

HARPA MAGAZINE



PB-PP | B- P206474
BELGIE(N)-BELGIQUE
Afgiftekantoor Leuven

TRIMESTRIEEL - NR 103
SEPTEMBER - DECEMBER 2024



IN DIT NUMMER:

Woord van de voorzitter	3	Uitnodiging bedevaart Scherpenheuvel	14
Uitnodiging workshops	4	In memoriam	14
Harpa in beeld	5	Resultaten Harpa enquête	15
Uitnodiging nieuwjaarsreceptie	7	Oproep Harpa cycling teams	19
Peulvruchten	8	Buikvet	20
Uitnodiging infovergadering	11	Activiteitenkalender 2025	22
Verslag wandelseizoen 2024	12	Harpa bestuur en colofon	23

DE ROOVER & ZOON



**BOUWWERKEN
RENOVATIE
DAKWERKEN**

0495 57.78.46

www.derooverenzoon.be

TREMELOSESTEENWEG 210 • BETEKOM 3130

LAMBRECHTS

Tuinmachines

LEUVEN – TIENEN

Omleiding 125 - 3020 Herent
Tel. 016/22.86.44

Ambachtenlaan 22 - 3300 Tienen
Tel. 016/81.43.14



VERHAEGEN n.v.

Zeer ruime keuze van diverse meubelstijlen in onze meer dan 12.000 m² toonzalen

MEUBELEN



Open van 9 tot 19uur, woensdag gesloten

Grote Baan 115
3130 BETEKOM

Tel: (016) 56 90 18 Fax: (016) 56 22 32





Beste HARPA leden,

Wij als sportvereniging werken samen aan onze gezondheid. Maar naast onze sportactiviteiten zijn we ook een vriendenvereniging, een HARPA-familie zou ik durven zeggen. Het droevige nieuws over het overlijden van een actief Harpalid Wilfried Verstrepen (69j) heeft de gemoederen van vele Harpa-leden geraakt. Langs deze weg bieden wij de familie onze "oprechte deelneming" aan. Ook het overlijden van Jos Torfs, oud-lid, werd ons gemeld.

Voor het komende wandelseizoen 2025 hebben we besloten dat iedereen die wilt een wandeling mag organiseren. Dit kan rechtstreeks op de open wandelkalender via de website www.harpa.be of via een mail naar harpasport@harpa.be. Veel dank aan iedereen die al een wandeling doorgegeven heeft. Samen krijgen we alle wandelzaterdagen zeker gevuld en kan deze mooie traditie verder gaan.

In dit Harpa Magazine nr. 103 vind je verschillende uitnodigingen met alle details voor de komende activiteiten. Wij hopen jullie talrijk te ontmoeten:

- ◆ Deelname workshops in de warmste week met mogelijkheid tot uitnodiging van een vriend of vriendin
- ◆ Nieuwjaarsreceptie Harpa (24/1/25 - 19u- Inkomhal G.D.N.)
- ◆ Infovergadering met Dr. Johan Decoster, Anesthesist aan het UZ Leuven.

De fiets- en activiteitenkalender vinden jullie ook in dit magazine.

Het einde van het jaar 2024 nadert. Ik wens jullie en jullie familie een fijne Kersttijd, een prettig eindejaar, en alvast heel veel geluk voor het nieuwe jaar 2025!

Veel leesplezier in ons "Harpa magazine 103"!

In naam van het ganse Harpa bestuur,

Willy Vanbrabant,

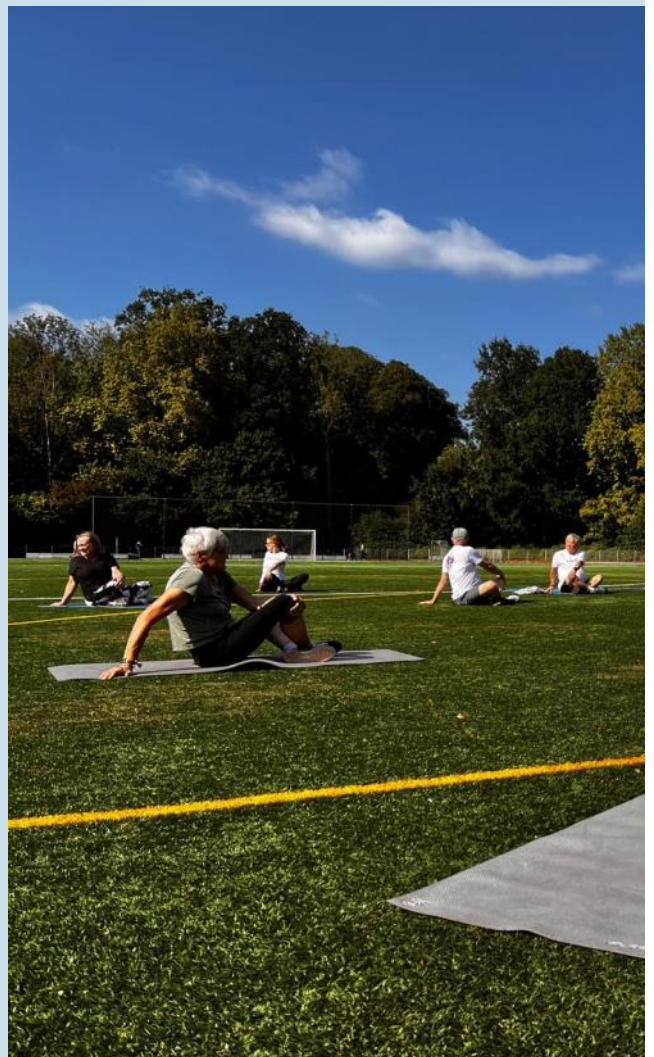
Voorzitter Harpa vzw

De bomen komen uit de grond
en uit hun de twijgen.

En iedereen vindt het heel ge-
woon dat zij weer bladeren krij-
gen.

We zien ze vallen op de grond
en dan opnieuw weer groeien.
Zo heeft de aarde ons geleerd
dat al wat sterft zal bloeien.

Toon Hermans.





Sportvereniging voor hartpatiënten

Bring jij ook iemand
mee om samen met
HARPA te bewegen
tegen eenzaamheid
in de Warmste
Week?

