

K.V.O.O. - S.R.O.R.

Koninklijke Vereniging van
Oprustgestelde Officieren -
Limburg

redactie@kvoolimburg.be
BE17 9731 8482 2521



KRING
LIMBURG

www.kvoolimburg.be

Jaargang 44- nummer 2
Mar-Apr 2019

Srt: Lambert SWENNEN, Poststraat 17, 3960 Bree, Tf: 089-86.74.28
VU: Michel THIELENS, Luikersteenweg 74/002, 3800 Sint-Truiden Tf:0479-26.96.28

Inhoud

Voorzitterswoordje	1
Verslag vergadering	2
Wij herdenken	3
Begrafenisvergoeding	4
Uitnodigingen:	
• Mei: Achelse Kluis	5
• Jun: Melsbroek 15W	6
Vorbije activiteiten	
• Nieuwjaarbanket	7
• Alg. Vergadering	9
Voor U	11

Woordje van de voorzitter

Hallo iedereen, 't is weer lente... toch volgens de kalender. De weermakers zijn duidelijk het noorden kwijt, want buiten lijkt het meer herfst dan de lente waarnaar we elk jaar weer uitkijken. Een maartse bui of een aprilse gril, dat hoort er bij, maar dat deze buien en grillen zich samen voegen tot een gestaag guur weer, nee dat is er echt over.....

Maar dit guur weertje heeft ook een positieve kant.....de lente opkuis en schoonmaak loopt immers vertraging op en zo komt er, tijdelijk, extra tijd vrij voor de KVOO activiteiten.

Onze voorbije activiteiten, Nieuwjaarbanket en algemene vergadering konden rekenen op een ruime belangstelling, al kunnen er altijd nog wel enkele bij, natuurlijk. Niets nieuw onder de zon voor het Nieuwjaarbanket. Zeer positief is de toenemende interesse voor de algemene vergadering. Hieraan zijn de sprekers van formaat, die onze Willy ons jaar na jaar opdist zeker niet vreemd.

Al ingeschreven voor onze komende lente-activiteit? Toch niet vergeten zeker? Nu ja, dat kan gebeuren, maar het hoeft nog niet te laat te zijn Alle informatie over het bezoek aan het Vliegveld Zwartberg vinden jullie in het vorig nummer of op de website.

In deze editie komen de mei-activiteit o.l.v. Geert, in de ons intussen vertrouwde Achelse kluis, waar broeders schaars worden, maar ze desondanks nog een ruim aanbod aan heel lekkere trappist aanbieden, en het bezoek aan de 15 Wing luchttransport in Melsbroek olv Willy in juni. We zullen er wel niet van de grond gaan, maar veel vliegend schoon, jong en wat ouder, kunnen bewonderen.

Zoals jullie verder in dit NB kunnen lezen hebben de organisatoren weer puike programma's in elkaar gestoken. Hopelijk vallen ze in jullie smaak en mogen Rita en ik jullie talrijk begroeten op een of meerdere van onze komende uitstappen!

