

**07/11/20**

## **Inschrijving + Reanimatie en AED**

Reanimatie en AED is een opleidingsmoment waarbij een begeleider van "Het Rode Kruis" komt vertellen wat je precies moet doen wanneer iemand hartproblemen krijgt. Op steeds meer plaatsen vind je tegenwoordig ook een Automatische Externe Defibrillator (AED). Met zo'n toestel vergroten de overlevingskansen van het slachtoffer. Maar hoe gebruik je nu zo een AED op de correcte manier?

Na de pauze kan je je al inschrijven voor het bezoek aan 't Weyerke; kwestie om ze daar een beetje voor te bereiden.

**14/11/19**

## **Fietstocht**

*Life is A  
BEAUTIFUL RIDE*



Ieder jaar is het een bang afwachten of het gaat regenen of dat we een schrale tegenwind te trotseren hebben. Of toch zonneschijn? Ook blijft het een zoeken waar we met zo'n grote groep iets kunnen consumeren. Met goede hoop gaat het richting Bolderberg.

**21/11/19**

## **Erfrecht: wetgeving, zorgvolmacht en zorgcontract...**

### **Guy Verlinden**

Ieder jaar duiken er bij op over erfenissen en recent veranderd inzake huwelijkscontracten?

vernieuwing gewenst, belangrijkste wijzigingen en

Wat moeten we zeker weten over de zorgvolmacht? Wat is het verschil met een zorgcontract, en welk verband is er met huwelijkscontracten?



onze leden vragen erfrecht. Wat is er erfenissen en Waarom was welke zijn de wat houden ze in?

Notaris Guy Verlinden is vandaag onze gast en probeert duidelijkheid te scheppen in deze soms ingewikkelde materie voor leken. Er is gelegenheid tot vraagstelling.

**28/11/19**

## **Tanzania**

### **Roger Andries**



Tanzania staat vooral bekend om zijn wildlife. Er zijn verschillende wildreservaten en Nationale parken. Bijna alle Afrikaanse diersoorten komen hier voor. Zo leven er o.a. zebra's, zwarte neushoorns, olifanten, leeuwen, jachtluipaarden, krokodillen... vele toeristen komen naar dit land om deze dieren te ontmoeten tijdens een safaritocht (= reis in het Swahili). In Tanzania ligt ook de hoogste berg van Afrika, de Kilimanjaro (5895m). Het is een arm land maar beschikt over een rijke bodem; er is o.a. goud, diamanten, nikkel, steenkool, gas en olie te vinden.

We krijgen van onze spreker Roger een indruk van de werkzaamheden in Endallah o.a. de bouw van een middelbare school en een kleuterklasje, het sponsoren van handpompen, een waterproject met zonnepanelen, het schilderen van de lagere school en van het dispensarium, het bouwen van een doktershuis en ons Maji I en II project (iedereen kan op 1/2 uur lopen zuiver water tappen). In Engare Sero (Maasai) de bouw van een kleuterklasje en de aanleg van een moestuin. In beide plaatsen was er een studiefonds dat is stopgezet wegens niet nakomen van de afspraken.

Na de pauze krijgen jullie al de kans om in te schrijven voor ons kerstfeest, vrijdag 13 december is de laatste dag om je te melden.

**05/12/19**

## **Bezoek 't Weyerke**

We worden om **9 uur verwacht op 't Weyerke.**



Opgelet samenkomst om 8u45 aan de Kring voor een gezamenlijk vervoer, ginder is er weinig parkeerplaats! We worden, al naargelang het aantal aanwezigen, verdeeld over 2 of 3 groepen. Het eindpunt is voor iedereen De Schaft waar we een koffie (en taart) aangeboden krijgen. **Zeker op voorhand aanmelden** of jullie meedoen aan het bezoek.

**12/12/19**

## **Veilig op een (elektrische) fiets + fietswegcode**

### **Danny Goossens**

Steeds meer mensen in Vlaanderen nemen de fiets om zich te verplaatsen naar de winkel, het werk of gewoon om een fietstochtje te maken. Dat is een goede keuze die we aanmoedigen! Natuurlijk moeten we ook op de fiets rekening houden met de verkeersregels en specifieke risico's. Als fietser ben je extra kwetsbaar in het verkeer, want je hebt geen bescherming rondom jou zoals in een auto. Daarom is het extra belangrijk om jezelf te beschermen. Zorg ervoor dat je fiets volledig in orde is en dat je voldoende zichtbaar bent. Onderhoud ook je vaardigheden, want door te fietsen behoud je je evenwicht, je spierkracht, je flexibiliteit en je reactievermogen.

**Laatste dag om jullie in te schrijven voor het kerstfeest!**

**19/12/19**

### **Kerstfeest**

Een jaarlijkse traditie: een bezinning gebracht door pater Umans, samen enkele mooie kerstliederen zingen en dan lekker eten. Beetje tijd om met elkaar te keuvelen en ook effen luisteren naar muziek gebracht door ... en dan met een gerust gemoed naar huis waar ook al de kerstsfeer hangt. Meer moet het echt niet zijn! Opgelet! Deze activiteit begint om 13 uur in Ons Huis!