KOM EENS MEE DOEN
en kies twee workshops
per sessie



Schrijf je snel
GRATIS in samen
met je
beweegpartner!
volzet = volzet

www.harpa.be

- **VOOR WIE:** alle Patiënten met een HART voor bewegen die graag eens willen kennismaken met de sportclub HARPA
- **WAT:** bewegingsworkshops samen met een partner in de week tegen eenzaamheid (16-20 december)
- **WAAR:** sportkot (Tervuursevest 101, Leuven | parkeren kan onder de topsporthal)



- Workshop I: leer reanimeren
- Workshop II: HARPA pilates
- Workshop III: HARPA classics
- Workshop IV: Step-aerobics



- Workshop I: leer reanimeren
- Workshop II: HARPA classics
- Workshop III: HARPA circuit
- Workshop IV: HARPA pilates



- Workshop I: HARPA-classics op muziek
- Workshop II: HARPA circuit
- Workshop III: HARPA BBB
- Workshop IV: HARPA kracht met elastieken

Dinsdag 17/12
Uur: 14-15u
Sporthal Gebouw
De Nayer

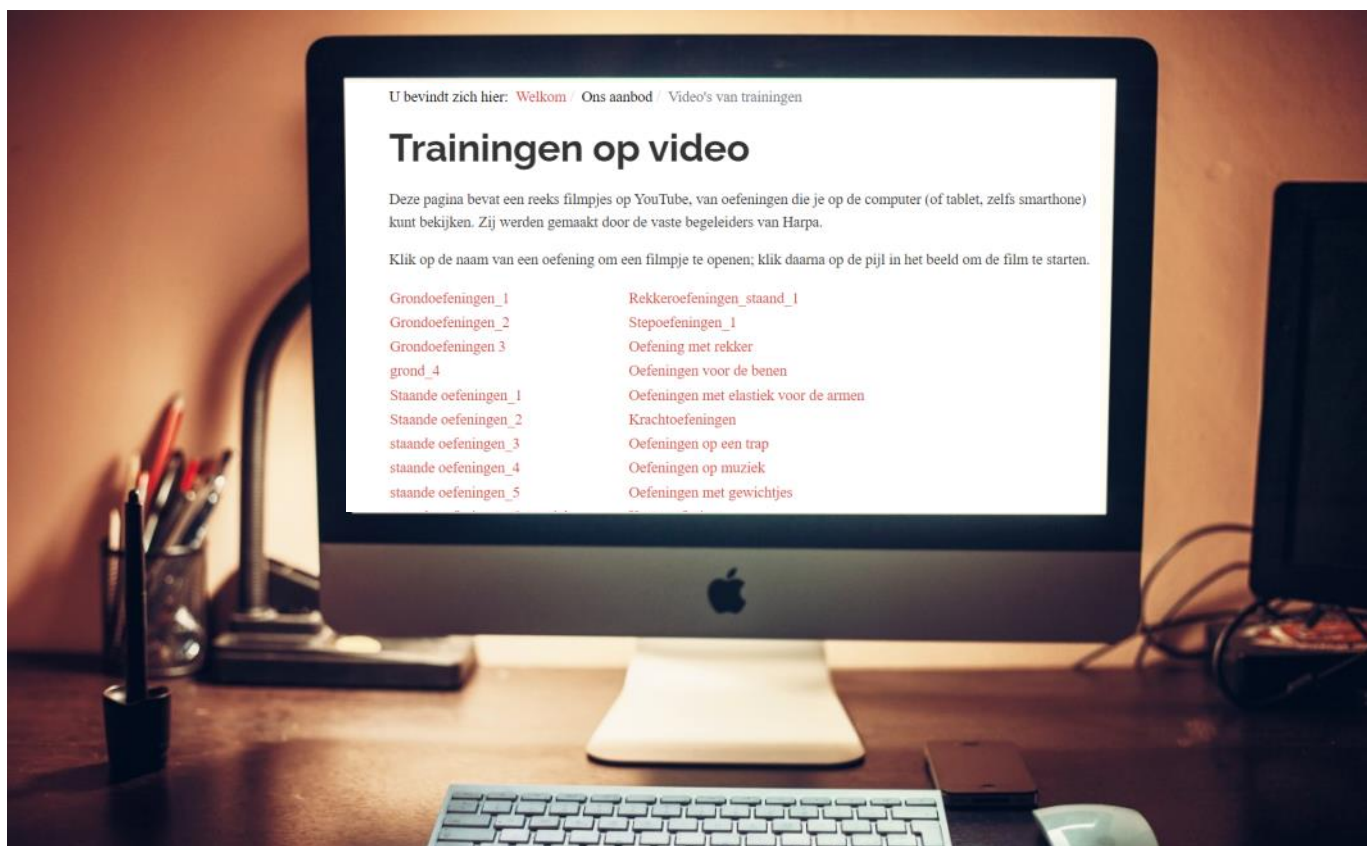
Woensdag 18/12
Uur: 19-20u
Sporthal Gebouw
De Nayer

Vrijdag 20/12
Uur: 19-20u
Topsporthal

HARPA IN BEELD



DE TRAININGSVIDEOS OP DE WEBSITE WERDEN AANGEVULD!



HARPA BEGELEIDING

Al meer dan 10 jaar sportieve samenwerking met Gasthuisberg Leuven en HARPA vzw

FITNESS

- Groepsles onder begeleiding van een ervaren fitness-instructeur: dinsdag om 10u15 en donderdag om 9u45
- Individuele fitness: aangepast schema op maat

KINESITHERAPIE

Verschillende specialisaties zoals:

- Cardiale therapie
- Ademhalingstherapie
- Manuele therapie
- Orthopedische revalidatie
- Neurologische revalidatie
- ...

MAAK EEN AFSPRAAK

Maak via onze website een afspraak om te starten of om meer info te krijgen:

www.respiro.be/aanbod/medische-fitness/

CONTACT

Aarschotsesteenweg 33
3110 Rotselaar

016 60 69 79

info@respiro.be



UITNODIGING

Nieuwjaarsreceptie

VRIJDAG 24 JANUARI 2025 van 19u tot 21u

INKOMHAL GEBOUW DE NAYER

Iedereen welkom!

Inschrijven is niet nodig

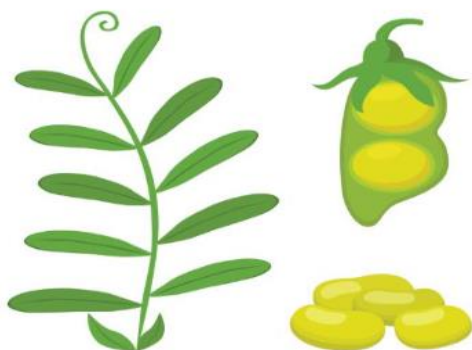


PEULVRUCHTEN: KRACHTIGE BESCHERMERS VOOR JE HART

Cardiovasculaire aandoeningen worden vaak veroorzaakt door risicofactoren zoals dyslipidemie, overgewicht, hoge bloeddruk en diabetes. Deze risicofactoren ontstaan voornamelijk door een voedingspatroon rijk aan atherogene vetzuren, zout en toegevoegde suikers. Wist je dat je eetgewoonten invloed kunnen hebben op de gezondheid van je hart? Voedingsmiddelen zoals volle granen, fruit, groenten, noten, vis én peulvruchten kunnen effectief een positieve bijdrage leveren aan je gezondheid (1). Dit artikel bespreekt de voordelen die peulvruchten kunnen leveren in de preventie en de behandeling van hart- en vaatziekten. Ondanks de vele voordelen, worden peulvruchten in Vlaanderen nauwelijks geconsumeerd (2).

