

HARPA MAGAZINE



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

TRIMESTRIEEL - NR 102
MEI - AUGUSTUS 2024



IN DIT NUMMER:

Woord van de voorzitter	3	Voor u gelezen	16
Verslag Algemene Vergadering	4	Sponsor op bezoek	19
Oproep wandelteam	9	Fotoverslag bedevaart Scherpenheuvel	19
Plantensterolen en -stanolen	10	Tips om je CV risico te beperken	20
Harpa lid in de kijker	12	Hernieuwing lidmaatschap	22
Verslag van de daguitstap	14	Harpa bestuur en colofon	23

DE ROOVER L. & ZOON



**BOUWERKEN
RENOVATIE
DAKWERKEN**

TREMELOSESTEENEG 210
3130 BETEKOM

**016 53.21.23
0495 57.78.46**

krisderoover@pandora.be



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

LAMBRECHTS
Tuinmachines
LEUVEN – TIENEN

Omleiding 125 - 3020 Herent
Tel. 016/22.86.44

Ambachtenlaan 22 - 3300 Tienen
Tel. 016/81.43.14



WOORD VAN DE VOORZITTER

Beste HARPA leden,

Wij zijn eind augustus. De vakantie loopt op zijn einde en ook ons werkjaar 2023-2024 zit er bijna op. Zo zullen jullie in dit Harpa magazine en ook op onze website een uitnodiging en uitleg vinden om uw lidmaatschap te hernieuwen voor het nieuwe werkjaar. Tijdens de algemene vergadering van Harpa in april 2024, werd door de leden aangenomen om de bijdrage voor het werkjaar 2024-2025 te verhogen om zodoende het evenwicht van onze financiën te garanderen. Verder in het magazine vindt u meer details over de verschillende tarieven.

Goed nieuws is dat we op het sportkot parkeergelegenheid zullen kunnen aanbieden aan de deelnemers van de conditietrainingen.

Het wandelteam heeft ons laten weten dat ze na zes jaar, op het einde van dit wandelseizoen willen stoppen met de organisatie van de wandelingen en de daguitstap. Vanwege het hele bestuur een oprechte DANK aan Maggy, Mich, André en Ghislain voor hun vrijwillige en bijzondere inzet voor het organiseren van de wandelingen en de daguitstap gedurende al die jaren. Bijgevolg zijn we nu op zoek naar nieuwe mensen die zich willen inzetten voor het organiseren van de wandelingen. Kandidaten mogen zich aanmelden bij het bestuur.