Tot weldra,

Benny Croes

Verslag bestuursvergadering KVOO Limburg

28 januari 2019

1. Alle bestuursleden zijn aanwezig en het verslag van vorige vergadering wordt goedgekeurd. Voorafgaand aan de vergadering controleerden twee commissarissen, Herman Schrijvers en André Wouters de financiële boekhouding. Leon kreeg een positief rapport. Details op de algemene vergadering.
2. Inkomende post per briefwisseling: nieuwjaarswensen gouverneur, antwoord koningshuis ter gelegenheid van onze gelukwensen voor de dag van de dynastie, dankkaartje overlijden Mevr Esther Andries
3. Kasverslag door Leon: het verslag is nog niet klaar. Op de algemene vergadering zal het volledig verslag beschikbaar zijn.
4. Ziekenboek: geen nieuwe meldingen
5. Evaluatie voorbije activiteiten
 - a. Korpsbanket van 29 Nov 2018: zeer goed
 - b. Bowling te Diepenbeek op 20 Dec 2018: zeer goed
 - c. Nieuwjaarsbanket te Leopoldsburg op 22 Jan 2019: zeer goed. Minpuntje: er werd weinig rode wijn aan tafel geschonken - enkel op vraag bij de eerste bediening van de wijn door de garçons. Rode wijn kon zelf afgehaald worden op een speciale tafel in de buurt van het buffet.
6. Geplande activiteiten:
 - a. 21 Feb 2019: algemene vergadering te Genk, Elysée.
 - b. 28 Mar 2019: bezoek vliegclub Zwartberg
 - c. 21-26 Apr 2019: groepsreis Griekenland
7. Nieuws van KVOO-nationaal: verspreiding IB. Het nationaal bestuur zoekt een oplossing voor de verspreiding per post van het IB. Sommige kringen rekenen nog teveel op het IB omdat ze zelf geen nieuwsbrief uitgeven.
8. Redactioneel nieuws: deadline volgende nieuwsbrief: 15 maart. 9. Websitenieuws: onder de rubriek "nieuws" vindt u op onze website een brochure "overlijdens" waarin nuttige gegevens staan van de sociale dienst van het leger ivm overlijdens.
9. Overlopen agenda 2019 door Willy: op 23 Mei 2019 organiseert Geert een activiteit te Hamont-Achel. Gegevens in volgende NB.
10. Het korpsbanket heeft dit jaar plaats op 03 Dec 2019 en het volgend nieuwjaarsbanket op 21 Jan 2020
11. Varia/rondgang:
 - a. Lambert vraagt activiteiten die evenveel kosten niet kort achter elkaar te plannen. Dit geeft problemen om te weten voor welke activiteit de stortingen bedoeld zijn omdat nogal wat leden de reden van betaling niet aangeven.
 - b. Momenteel hebben 102 leden hun bijdrage voor 2019 betaald
 - c. Marcel zal onze agenda aan Mars&Mercurius overmaken om beide programma's te coördineren.
 - d. Er wordt afgesproken dat op de ledenlijsten de naam van de titularis weergegeven wordt en niet die van een overleden officier. Voor de duidelijkheid kan de naam van de overleden officier tussen haakjes vermeld worden.

Lambert Swennen, secretaris

NECROLOGIE



Tot onze spijt melden wij u het overlijden van

Jos Hermans
Leopold, Benedict

echtgenoot van Conny Bormans

geboren op 4 mei 1933 te Koersel

Johan Hermans
Marleen Hermans en Ward Ceustermans
Christa Hermans en Jos Bielen *Zijn kinderen*

Vincent Bielen en Anniek Cornelissen
Eveline Bielen en Tom De Vocht *Zijn kleinkinderen*

Kapitein-Commandant van de Artillerie op rust (1984)
Eresecretaris KVOO Limburg (1975-2010)

Hij is zachtjes in familiale kring overleden op 26 januari 2019 gesterkt door de laatste sacramenten. De crematie en as uitstrooiing hebben plaatsgevonden in familiale kring op 31 januari 2019.

Er is gelegenheid om hem te herdenken na de Eucharistieviering 10 februari 2018 om 10u in de Virga Jessebasiliek te Hasselt.

Met onze dank aan Dokter An Hulshagen en aan het verplegingsteam van het Wit-Gele Kruis.

Namens onze kring bieden wij de familie onze innige deelneming aan.



Uw brief van Uw kenmerk: Bijlage(n):

Datum : 04/02/2019

Betreft:Uw mail van 23/01/2019 (info begrafenisvergoeding)

Geachte heer,

De Wet (van 30 april 1958) voorziet een inhouding van 0,5%, bestemd voor de Schatkist, die wordt toegepast op het bruto maandbedrag van de ambtenarenpensioenen.

Als compensatie voor de begrafeniskosten bij het overlijden van de titularis van een rustpensioen, verleent deze wet een vergoeding gelijk aan het bruto maandbedrag van het pensioen vóór het overlijden, beperkt tot 2.770,64 EUR aan de huidige index.

Deze vergoeding wordt uitgekeerd aan:

- de niet uit de echt noch van tafel en bed gescheiden huwelijkspartner of bij gebrek hieraan
- aan de erfgenamen in rechte lijn of bij gebrek hieraan
- elke natuurlijke of rechtspersoon die bewijst dat zij/hij de begrafeniskosten heeft betaald.

De huwelijkspartner wordt automatisch aangeschreven als rechthebbende. Iedere andere rechthebbende moet zelf een aanvraag doen via het formulier begrafenisvergoeding terug te vinden op onze website www.sfpd.fgov.be ambtenarenpensioen formulieren. De begrafenisvergoeding behoort niet tot het patrimonium of de activa van de erfenis van de (overleden) gepensioneerde en is dus vrij van successierechten.