**09/01/20**

### **Borrelwandeling**

Dit jaar gaat de borrelwandeling langs de Middenloop van de vallei van de Mangelbeek richting Meylandt, waar de beek gedurende eeuwen de grens vormde tussen de deelgemeenten Heusden en Zolder. In 't Heusdes bièter gezeet as het broak achter 't routeke en zoe lengs de beek op tot an 't kastiel. De legendarische borrelwandeling beschrijven denk ik niet dat nodig is. Om 9u00 present zijn en "ne goeie fon gelegd hebben" is het enige wat nodig is voor een geslaagde borrelwandeling!

**16/01/20**

### **Leven met en na topsport**

#### **Stefan Everts**

Vorig jaar heeft Stefan forfait moeten geven maar nu heeft hij ons plechtig beloofd om niet meer naar Congo te gaan om te crossen.

Stefan Everts, ook wel The Legend genoemd, is een voormalig motorcrosser en wordt beschouwd als de beste motorcrosser aller tijden. In 1991 werd hij voor de eerste maal wereldkampioen in de 125 cc klasse. Hij was toen nog maar 18 jaar, maar reed al als de beste! De jaren die volgden bleef hij prachtige prestaties neerzetten en vijftien jaar later, in 2006, werd hij voor de 10de keer wereldkampioen. Als zoon van Harry Everts, ook 4 x wereldkampioen, kreeg hij crossen wel met de pallepel ingegeven maar toch moet je het uiteindelijk zelf waarmaken.



Dankzij zijn prachtige overwinningen kan hij vanuit zijn ervaringen als motorcrosser vertellen over motivatie, grenzen verleggen en doorzettingsvermogen.

Ondertussen heeft hij zijn 11<sup>de</sup> wereldtitel behaald, de overwinning op malaria. Zoon Liam is de 3<sup>de</sup> generatie die de titels binnen haalt met MotoCross. Wat zijn ten slotte zijn huidige bezigheden en plannen?

**23/01/20**

### **Voka (Kamer van Koophandel Limburg)**

#### **Johann Leten**

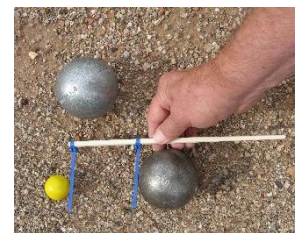
Iedereen heeft al van de werkgeversorganisatie VOKA gehoord. Slechts weinigen onder ons zullen precies kunnen omschrijven waarvoor deze organisatie staat, wat haar doelen zijn en wat ze concreet voor Limburg kan en wil betekenen inzake economische ontplooiing en heropleving, mobiliteit, ...

C.E.O. Johann Leten verklaarde zich bereid ons mee te voeren in zijn betoog: een absolute specialist ter zake en tevens een hele eer voor onze vereniging!

**30/01/20**

#### **Petanque**

Eenmaal per jaar spelen we met de bollekes, dat is een oude traditie bij KWB-overdag en om deze traditie in ere te houden trekken we op 30 januari naar de petanquebanen van Olympia in de Veenderweg naast het atletiekstadion. Er werd gewikt en gewogen, gemeten en nagemeten, want een punt is een punt, zo gaat dat nu eenmaal bij petanque.



**06/02/20**

## **Hoe behouden we onze levenskwaliteit?**

**Alfred Coninc**

We bekijken er ons lichaam door de bril van "het verouderen".

De hersenen die wat vergeetachtiger worden en onze spieren, beenderen en gewrichten die zo niet mee willen.

We gaan dieper in op hoge bloeddruk, aderverkalking en ouderdomsdiabetes.

We bespreken overgewicht, gezonde voeding, de nodige vitaminen en mineralen en het belang van antioxidantia.

We laten zien hoe onze cellen zich delen, hoe kanker ontstaat en waarom we verouderen.

We vertellen wat over artrose, osteoporose, depressie, leefwijze en levensverwachting.

We leren zo het belang kennen van voldoende bewegen, gezonde voeding, geestelijke activiteit en juiste leefwijze.

**HOE ZOU  
DE LEVENSKWALITEIT  
HET EIGENLIJK  
OP DE BEURS  
DOEN**

Vandaag kan er zowel voor de daguitstap als voor de feestelijke afsluiting ingeschreven worden.

**13/02/20**

## **Bezoek aan de nieuwe Muze**

**Tom Michielsen**

Enkele jaren geleden ontving directeur Tom Michielsen onze vereniging in de Luchtfabriek en ontvouwde bij die gelegenheid zijn ambitieuze plannen voor een nieuwe Muze op de mijnsite. Vandaag wil hij ons met trots de realisatie van dat project tonen met een rondleiding voor en achter de schermen: een "must" en een update voor wie er vorige keer bij was, een kennismaking voor onze meer recente leden.