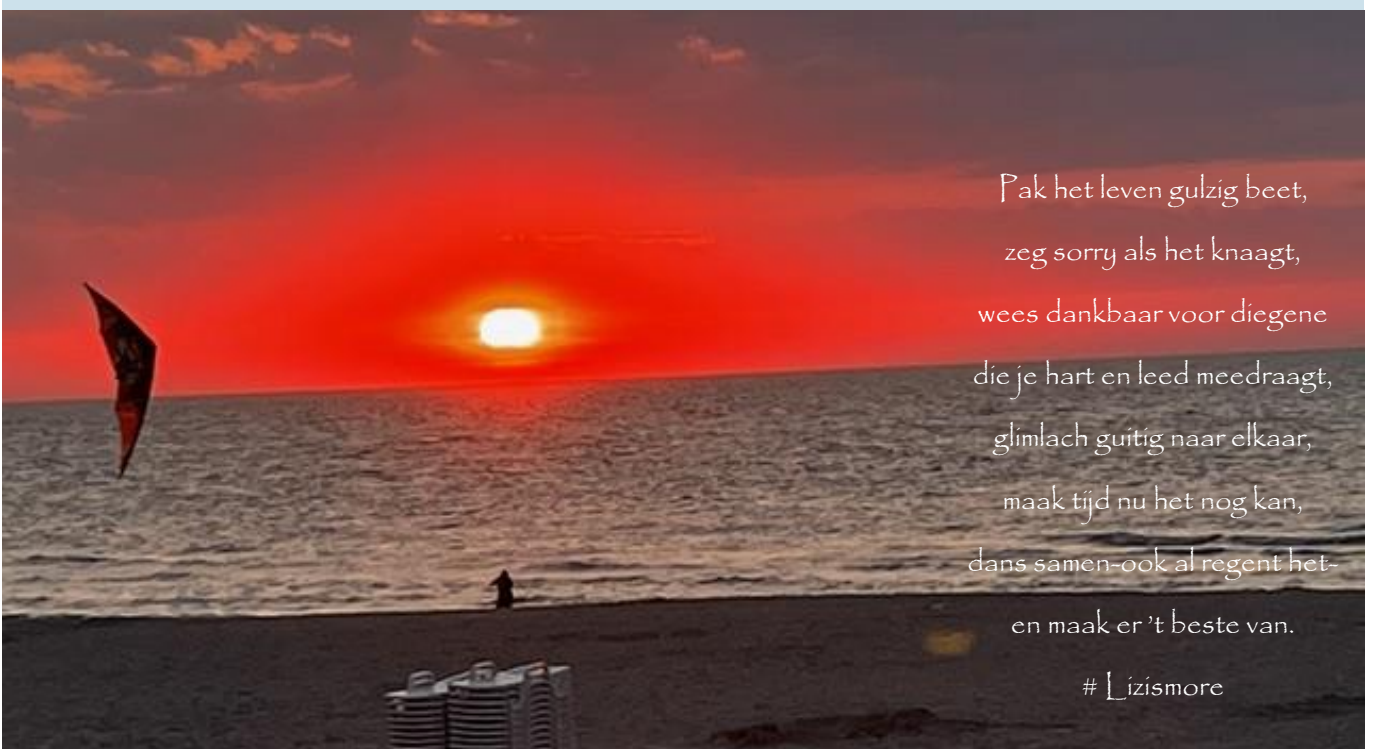
In dit Harpa Magazine nr. 102 vind je nog de verslagen in woord en beeld van:

- De Algemene Vergadering van Harpa op 26/04/2024.
- Onze samenkomst in de Basiliek van Scherpenheuvel, met misviering en herdenking van de overleden leden.
- Het bezoek en de deelname van een Sandoz afgevaardigde op de dinsdagtraining (28/05/2024).
- Onze geslaagde daguitstap naar "Het land van Herve" op 8/6/2024.

Lid zijn van Harpa en actief deelnemen aan de trainingen in het Universitair Sport Centrum en of Respiro, wandelen en fietsen is curatief en preventief werken aan onze gezondheid. Wanneer je partner, vriendin, vriend, gebuur, zus, of broer ook actiever willen worden en wensen aan te sluiten bij Harpa, kunnen zij steeds na afspraak deelnemen aan een proefles.

Ik wens je nog veel zonnige dagen en vooral veel leesplezier in ons Harpa magazine 102.

In naam van het ganse Harpa bestuur,
Willy Vanbrabant,
Voorzitter Harpa vzw



Pak het leven gulzig beet,
zeg sorry als het knaagt,
wees dankbaar voor diegene
die je hart en leed meedraagt,
glimlach guitig naar elkaar,
maak tijd nu het nog kan,
dans samen-ook al regent het-
en maak er't beste van.

Lizismore

VERSLAG VAN DE ALGEMENE VERGADERING VAN HARPA VZW VRIJDAG 26 APRIL 2024

Locatie: Den Thuis, Leuven

Bestuur:

Willy Vanbrabant, Voorzitter
Marcel Mertens, Ondervoorzitter
Véronique Cornelissen, secretaris (Verslaggever)
Richard Van Dongen, penningmeester
Hendrik Nuytten, verantwoordelijke website, informatica
Marijke Everaert, bestuurder
Roselien Buys, bestuurder (verontschuldigd)



Vaste leden:

Harpa vzw telt 55 vaste leden. Van de 55 bevroegde vaste leden waren er 38 aanwezig op de algemene vergadering, waarvan 9 via een volmacht. Het quorum om geldig te vergaderen werd bereikt.