KLACHTEN

Indien u niet tevreden bent over de behandeling van uw dossier of indien u niet akkoord gaat met het uitbetaalde pensioenbedrag of met de elementen die bij de vaststelling van dit bedrag in aanmerking werden genomen, kunt u zich wenden tot de klachtencoördinator van de Federale Pensioendienst (FPD). U kunt hiervoor een formulier invullen dat beschikbaar is:

- aan het onthaal van de Pensioendienst
- bij één van de Pensioenpunten
- op de website (www.pensioendienst.fgov.be – deel Ambtenarenpensioenen - rubriek Contact)
- telefonisch via het gratis nummer 1765 van het Contact Center van de Pensioendienst.

Hoogachtend,

Sarah Scaillet

Administrateur-generaal

Federale Pensioendienst (FPD) – Ambtenarenpensioenen

Contact Center - Zuidertoren - 1060 Brussel tel. Pensioenlijn:

1765 (gratis) tel. vanuit het buitenland: +32 78 15 17 65

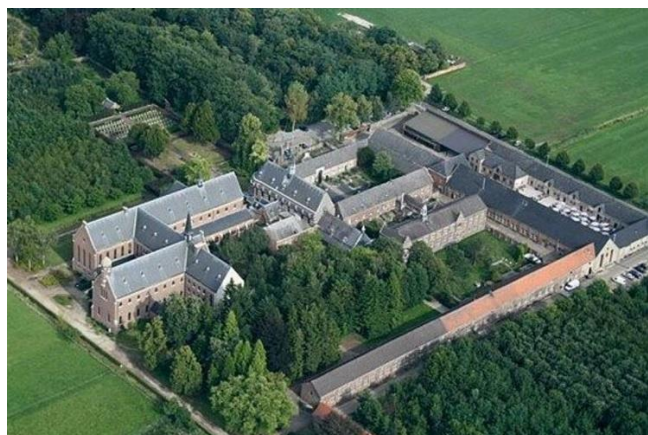
www.sfpd.fgov.be – cc@sfpd.fgov.be



Uitnodigingen

Donderdag 23 mei 2019

Bezoek Achelse Kluis + Tentoonstelling einde WO-1



Programma

14:00- 14:30 Ontvangst met koffie en vlaai in de cafetaria van de kluis

14:30- 15:45 Unieke rondleiding door de gebouwen van de Achelse Kluis waar ooit meer dan 130 broeders verbleven

Korte pauze

16:00-18:00 Rondleiding doorheen de vijfde en tevens laatste tentoonstelling over het bloedige einde van de Eerste Wereldoorlog, de Duitse aftocht en de gevolgen nadien.

18:00- Soep + warmbuffet in ons vertrouwd restaurant De Kluisenaar (dranken niet inbegrepen)

Inschrijven

- Opgelet: maximaal **25 personen** (bankoverschrijving is arbitrair)
- Inbegrepen: koffie+vlaai, rondleidingen en soep + warm buffet
- **Betaling:** € 27 pp op KVOO Rek BE17 9731 8482 2521 met vermelding "Achel"

Achelse Kluis : Kluizerdijk 3930 Hamont-Achel

Organisator: Geert Stevens

DONDERDAG 13 JUNI 2019

Bezoek 15 Wing Melsbroek



Programma

- 10:00- 10:30 Aankomst in de militaire luchthaven BRUMIL, ingang GATE 1
- 10:30- 10:45 Briefing over de werking van de luchthaven
- 10:45- 11:00 Bezoek aan de "Inspection Bay ". Jaarlijks volledig nazicht van de C-130
- 11:00- 12:00 Bezoek aan een C-130 (cockpit & cargo) met bijhorende briefing over zendingen toepassingen, algemeenheden
- 12:15- 13:45 Maaltijd in de Kwartier Mess (Dagmenu: soep-saladbar-hoofdgerecht-dessert)
- 13:45- 14:30 Bezoek aan de "witte vliegtuigen" (Embraer 135/145 , Falcon 900, Airbus A321)
- 14:30-16:30 Facultatief bezoek en briefing van het DAKOTA museum

Inschrijving

- Max (!!) 30 personen (**Msg rechtstreeks aan Willy Verghote**, Opgelet: tijdsorde zal arbitreren)
- Opgave van **Identiteitskaart Nr + Nr plaat van persoonlijk voertuig**.
- Uiterste limiet: **25 mei 2019**
- **Betaling**: € 17 pp op KVOO Rek BE17 9731 8482 2521

Belangrijke opmerking

Indien door omstandigheden, ttz operationele prioriteiten, het bezoek niet kan doorgaan dan is een reserve datum voorzien: **20 juni 2019**. Eveneens agenderen aub !!