Wat zijn peulvruchten?

Peulvruchten bevinden zich in de groep van vlinderbloemige planten. De naam verwijst naar hun kenmerkende eigenschap dat hun zaden zijn omsloten door een peul. Peulvruchten worden vaak onderverdeeld op basis van hun eetbare delen. Bij sommige soorten, zoals kikkererwten en linzen, zijn enkel hun zaden eetbaar. Andere soorten peulvruchten, zoals tuinbonen, kunnen dan weer in hun geheel geconsumeerd worden. (3)



Samenstelling

Peulvruchten zijn een bron van essentiële macro- en micronutriënten. De samenstelling en nutritionele waarde van elke peulvrucht is natuurlijk verschillend.

Peulvruchten zijn rijk aan plantaardige eiwitten. Eiwitten zijn essentieel voor de groei en het herstel van zowel het lichaam als de spieren. Daarbovenop bieden peulvruchten ook voordelen voor de cardiovasculaire gezondheid. Onderzoek heeft aangetoond dat het sterftecijfer voor hart- en vaatziekten 12% lager ligt bij een voedingspatroon rijk aan plantaardige eiwitten, in vergelijking met een voedingspatroon dat voornamelijk dierlijke eiwitten bevat. Doorgaans hebben plantaardige eiwitten wel een lagere biologische kwaliteit dan dierlijke eiwitten. Je kan de eiwitkwaliteit van peulvruchten optimaliseren door deze te combineren met andere plantaardige eiwitbronnen zoals eieren, kaas, noten, aardappelen en volkorengraanproducten. (4)

Daarnaast zijn peulvruchten een uitstekende bron van vezels, met name pectine, een oplosbaar voedingsvezel. Vezels dragen bij aan de bescherming tegen hart- en vaatziekten door de opname van cholesterol uit de voeding te verminderen. Vezels binden zich aan cholesterol waardoor deze door de stoelgang worden uitgescheiden. Pectine draagt specifiek bij aan het verlagen van het LDL-cholesterol. Dat kan het risico op hart- en vaatziekten verminderen. (2)

Hoewel peulvruchten rijk zijn aan eiwitten en dus een goede eiwitbron kunnen zijn, bestaan er enkele uitzonderingen. Sperziebonen, snijbonen en doperwten zijn peulvruchten maar worden als groenten beschouwd vanwege hun lage eiwitgehalte. Hierdoor vormen ze geen volwaardige eiwitbron. (2)

Peulvruchtenconsumptie verhogen

Peulvruchten behoren tot de donkergroene zone van de Vlaamse voedingsdriehoek. Voedingsmiddelen in deze zone krijgen de voorkeur en worden aangeraden om meer te consumeren dan voedingsmiddelen in een andere kleurenzone. (2)



De Hoge Gezondheidsraad adviseert om minstens één keer per week peulvruchten te consumeren. Maar geniet gerust vaker van peulvruchten op je bord!

Het Vlaams Instituut Gezond Leven stelt de nieuwe richtlijn voor: eet meer plantaardige dan dierlijke voeding. Streef ernaar om de helft van de week plantaardig te eten. (2)

- ◇ Kies om de dag voor een plantaardige warme maaltijd.
- ◇ Combineer peulvruchten met vlees. Vervang bijvoorbeeld de helft van het gehakt in spaghettisaus door linzen.
- ◇ Een avondmaaltijd met vlees? Kies dan voor een plantaardig alternatief bij de lunch. Bijvoorbeeld een peulvruchtenspread op de boterham (zoals hummus), een salade met peulvruchten of een maaltijdsoep waarin je peulvruchten verwerkt. (2)

Klaarmaken van peulvruchten?

Peulvruchten zijn verkrijgbaar in verschillende vormen: glas, blik en gedroogd. Peulvruchten in glas of blik kunnen snel worden bereid, terwijl gedroogde peulvruchten een langere kooktijd vereisen. Deze kooktijd kan echter verkort worden door de peulvruchten een nacht in water te weken. Bij het kiezen van peulvruchten uit glas of blik is het belangrijk om aandacht te besteden aan het zoutgehalte; als dit hoger is dan 0,5g per 100g, kan het nuttig zijn om alternatieven te overwegen. Je kunt de peulvruchten best afspoelen voor gebruik. Zo wordt er een deel van het zout, conserveermiddelen en andere stoffen verwijderd. (5)

Geschreven door studente Yilin van Dinther, Nikki Vandegaer, Kathleen Gerits, Lore Lagrou & Margaux Huon; Diëtisten Competentiecentrum klinische voeding UZ Leuven

Bronnen:

1. Salehin S, Rasmussen P, Mai S, Mushtaq M, Agarwal M, Hasan SM, et al. Plant Based Diet and Its Effect on Cardiovascular Disease. Vol. 20, Int J Environ Res Public Health. 2023;20
2. Vlaams Instituut Gezond leven. Internetsite. Beschikbaar op: <https://www.gezondleven.be/themas/voeding/voedingsdriehoek/peulvruchten>. Geraadpleegd op 2024 September 18.
3. Peulvruchten. Internetsite. Beschikbaar op: <https://peulvruchten.nl/nieuws/wat-zijn-peulvruchten/>. Geraadpleegd op 2024 Oktober 3
4. Gezondheid en wetenschap. Internetsite. Beschikbaar op: <https://www.gezondheidenwetenschap.be/gezondheid-in-de-media/zijn-plantaardige-eiwitten-even-gezond-als-dierlijke>. Geraadpleegd op 2024 September 30.
5. Voedingscentrum. Internetsite. Beschikbaar op: <https://www.voedingscentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/gezonde-voeding-en-voedingsstoffen/wat-zijn-peulvruchten-en-hoe-maak-ik-ze-klaar.aspx>. Geraadpleegd op 2024 September 23.



Uw hart is belangrijk voor ons...

Niets gaat boven een fit en gezond lichaam om je mentaal sterk te voelen.