**20/02/20**

## **De Kluis van Bolderberg en haar bewoner(s)**

**Marcel Gijbels / Jonas Slaats**

Marcel schetst eerst de historiek van de Kluis a.d.h.v. beeldmateriaal. Na de pauze stelt huidige bewoner Jonas zichzelf voor en probeert hij ons duidelijk te maken wat hem zo boeit in het kluzenaarsbestaan, welke zijn beroepsbezigheden zijn, wat hij daarnaast wil betekenen voor zijn naaste omgeving en hoe hij zijn toekomst ziet: ongetwijfeld een boeiende getuigenis!

**27/02/20**

## **Biologisch tuinieren Puur Leguum**

**Filip Zandecki**

Waar is de tijd dat er in Heusden heel wat professionele land- en tuinbouwbedrijven waren. Je kan ze nu bijna op één hand tellen. En ze verminderen nog.

Daarom is het zo opvallend dat er nu een nieuw bedrijf is bijgekomen. Het is een kleiner bedrijf dat zich specialiseert in de fruit- en groenteteelt en ze doen het bovendien nog op een biologische manier.

Het bedrijf, Puur Leguum, is gelegen in de Schootschansstraat in en nabij de vroegere hoeve van Roelandts. De bedrijfsleider is Filip Zandecki. Hij zal ons uitleggen wat biologische teelt is. Hoe zijn bedrijf draait, hoe de verkoop verloopt.

Hij zal ons ook uitleggen wat het verschil is met gangbare landbouw en of dat het bedrijf ook duurzaam is.

Kortom tijd om eens nader kennis te maken met een nieuw landbouwbedrijf in Heusden.

**05/03/20**

### **Daguitstap**

Het juiste programma ligt nog niet volledig vast maar we gaan wel richting Genk. Het is de bedoeling om een rondleiding C-mine expeditie te doen en ook eens een kijkje te gaan nemen op Thor central. Verdere informatie zal tijdens het seizoen worden meegedeeld.

**12/03/20**

### **Feestelijke afsluiting**

Een ontbijt, fotomontage van het afgelopen werkjaar, taart, nieuwe ideeën voor volgend werkjaar zijn de weerkerende items tijdens de laatste bijeenkomst van "KWB Overdag". Alles blijft dus zoals de vorige jaren, alleen weten we nu nog niet waar de laatste dag zal doorgaan. Vorig jaar was de Kring een beetje te klein en daarom is het mogelijk dat we op verplaatsing moeten. De gildezaal is een optie, zekerheid kunnen we pas geven als we het aantal inschrijvingen exact kennen; dus zeker op tijd inschrijven! Daarom vragen we ook een kleine bijdrage.

We eindigen zoals steeds met een traktatie.

### **Voor meer inlichtingen kan je terecht bij leden van de werkgroep:**

---

Ceyssens Staf	Kortstraat 39	011/42 18 86
	<a href="mailto:gustaaf.ceyssens.vossen@telenet.be">gustaaf.ceyssens.vossen@telenet.be</a>	
Ceyssens Johan	Schootstraat	011/45 25 69
	<a href="mailto:johan.ceyssens@gmail.com">johan.ceyssens@gmail.com</a>	
Deleux Ludo	Koerselsebaan 148	011/43 62 83
	<a href="mailto:ludo_deleux@hotmail.com">ludo_deleux@hotmail.com</a>	
Goris Wim	Kerkenblookstraat 42	011/42 95 42
	<a href="mailto:lw.goris@skynet.be">lw.goris@skynet.be</a>	
Neumann Klaus	Mispad 10	011/43 12 84
	<a href="mailto:klaus.neumann@telenet.be">klaus.neumann@telenet.be</a>	
Quetin Roger	Meilweg 9	011/42 93 58
	<a href="mailto:rogerquetin@gmail.com">rogerquetin@gmail.com</a>	



Tielens Danny Singelstraat 11 011/57 29 36  
daniel.tielens@gmail.com  
Verlinden Charly De Rieten 25 011/57 28 38  
charly.verlinden@telenet.be

## **Kosten**

---

Enkel KWB-leden kunnen deelnemen aan ons programma.

Je moet uiteraard altijd eerst KWB-lid zijn (kostprijs 30 euro).

Leden KWB € 12 Gezin € 15

Niet-ingeschrevenen bij "KWB Overdag" betalen € 3 meer bij kerstfeest, uitstappen en daguitstap.

## **Deze bijdrage dekt niet:**

verplichte consumptie bij samenkomsten

- eventuele inkom bij uitstappen
- de vergoeding voor chauffeur bij verplaatsingen  
(voorstel 1 à 4 euro naargelang de afstand)

## **Inschrijvingen:**

Voor uitstappen en feesten enkele weken op voorhand; voor plaatselijke activiteiten kan het gewoon op de samenkomsten in de Kring.

Zonder tegenbericht gaan alle activiteiten door op een donderdag in de feestzaal van de Kring tussen 9 en 12 uur.

# 32<sup>STE</sup> KWB OVERDAG



Dit programma wordt verwezenlijkt  
door de KWB-afdelingen van  
Heusden Centrum & Berkenbos