm, kin of rug. Angor leidt vroeg of laat naar een totale verstopping van 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 elektrische 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 voorkamerfibrillatie 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 terugstroomt 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

## Heusdens dialect

Wie wit ter nog watte winterketteke es?

Vrigger warre de katte be de boere oppe boerderij twie kiere per joar krols. In februari, doaveur zeeën ze doa de koatersmoant tege, en ook rond halfoegst inne zomer. De katte dij in februari gedekt warre dij jongde rond half aprul en dij vanne twiede ronde dij jongde rond half oktober. Van dij jong kettekes van de ieste ronde doa hielte ze ter vantèèt endige van door as ze ien vandoen haan omda dij bekans grut warre vurre winter. Tege de kettekes vanne twiede ronde doa zeen ze winterkettekes tege, da warre nog klèèn prietskes as de winter begos. As ze dij jong op tèèt vonte



daan mieke ze dij vakant omda da toch mer klèèn kroatskes bleve omda dij nie grut woorte vanne kaa. Noa klinkt da brut en herd mer sestig, sevetig joar geleje war da hul normoal da dij vakant

gemakt woorte. De minse haan krié iete vur hun ege, let sten vur elk joar e stuk of zeven, acht katte mier te vooiere.

Tege e mètske da zoe wa klèèn van was war doa zeen ze vantèèt oog e winterketteke tege. Tspulde giene rol venie da der gebore war, of ze vanne veurtèèt war of vannen hergst, ien da zoe wa klender war as de rest vannen hoep doa zeen ze vantèèt oog van dada mer e snie-ieps jonk war of e winterketteke en doa moste ze het be doen. As ze daan nog vulde da ze och doa koste be trèètere daan zeen ze da nog dekker. Tbeste war vur te doen of het och nie kost schulle, daan hielte ze dorenduur vazeleves hun grute smoel.

*Wie weet er nog wat een winterkatje is?*

*Vroeger waren de katten bij de boeren op de boerderij tweemaal per jaar krols. In februari, daarom zegden ze daar de katersmaand tegen, en ook rond half augustus in de zomer. De katten die in februari gedekt werden, die kregen jongen rond half april en die van de tweede ronde die kregen jongen rond half oktober. Van die jonge katjes van de eerste ronde daar hielden ze er soms enkele van als ze één nodig hadden omdat die bijna groot waren voor de winter. Tegen de katjes van de tweede ronde daar zegden ze winterkatjes tegen, die waren nog klein van stuk als de winter begon. Als ze die jongen op tijd vonden dan doodden ze die omdat dat toch maar kleine onvolgroeide katjes bleven omdat die niet groot werden van de kou. Nu klinkt dat brut en hard maar zestig à zeventig jaar geleden was dat heel normaal dat die gedood werden. De mensen hadden amper eten voor zichzelf, laat staan voor elk jaar een stuk of zeven, acht katten meer te voederen.*

*Tegen een meisje dat zo wat klein van groei was daar zegden ze soms ook "e winterketteke" tegen. Het speelde geen rol wanneer dat ze geboren was, of ze nu van het voorjaar was of van de herfst, een dat zo wat kleiner was dan de rest van de hoop daar zegden ze soms ook van dat dat maar een weinig volgroeid kind was of "e winterketteke" en daar moesten ze het mee doen. Als ze dan nog voelden dat ze u daar konden mee pesten dan zegden ze dat nog meer. Het beste was om te doen of het u niet kon raken, dan hielden ze na een tijd vanzelf hun grote mond.*

*Wigo*

# Spreek van de maand



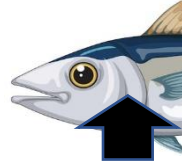
- vi



-v



b = g



+ 10

kie = vro / i=j - n



- n



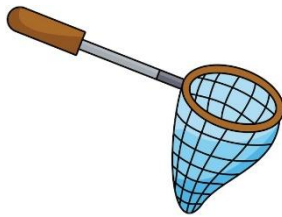
-k -r



-e



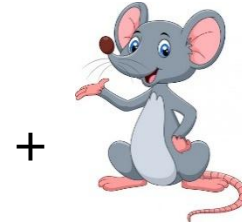
n=kt



n=m



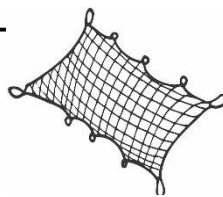
a=li



-u



+



+



r = j



o = a

Ken jij de betekenis van deze spreuk?

Worden er trouwens op 2 februari nog pannenkoeken gegeten?

## Je RAAK-lidkaart is geld waard



Ook in 2026 verloten we maandelijks een waardebon twv € 5 die je

kan gebruiken voor Café Manger of de barbecue (Inschrijven blijft natuurlijk nodig.)



**Winnaar deze maand:**

**Tony Mechelmans**

## Citaat

Er zijn 7 manieren om warme voeten te krijgen in februari.

Eén ervan is ze in de Caraïbische zee onder te dompelen.

Als je dit kan betalen, kan je de andere zes vergeten.

(William Sadgarden)

## Familienieuws

*Nieuwe leden*



- Orjols Lama

## *Overlijden*



- Sylvain Huybrechts, echtgenoot van Marcella Verlinden
- Romain Truyers, (schoon)broer van Michel en Julia Truyers-Swinnen
- Marc Pilat, (schoon)vader van Mathias en Femke Pilat-Leten
- Louisa Brusten, (schoon)moeder van Ludo en Carina Van Ende-Vanhamel
- Emiel Vandersmissen, echtgenoot van Pelagia Fonteyn, (schoon)vader van Danny en Linda De Vuyst-Vandersmissen, schoonbroer van Eduard en Natalie Ooms-Fonteyn
- Angèle Theunis, (schoon)moeder van Danny en Rosa Theunis-Postelmans en (schoon)zus van Herbert en Maria Jasper-Postelmans
- André Claes, (schoon)broer van Michel en Hilda Claes-Swinnen
- Alfons Aerts, (schoonbroer) van Emiel en Margriet Aerts-Rayen



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



[https://www.instagram.com/raak\\_heusden](https://www.instagram.com/raak_heusden)

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



**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 gsm nummer

Niels: **0479/48 15 37** of

Jan: **0485/80 50 69**

(vermeld bij ieder 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**

TEKSTEN VOLGENDE RAAK-Lééft binnenbrengen uiterlijk op 20 februari bij Rosita Vandebroek, Garenstraat 36 of mail naar [rosita.vandebroek@telenet.be](mailto:rosita.vandebroek@telenet.be)