Wist u dat een gezond voedingspatroon in combinatie met lichaamsbeweging uw cardiovasculaire risico kan verminderen?¹



2023-M08-022 - 246756 - Valid until 10/2024

Sandoz geeft u eenvoudige tips om u te helpen een gezonder leven te leiden. Ontdek ze via de QR-code!



1. Vissers FLJ, Mach F, Smolders YM et al; ESC National Cardiac Societies; ESC Scientific Document Group. 2021 ESC Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice. Eur Heart J. 2021 Sep 7;42(34):3227-3337.

Draag zorg voor uw hart
Vraag advies aan uw behandelend arts.

SANDOZ



UITNODIGING

INFOVERGADERING

ZATERDAG 8 FEBRUARI 2025 om 14u

Dr. Johan De Coster

Anesthesie in het algemeen en anesthesie bij hartoperatie

Iedereen welkom!

De lezing gaat door in auditorium Onderwijs & Navorsing 4, Campus Gasthuisberg.

Meer details volgen via www.harpa.be en de nieuwsbrief.

HARPA WANDELSEIZOEN 2024 IN VOGELVLUCHT



Er werden in 2024 weer heel wat kilometers gestapt door de wandelaars. De wandelkalender zat goed in elkaar en het weer zat meestal mee. Gemiddeld stapten 17 leden mee, verdeeld over de 2 wandelingen. En steevast sluiten er mensen achteraf aan voor een portie gezelligheid bij een drankje. Hopelijk is ook het nieuwe jaar goed voor veel mooie wandelmomenten. Kijk zeker op de volgende pagina om te zien hoe jij ook een steentje kan bijdragen aan onze wandeltraditie.



Datum	Gemeente	t°	Weer	aantal deelnemers		
				4 km	8 km	babbel
2/03/2024	Oud-Heverlee	12°	bewolkt/mooi	13	11	6
14/03/2024	Nossegem	12°	bewolkt/droog/modder	7	11	2
13/04/2024	Heverlee	23°	zonnig/warm	7	7	4
27/04/2024	Scherpenheuvel	15°	eerst regen, dan zon	5	4	
11/05/2024	Rotselaar	25°	prachtig, zon, zeer warm	12	5	2
25/05/2024	Neerijse	21°	bewolkt/zonnig/modder	11	7	
8/06/2024	Herve	22°	mooi			37
22/06/2024	Winksele	23°	bewolkt/modder	6	9	
6/07/2024	Boutersem	19°	veel zon/veel wind	8	7	3
3/08/2024	St-Joris-Winge	23°	zeer vochtig	7	9	3
17/08/2024	Bierbeek	23°	zeer zonnig	12	6	2
31/08/2024	Herent	30°	zeer zonnig	12	6	4
14/09/2024	Tildonk	18°	zonnig/bewolkt	14	8	4
28/06/2024	Wilsele-Putkapel	15°	zonnig/regen	5	10	2
12/10/2024	Heverlee	12°	fris/droog	5	7	2
26/10/2024	Kessel-Lo	21°	zeer mooi	10	10	2
9/11/2024	Averbode	12°	mistig	10	12	27

HARPA ZOEKT NOG GIDSEN VOOR DE WANDELINGEN

In het Harpa magazine nummer 102 van mei-augustus 2024 deden we (wandelteam en het bestuur van Harpa) reeds een oproep naar vrijwilligers, nieuw bloed zoals dat heet, om het komende jaar het wandelen om de 14 dagen in lente, zomer en herfst mee te ondersteunen.

Tot op heden is hier niet veel reactie op gekomen. Toch hopen we nog dat mensen het voortouw zullen nemen. Via de Harpa [website](#) kan u de volledige kalender terugvinden met de datums voorzien voor de wandelingen. Ieder die zich geroepen voelt een wandeling te gidsen kan op deze kalender een datum uitkiezen welke voor hem geschikt is.

Mogen wij vragen de info omtrent de wandeling tijdig (14 dagen vooraf) door te sturen naar harpasport@harpa.be zodat dit nog gemeld kan worden in de wekelijkse berichten via het internet. Naargelang het aantal gidsen kan voor een lange (8km) of korte wandeling (4km) worden gekozen, of voor één wandeling van 6km.

Om praktische reden zijn volgende punten belangrijk:

- ◇ Welke wandeling er is voorzien een korte of lange of beiden.
- ◇ Het uur en plaats van vertrek (gemeente en juiste adres)
- ◇ De mogelijkheid tot parkeren
- ◇ Het adres van een drankgelegenheid. Dit laatste om de niet-wandelaars mee te laten genieten van deze samenkomst.

Er zijn al 5 van de 17 geplande wandelingen ingevuld. Kijk zeker via de website naar de meest up to date lijst en organi-

seer zelf een wandeling als je de mogelijkheid hebt.

Wij kunnen ook al zeker melden dat de bedevaart naar Scherpenheuvel zal doorgaan op 26 april 2025. Verderop in dit magazine vind je meer informatie. En op zaterdag 14 juni 2025 is er mogelijk een daguitstap gepland. De bestemming volgt later.

Dus Harpisten wandelaars zoek in jullie buurt een mooie wandeling met drankgelegenheid en geef ze door aan harpasport@harpa.be of zet ze op de [lijst!](#)

Wij het aftredend wandelteam hopen iedereen nog dikwijls terug te zien.

Ghislain, André en Mich

Verlies nooit de moed.

Als de zon onder is, zoek dan een ster.

Als je met lege handen staat is uw aanwezigheid genoeg.

Als de deuren dicht zijn, blijf kloppen.

Een mensenhart zal open gaan, de regen zal stoppen en in een glimlach zal je de lente voelen en weer leven.

Neem je tijd om gelukkig en dankbaar te zijn.