Nieuwjaar Buffet 2019

Tekst: Michel Thielens

Foto's: Jean Janssens

Donderdag 22 Jan. Dag met sneeuw en ijzel. Er zijn wel betere momenten om naar Leopoldsburg te rijden. De reden van deze verplaatsing maakt echter alles meer dan goed: de jaarlijkse nieuwjaarsreceptie en -buffet van KVOO kring Limburg. Zelfs onze Nederlandse collega's hebben ondertussen de weg naar Club Astrid rood aangestipt in hun agenda!

En opnieuw is het een succes wat betreft sfeer, gezelligheid en gastronomie (de militaire koks hebben hun beste beentjes voorgezet). De zeer talrijke opkomst is een steun voor het organiserend bestuur.



De receptie verloopt traditioneel heel stijlvol en in een ontspannen sfeer. Iedereen heeft elkaar veel te vertellen en gezonde nieuwjaarswensen hoor je langs alle kanten en in bijna elk gesprek. Allemaal lachende , blije gezichten!

Stipt om 13.00 uur drumt iedereen samen om zijn plaats aan tafel te veroveren.

Na een kort officieel woordje door onze voorzitter schuiven alle gasten, tafel per tafel, aan het rijkelijk gevuld buffet aan. Keuze uit vis of vlees, of beide (zelfs in een tweede beurt). De wauw's en ooh's en heerlijk's vullen de zaal. Na een korte tijd hoor je nog enkel de messen en vorken tikken op de borden en gevulde wijnglazen voltooien dit Boergondisch plaatje.



Wanneer iedereen lekker verzadigd is van deze voortreffelijk hoofdmaaltijd slaagt het personeel van de club erin ons nog te charmeren met een uitgebreid dessertbuffet . Sommige leden hebben hier en daar nog wel een gaatje in hun maag gevonden en aarzelen niet hun nieuwjaarsbelofte van het een beetje kalmer aan te doen wat betreft maaltijden reeds te breken. 't Moest maar niet zo lekker zijn!



Aan alle mooie dingen komt een eind. Rond 17.00 uur moeten we spijtig genoeg afscheid nemen van de club en de gastheren, maar NIET zonder de verzekering dat we volgend jaar mogen terugkomen. Weer een zeer geslaagde dag. Proficiat organisatiecomité.

Algemene Vergadering KVOO-Limburg 21 Feb 2019 - "Elysée" te Genk

1. **Welkom:** voorzitter Benny Croes verwelkomt de 46 aanwezigen en bedankt iedereen die aan de organisatie van deze namiddag heeft meegewerkt.
2. **Overzicht activiteiten 2018:**
 - a. de secretaris overloopt de organisaties van het voorbije jaar. Het bestuur evalueert de deelnames van de leden en stelt in functie daarvan een activiteitenkalender op. Het is geen absolute vereiste dat er elke maand iets te gebeuren staat. De best scorende accenten zijn nog altijd: het nieuwjaarsbanket, de "braai" en het korpsbanket.
 - b. bijkomende info/opmerkingen:
 - i. -tot op heden hebben 114 van de 140 potentiële leden hun bijdrage voor 2019 betaald, een opmerkelijke verbetering tov vorig jaar
 - ii. -verschillende leden mailen of telefoneren vaak naar de secretaris om Info te vragen die nochtans in onze infobrochure staat.
3. **Nazicht boekhouding door de commissarissen:** Herman Schrijvers en André Wouters controleerden op 28 Jan 2019 de boekhouding van onze financieel verantwoordelijke bij wijze van steekproefinspecties. Eens te meer blijkt dat Leon Monsieur een zeer correcte boekhouding kan voorleggen, proficiat. Beide controleurs stellen zich opnieuw bereid de boekhouding van 2019 te verifiëren in januari 2020.
4. **Verslag van de financieel verantwoordelijk:** onze meer dan gezonde kastoestand kan zich een verlies van ongeveer 500,00 euro veroorloven. Het voorbije jaar verwisselden we de Rekordbank voor Argenta wat boekhoudkundig niet zo eenvoudig was.
5. **Activiteitenkalender 2019:** Willy Verghote stelt de planning voor. Via de nieuwsbrief worden alle definitieve bijzonderheden op tijd kenbaar gemaakt.
6. **Verloting gratis reis naar Griekenland:** het reisbureau van de meerdaagse reis naar Griekenland stelt, gezien het aantal deelnemers, een gratis reis ter beschikking onder de deelnemers. Via een waterdicht systeem met roulette, opgezet door Willy, wordt de reis toegekend aan nr 7 (mevrouw Thielens), het reservenummer is 32 (Jacky Pira)

Pauze met assortiment van broodjes, vlaai en dranken.