Phil Bosmans



Asbestattesten
Asbestinventarisatie
Monsternames
Adviesverlening



Asbestdeskundige inventarisatie

Henri Grammet
Gecertificeerd asbestdeskundige

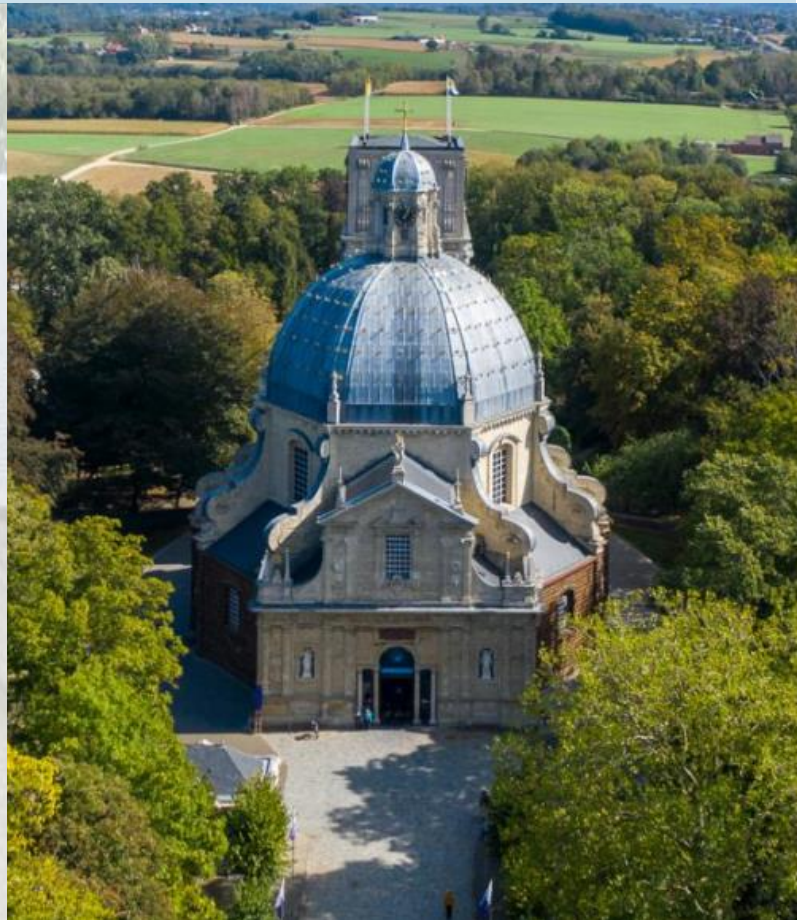
Kortrijksestraat 192
 3010 Leuven
hgrasbest@gmail.com
0487 62 87 12

TOCHT NAAR SCHERPENHEUVEL

Naar jaarlijkse gewoonte trekken wij ook volgend jaar naar Scherpenheuvel om er onze overleden Harpavrienden te gedenken tijdens een misviering in de basiliek. Of je nu te voet, met de fiets of met de auto komt, iedereen is van harte welkom! Inschrijven is niet nodig.

PRAKTISCH

- ◆ zaterdag 26 april 2025
- ◆ om 06.45 uur vertrekken de wandelaars aan de kerk van Lubbeek-Centrum voor een tocht van 18km
- ◆ Om 09.10 kunnen de wandelaars die een tocht van 6 km verkiezen, de groep vervolgen. Afspraak aan het kruispunt van de Horenstraat met de Heuvelstraat in Tielt-Winge
- ◆ Om 08.45 vertrekken de fietsers op het Sportkot aan De Spuyse
- ◆ Om 10.45 uur komen we aan in Scherpenheuvel
- ◆ Om 11.00 uur: H Mis met herdenking van onze overleden leden in de basiliek



IN MEMORIAM

Dacht je

Dacht je dat al het grootse leven dat hier op aarde heeft geleefd ineens totaal is afgeschreven ineens geen nut meer heeft? Dat alle liefde die zij gaven hun wijsheid of hun droefenis onder de aarde ligt begraven en dat daar niets van over is? Ze leven verder en ze slapen niet één moment, geen enk'le stond. Hij heeft de mens niet geschapen om op te berge in de grond.

Toon Hermans



JOS TORFS

11 augustus 1935 - 18 augustus 2024

weduwnaar van mevrouw José Van Woensel

Oud Harpa-lid nr. 101, voormalig bestuurslid



WILFRIED VERSTREPÉN

19 april 1955 - 24 november 2024

Echtgenoot van Renilda Siongers

Trouw Harpa-lid nr. 946

HARPA VZW

Enquête

juli - augustus 2024

over de tevredenheid van de leden
over de aangeboden
sportactiviteiten van Harpa

Rapport

september - november 2024



49 leden vulden de enquête in

Overzicht activiteiten aanbod



Trainingsactiviteiten in groep
op dinsdag, woensdag en
vrijdag
(Sportkot Leuven)



Aquagym in groep
op maandag
(Sportkot Leuven)



Fitness individueel
op dinsdag en donderdag
(Respiro Rotselaar of Unifit
Sportkot Leuven)



Recreatieve (sport)activiteiten
wandelgroep - fietsgroep
tijdens vooraf afgesproken
weekenden (zie kalender)



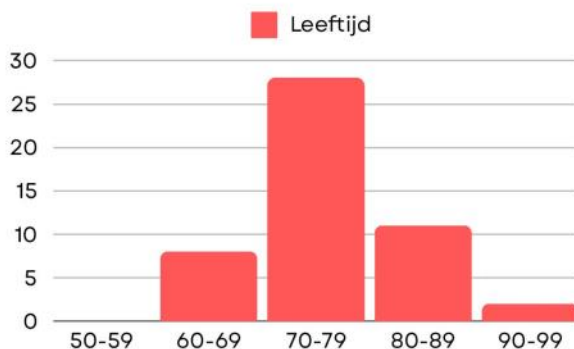
Sociale vereningsactiviteiten
Nieuwjaarsreceptie,
daguitstappen
(bv. Scherpenheuvel)



Informatieve activiteiten
Harpa magazine,
wetenschappelijke infosessies,
vorming van reanimatie en
eerste hulp

Overzicht ledeninformatie met een spreiding volgens ...

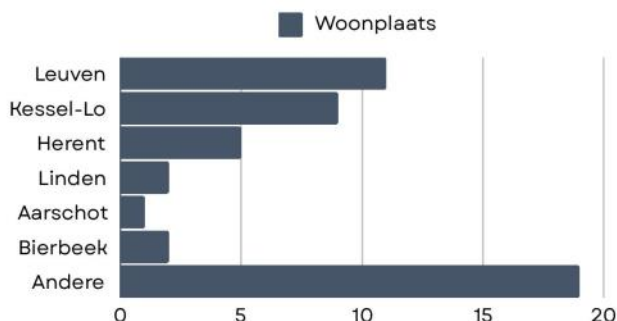
Leeftijd



Gemiddelde leeftijd van Harpa leden is 76 jaar.

Het oudst deelnemende Harpa lid is 90 jaar en het jongst deelnemende Harpa lid is 60 jaar.

Woonplaats



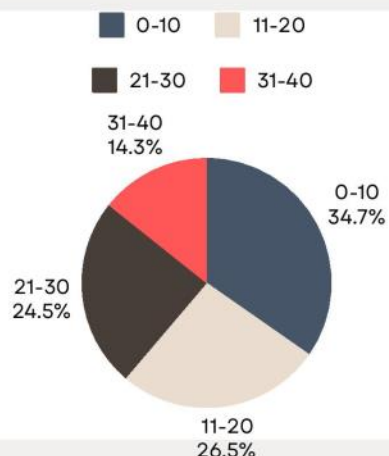
Harpa leden komen van 19 verschillende gemeenten.

Het merendeel van de Harpa leden komt van gemeenten buiten het Leuvense, gespreid tussen Brussel en Diest.

Lidmaatschap

Een 88-jarig Harpa lid neemt reeds 40 jaar deel. Een 65-jarige Harpa lid neemt net 1 maand deel aan de trainingen.

De 29 leden die aan de enquête deelnamen in 2011 zijn nu nog steeds lid (59%). Harpa zou hierdoor niet alleen gezien kunnen worden als een sportvereniging, maar ook een sociale vereniging.

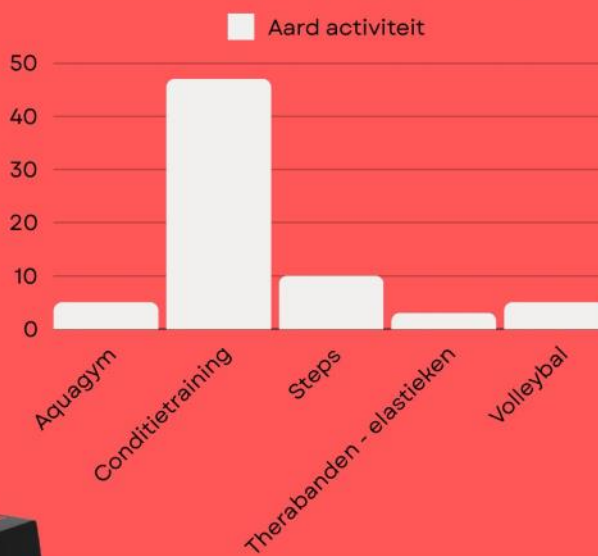


Overzicht peiling tevredenheid

Welke aangeboden activiteiten haalt u het meeste uit?

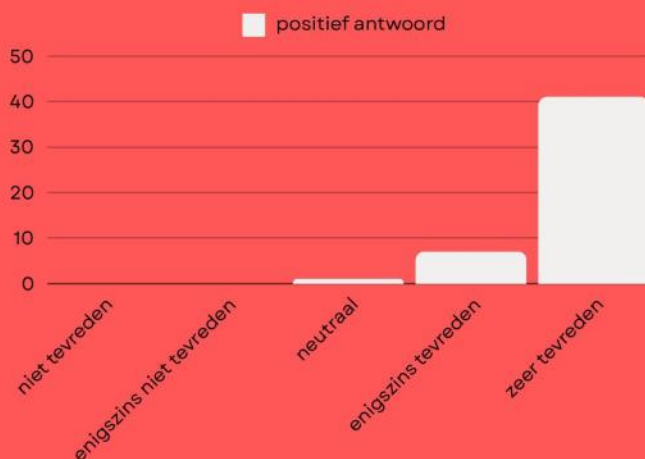


96% van de Harpa leden geniet voornamelijk van de conditietrainingen in groep, maar ook de steps en volleybal trainingen vallen in de smaak bij een kleiner deelpubliek.



Tekst en analyse: Rebecca Taillieu

Hoe tevreden bent u over de sportvereniging Harpa?



47 van de 49 leden of 84% omcirkelden dat ze zeer tevreden zijn over Harpa..

We kunnen concluderen dat het merendeel van de deelnemende leden tevreden is over het trainingsaanbod van Harpa.



Overzicht trainingsintensiteit



De meeste Harpa leden komen **twee keer per week** trainen. Toch te vermelden waard, is dat 20% drie keer per week deelneemt aan de trainingen!

Woensdagen en **vrijdagen** zijn de populairste dagen voor de conditietraining met een 80% van de leden op aanwezig. Op dinsdagen kunnen we ong. 30% van de leden verwachten. Voor de aquagym mogen we op maandag op een nog kleinere groep van 10% rekenen. Er zijn 3 leden van de 49 die de enquête invulden die naast Harpa ook nog sporten bij Respiro of Unifit.

**Bedankt om de enquête in te vullen!
Op naar nog meer sportieve jaren!**



ONLINE SHOPPEN EN TERWIJL HARPA STEUNEN? DAT KAN GEMAKKELIJK VIA TROOPER!

Hoe doe je dat?

Als je op de Trooperpagina van Harpa (<https://trooper.be/harpavzw>) klikt op een shop, weet die shop dat je via Trooper gekomen bent en welke vereniging je wil steunen. Op het moment dat jij je aankoop afrondt op de website van de shop, laten zij ons weten hoeveel geld ze aan Harpa schenken. Dat is soms een percentje van jouw aankoopbedrag, soms een vast bedrag.

Zelf betaal je geen euro extra.

Dankzij jullie staat onze Trooper-teller al op 365€. Dat bedrag wordt rechtstreeks geïnvesteerd in de werking van Harpa! Bedankt!



FR | NL



Leven met een defibrillator of een pacemaker : hetgeen ons **allen samenbrengt**

BIPiB brengt patiënten met een pacemaker of implanteerbare defibrillator en hun familie samen. Heb jij of heeft iemand die je kent een dergelijk implantaat?

Sluit je bij ons aan om je ervaringen te delen met andere patiënten, deel te nemen aan evenementen en op de hoogte te blijven van de laatste ontwikkelingen op dit voortdurend evoluerende gebied!

ONZE VERENIGING

🔒 bipib.be — Privé



HARPA CYCLING TEAMS 2025

De gedetailleerde planning voor het fietsen in het komende jaar, is nog niet rond maar zal vanaf nu steeds te vinden zijn via de website en bijhorende [link](#).

Zoals je eerder kon lezen, doen wij een oproep naar leden die een wandeling voor hun rekening willen nemen. Ook voor de Harpa cycling teams willen we deze aanpak door-trekken. Kan je wegkapitein zijn en een fietstocht plannen en begeleiden, geef je dan zeker op!

Voor het fietsen zijn er twee opties:

- ♦ HCT A: op zaterdag, een rit tussen de 50 en 60 km, aan ongeveer 20km/u met een stop rond halfweg. De wegkapitein fungeert als gids.
- ♦ HCT A: op donderdag, een rit tussen de 30 en 40 km, aan ongeveer 19km/u met een stop rond halfweg. De wegkapitein fungeert als gids.
- ♦ Voor beiden kunnen zowel e-bikes, als koersfietsen worden gebruikt. Voor beiden kan je ook de vertrek-plaats kiezen, waar je (bij voorkeur gratis) je auto kunt parkeren.