Conferentie door Professor-emeritus Dr. Walter Van Mieghem, urgentiecardioloog in ZOL-Genk en hoogleraar aan de Universiteit Hasselt.

Eens te meer wist Willy Verghote een gerenommeerde gastspreker aan te trekken voor onze AV. Hij leidt de spreker in die het vooral zal hebben over hoe onze levenswijze substantieel de werking van ons hart- en bloedvatenstelsel kan beïnvloeden. Het is niet mijn bedoeling les te geven over cardio-vasculaire terminologieën, ik tracht enkel een paar accenten uit de voordracht te belichten.



De meeste hartproblemen uiten zich via aderen rond het hart, angina pectoris, hartfalen, coronair overlijden en beroertes. Kleinere hardvaten slibben het eerst dicht en zijn dikwijls de voorbode van problemen in de grotere hardvaten. Erectiestoornissen zijn daarvan een voorbeeld. De grootste risicofactoren zijn roken, voeding en te weinig bewegen. Bio-klinisch vertaalt zich dat in de bloeddruk, cholesterol, zwaarlijvigheid en diabetes. De ideale bloeddruk is volgens spreker 140/90. Onomkeerbaar zijn de leeftijd, geslacht en familiale antecedenten. De meeste rokers zijn

tussen 18 en 49 jaar. Het risico voor dames is zesmaal zo groot. Wie één jaar gestopt is met roken loopt 50% minder risico, na twee jaar is dat 100%. Toch beginnen rookstoppers na 3 maanden terug te roken.

Cholesterolproblemen zijn sinds 1960 met 34% gedaald, sinds 2000 met 17%, de voorhanden geneesmiddelen doen hun werk. Hoe lager de cholesterol hoe beter, fysisch getrainde lichamen zorgen voor een lagere mortaliteit.

Op 40-jarige leeftijd is het risico op diabetes verdrievoudigd, vooral in onze Westerse cultuur. In de landen rondom de Middellandse zee en in Japan is diabetes minder voorkomend omdat de mensen daar veel meer groenten en fruit, melk, olijfolie en vis eten. Honderd gram vis per dag reduceert diabetes met 30%. Ook wijn wordt aanbevolen, twee glazen per dag zou gunstig werken.

We vergeten soms dat stress en depressie een ernstige invloed hebben op ons cardiovasculair systeem, het verhoogt de kansen op hartproblemen met 1,6.

De drie paradepaardjes van professor Van Mieghem in verband met de gezondheid van ons hart zijn: gezond eten, niet roken en veel bewegen.

Benny bedankte de eminente spreker en overhandigde hem als herinnering onze wimpel. Traditioneel wordt de academische zitting afgesloten met een glaasje bubbels.

Lambert Swennen, secretaris



GEZOND ETEN
NIET ROKEN
VEEL BEWEGEN

VOOR UDOOR U.

Op deze pagina kan interessante informatie doorgegeven worden aan de andere leden. Enkele leden hebben beloofd militair getinte boeken voor ons te screenen, anderen een hobby-artikel te schrijven of info te verspreiden, zoals mooie en interessante websites. De artikels zullen steeds afgesloten orden met de initialen van de schrijver. Het is zeker niet de bedoeling een polemiek te starten of iemand te kwetsen.

Voor wie geïnteresseerd is in volksverhalen ... www.volksverhalen.be



Wist je dat de strepen van een zebra voor verkoeling zorgen?

De zebra heeft opvallende wit-zwarte strepen. De strepen zijn een soort beschermingsmechanisme voor de zebra. Door deze strepen kunnen leeuwen een zebra moeilijk onderscheiden. De leeuw ziet namelijk alles in zwart wit. Als een kudde zebra's gaat rennen kan een leeuw de afzonderlijke zebra's niet meer onderscheiden. Naast de bescherming zorgen de strepen voor verkoeling. Doordat de zwarte strepen het zonlicht absorberen en de witte strepen het licht weerkaatsen is er een temperatuurverschil van wel 10 graden celcius tussen de strepen. Door dit temperatuurverschil ontstaat er een beetje wind wat de zebra afkoelt.