Als je wil meewerken, kijk je welk moment nog openstaat en kan je de gegevens van jouw fietstocht invullen. Of stuur een mail naar harpasport@harpa.be, en dan doen wij de rest.



App 112 BE

Dringend hulp nodig in België?
Je kan de noodcentrales ook via app bellen.



1 Download

Ga naar de App Store of Play Store, en zoek naar "112 BE", download en installeer de app op je onthaalscherm.



2

- Voornaam
- Achternaam
- Geboortedatum
- Telefoonnummer
- Adres
- Met wie kunnen wij contact opnemen bij een noodgeval?
- Ik ben doof, slechthorend of heb een spraakstoornis.

Registreer

Vul je naam, je contactgegevens en extra info in.

3 Bel

Gebruik de app als je dringend hulp nodig hebt van brandweer, ambulance of politie in België.



BUIKVET

Auteur: Sarah Neidler, Universiteit Glasgow

Kinderen hebben bijna nooit overmatig buikvet. Buikvet is een typisch volwassen probleem en hoe ouder we worden, hoe groter de kans dat we vet op de buik ophopen. De reden is dat het metabolisme in de loop der jaren verandert. Hormonen spelen hierbij een belangrijke rol. Hormonen zijn ook de reden waarom buikvet meer mannen dan vrouwen treft. Hormonale veranderingen treffen echter ook vrouwen vanaf de menopauze. De taille verdwijnt en wordt vervangen door een buikje.



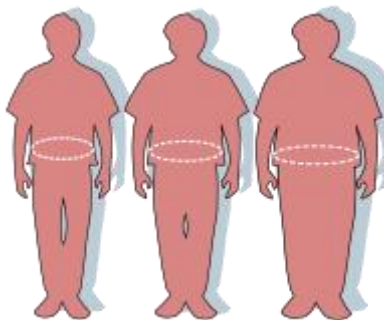
Hormonen beïnvloeden niet alleen hoeveel vet we aanmaken, maar ook waar. Eerst en vooral wordt er een onderscheid gemaakt tussen twee opslagplaatsen voor lichaamsvet:

1) Onderhuids vetweefsel

Dit zijn vetreserves onder de huid. Sommige mensen kunnen hier veel vet aanmaken. Dit kan esthetisch storend zijn, maar het is relatief onschadelijk voor de gezondheid. Het is niet pro-inflammatoir en heeft geen grote invloed op het cardiovasculaire risico.

2) Visceraal vetweefsel

Dit is het vet dat zich ophoopt in en rond de inwendige organen. Dit leidt tot het typische buikvet (hoewel vet zich ook kan ophopen in het onderhuidse vetweefsel in de buikstreek). Visceraal vetweefsel bevordert ontstekingen en hart- en vaatziekten. Het verhoogt dus het risico op een beroerte en een hartaanval.



Hoge insulinespiegels bevorderen buikvet.

Een centraal hormoon dat visceraal vetweefsel bevordert, is insuline. U kent insuline waarschijnlijk als bloedsuikerverlagend hormoon dat diabetici injecteren om hun bloedsuikerspiegel onder controle te houden. Te hoge insulinespiegels leiden tot insulineresistentie. Dit is de reden waarom buikvet ook een typisch kenmerk is van het metabool syndroom, dat wordt veroorzaakt door insuline resistentie. Metabool syndroom daarentegen is een voorloper van diabetes type 2. Het is dus geen toeval dat vooral mensen met diabetes last hebben van buikvet.

Verlaag het insulinegehalte en ontdoe je van buikvet.

Aanleg speelt zeker een rol bij de neiging om vet op te hopen, vooral op de buik. Sommige mensen kunnen grote hoeveelheden vet opslaan in het onderhuidse vetweefsel. Anderen hebben dit vermogen niet en alle overtollige kilo's komen op de maag terecht. Maar zelfs degenen die genetisch de neiging hebben om vet op de buik op te hopen kunnen dit tegengaan en de belangrijkste maatregel hierbij is het verlagen van de insulinespiegels. Dit is hoe u het insulinegehalte kunt verlagen:

1) Koolhydraatarm dieet voorkomt een te hoge insulineverhoging na de maaltijd

Koolhydraten hebben de sterkste invloed op de bloedsuikerspiegel en het insulinegehalte. Het verminderen van koolhydraten is daarom een zeer effectieve maatregel om het insulinegehalte te verlagen en buikvet kwijt te raken. Hoeveel koolhydraten moeten worden verminderd, hangt af van het individu. Maar wit brood, pasta, rijst, gebak en zeker suiker moeten in ieder geval worden beperkt.

2) Intermittend vasten, de insulinespiegels blijven het grootste deel van de dag laag.

Intermittend vasten is een zeer effectieve manier om het insulinegehalte te verlagen en buikvet kwijt te raken. Want elke keer dat je iets eet, stijgen je bloedsuikerspiegel en insulinespiegels. Door de lange pauzes tussen het eten blijven de insulinespiegels het grootste deel van de dag laag. Een combinatie van intermitterend vasten en een koolhydraatarm dieet is bijzonder effectief.

3) Lichaamsbeweging verlaagt de bloedsuikerspiegel onafhankelijk van insuline

Actieve spieren kunnen suiker uit het bloed opnemen zonder de hulp van insuline. Daarom is lichaamsbeweging een zeer goede manier om de insulinespiegels te verlagen. Een hoog spierpercentage is ook belangrijk. Dit komt doordat spieren zelfs in rust energie verbruiken.

Voedings- en leefgewoonten spelen daarom een belangrijke rol bij het verminderen van buikvet.

Buikspieren tonen, slank en sterk zijn.

Maar! Verliezen van hardnekkig buikvet en pronken met buikspieren is een mix van slim eten, efficiënte trainingen en veel geduld. Je kunt een slecht dieet niet "uittrainen", dus begin met het ordenen van je eetgewoonten. Schrap bewerkte rommel, suikerhoudende dranken en lege calorieën. En om vet te verliezen, moet je meer calorieën verbranden dan je verbruikt. Simpel...

Krachttraining.

Het opbouwen van spieren stimuleert je metabolisme, waardoor je meer vet verbrandt, zelfs in rust. Concentreer je op samengestelde bewegingen (bv squats, bankdrukken) waarbij meerdere spiergroepen worden aangesproken. Streef naar 3-4 krachttrainingssessies per week. Vergeet niet om enkele romp-specifieke oefeningen op te nemen om die buikspieren aan te pakken.

High-Intensity Interval Training (HIIT)

Neem HIIT op in je routine. Korte intensieve lichaamsbeweging gevolgd door korte rustperiodes verbranden calorieën en vet. Denk aan sprints, explosies...

HIIT-sessies 2-3 keer per week kunnen het vetverlies versnellen en de cardiovasculaire gezondheid verbeteren.

Beweeg meer gedurende de dag.

Neem de trap, loop in plaats van te rijden en blijf actief, neem de fiets in plaats van de auto. Elk klein beetje telt...

Consistentie en geduld.

Tot slot. Hardnekkig buikvet is koppig. Het kost tijd en gedrevenheid om resultaten te zien. Houd je aan je routine, blijf gedisciplineerd en laat je niet ontmoedigen door de trage vooruitgang.

Hard werk loont!

Uit "Wielrijder & Biker" Editie 5 - 2024



晨星茶餐厅
Lunch Delight



Geniet van onze *authentieke Chinese keuken*
of een snelle, warme *lunch*.

Maandag

17:30-22:00

Dinsdag – Zaterdag

11:30 – 14:00 en 17:30-22:00

Zondag gesloten

Tervuursevest 113

3001 Leuven

016/226889

ACTIVITEITENKALENDER 2025

- Wandeltocht
- Nieuwjaarsreceptie
- Scherpenheuvel
- Korte fietstocht
- Infosessie
- Daguitstap
- Fietstocht
- Algemene vergadering
- Benefiet

januari					
Nr.	1	2	3	4	5
ma	1	6	13	20	27
di		7	14	21	28
wo	1	8	15	22	29
do	2	9	16	23	30
vr	3	10	17	24	31
za	4	11	18	25	
zo	5	12	19	26	

februari					
	5	6	7	8	9
		3	10	17	24
		4	11	18	25
		5	12	19	26
		6	13	20	27
		7	14	21	28
1	8	15	22		
2	9	16	23		

maart						
	9	10	11	12	13	14
		3	10	17	24	31
		4	11	18	25	
		5	12	19	26	
		6	13	20	27	
		7	14	21	28	
1	8	15	22	29		
2	9	16	23	30		

april					
Nr.	14	15	16	17	18
ma		7	14	21	28
di	1	8	15	22	29
wo	2	9	16	23	30
do	3	10	17	24	
vr	4	11	18	25	
za	5	12	19	26	
zo	6	13	20	27	

mei					
	18	19	20	21	22
		5	12	19	26
		6	13	20	27
		7	14	21	28
1	8	15	22	29	
2	9	16	23	30	
3	10	17	24	31	
4	11	18	25		

juni						
	22	23	24	25	26	27
		2	9	16	23	30
		3	10	17	24	
		4	11	18	25	
		5	12	19	26	
		6	13	20	27	
		7	14	21	28	
1	8	15	22	29		

juli					
Nr.	27	28	29	30	31
ma		7	14	21	28
di	1	8	15	22	29
wo	2	9	16	23	30
do	3	10	17	24	31
vr	4	11	18	25	
za	5	12	19	26	
zo	6	13	20	27	

augustus					
	31	32	33	34	35
		4	11	18	25
		5	12	19	26
		6	13	20	27
		7	14	21	28
1	8	15	22	29	
2	9	16	23	30	
3	10	17	24	31	

september						
	36	37	38	39	40	
		1	8	15	22	29
		2	9	16	23	30
		3	10	17	24	
		4	11	18	25	
		5	12	19	26	
		6	13	20	27	
		7	14	21	28	

oktober					
Nr.	40	41	42	43	44
ma		6	13	20	27
di		7	14	21	28
wo	1	8	15	22	29
do	2	9	16	23	30
vr	3	10	17	24	31
za	4	11	18	25	
zo	5	12	19	26	

november					
	44	45	46	47	48
		3	10	17	24
		4	11	18	25
		5	12	19	26
		6	13	20	27
		7	14	21	28
1	8	15	22	29	
2	9	16	23	30	

december						
	49	50	51	52		
		1	8	15	22	29
		2	9	16	23	30
		3	10	17	24	31
		4	11	18	25	
		5	12	19	26	
		6	13	20	27	
		7	14	21	28	

FEESTDAGEN 2025

- | | | |
|-------------------------|----------------------------|----------------------------|
| 1 januari NIEUWJAAR | 29 mei OLH HEMELVAART | 15 augustus OLV HEMELVAART |
| 20 april PASEN | 8 juni PINKSTEREN | 1 november ALLERHEILIGEN |
| 21 april PAASMAANDAG | 9 juni PINKSTERMAANDAG | 11 november WAPENSTILSTAND |
| 1 mei DAG VAN DE ARBEID | 21 juli Nationale feestdag | 25 december KERSTMIS |



Willy Vanbrabant
Voorzitter
Verantwoordelijke woensdag- en
vrijdagtraining, zwemmen
T: 016/25 27 01



Marcel Mertens
Ondervoorzitter,
Verantwoordelijke verzekeringen
Verantwoordelijke ledenadministratie
T: 016/25 18 38



Prof. Véronique Cornelissen
Secretaris
Verantwoordelijke reanimatie
T: 016/32 91 52



Richard Van Dongen
Penningmeester
T: 0474/ 96 03 08



Rik Nuytten
Verantwoordelijke informatica
Verantwoordelijke Respiro
T: 0477/58 58 42



Roselien Buys
Coördinator trainingen
Verantwoordelijke Harpa Magazine
T: 0486/38 81 76



Marijke Everaert
Verantwoordelijke benefiet
& recepties
T: 0479/45 07 37

OPROEP!

Het Harpa magazine is een blad van leden voor leden.

Wil je graag meer lezen over een bepaald onderwerp dat jou en je medehartpatiënten aanbelangt?

Heb je foto's van Harpa-activiteiten die een plekje in dit magazine of op de website verdienen?

Wil je graag je ervaringen (als hartpatiënt) delen? Heb je interessante nieuwtjes?

Spreek ons erover aan of mail het ons!

harpasport@harpa.be

COLOFON



NUMMER 103

Tijdschrift voor Harpaleden



facebook.com/harpa.be

HARPA vzw

Tervuursevest 101 - bus 4071

3001 Leuven

WEBSITE: www.harpa.be

E-MAIL: harpasport@harpa.be

REKENINGNUMMER: BE52 0012 9692 0009

Dank aan allen die aan dit nummer hebben meegewerkt en die foto's hebben geleverd!

Als je liever niet met een foto verschijnt in het magazine of op de website, graag een seintje.



KHDROUKWERKEN

Industrieweg 108
l.z. Ravenshout 5222
3980 Tessenderlo

T 013 555 733

Info@khdrukwerken.be
www.khdrukwerken.be