Volgens art. 17.1 van de statuten worden de besluiten van de Algemene Vergadering genomen bij eenvoudige meerderheid van de aanwezige en vertegenwoordigde vaste leden. 'Eenvoudige meerderheid' wil zeggen: de helft plus 1. Bij staking van stemmen wordt een voorstel verworpen. De stemresultaten van deze Algemene Vergadering zijn dus rechtsgeldig.

Stemopnemers:

Jo Lebesque
Dominique Michaux

1. Welkomstwoord van de voorzitter Willy Vanbrabant

De jaarlijkse Algemene Vergadering is een verplichting die ons door de wet op de vzw's wordt opgelegd.

319 actieve leden (55 vast lid) – 38 aanwezig + 9 volmachten

2. Goedkeuring verslag Algemene Vergadering van 28 april 2023

Stemmen: Unaniem voor
Het verslag van de Algemene Vergadering van 28 april 2023 wordt unaniem goedgekeurd.

3. Goedkeuring jaarverslag (activiteitenverslag) 2023

Stemmen: Unaniem voor
Het Jaarverslag (activiteitenverslag) 2023 wordt unaniem goedgekeurd.



4. Goedkeuring financieel verslag van het boekjaar 2023

Boekhouding 2023. De gegevens van de boekhouding 2023 worden op het scherm geprojecteerd en door de penningmeester toegelicht. De balans van 2023 was negatief (zie onderstaande tabel). Dit resulteert in een negatief eindresultaat van 651,56 EURO.

Vanuit het publiek komt de vraag naar de oorzaak van de dalende aantallen leden. Er wordt de vraag gesteld of er wel voldoende wordt gemotiveerd, gestimuleerd vanuit/in het ziekenhuis.



Reactie: vooreerst kiezen veel jongere patiënten voor andere activiteiten die meer aansluiten bij hun leefwereld, werksituatie, vriendenkring,... Daarnaast zijn de mogelijkheden om te sporten/ bewegen vandaag veel ruimer ten opzichte van 10-20 jaar geleden. Zowel in de oefenzaal (TV-schermen) als boven de inschrijvingsbox (folder)

wordt er dagdagelijks reclame gemaakt voor HARPA in het ziekenhuis. Alle kinesitherapeuten raden ook HARPA aan (maar meestal voor een iets ouder publiek waarvan ze vinden dat de mensen moeten blijven bewegen 'onder toezicht' van kinesitherapeuten). WvB geeft aan dat er dit jaar ook al 15 nieuwe leden zijn. Vanuit het publiek wordt ook aangegeven dat het huidige publiek tussen de 60-90 jaar is, en dus minder aantrekkelijk voor jongeren. WvB licht ook toe dat we eventueel tijdens de infosessies in het UZ kunnen werken met patiëntgetuigenissen om zo reclame te maken voor HARPA (werkgroep). RN brengt het voorstel om eventueel via de hogeschool 'communicatie' te werken: vragen om een studie op te zetten naar hoe nieuwe leden werven/oorzaken van niet deelname. Tot slot voorstel om met meter/peter systeem te

werken om zo nieuwe leden goed te laten integreren in de groep.

Stemmen: Unaniem voor
Het verslag over het boekjaar 2023 wordt unaniem goedgekeurd.

5. Verslag van de rekeningnazichters

Rekeningnazichters, Roger Paulissen en Jean-Marie Pint, verzekeren dat alle rekeningen minutieus en onafhankelijk van elkaar werden nagekeken op twee verschillende dagen: 4 en 11 april 2024 op inkomsten en uitgaven en dat alle rekeningen in orde werden bevonden. Rekeningnazichters geven aan dat het een erg duidelijk overzicht was en dat de bijkomende vragen ter verduidelijking afdoende en duidelijk verhelderend antwoord hebben gekregen. Ze geven aan een goed vergelijkend boekhoudoverzicht voor 2023 te hebben mogen ontvangen (geen enkele fout). Een compliment wordt gegeven aan penningmeester Richard Van Dongen.

6. Goedkeuring jaarrekeningen 2023

Stemmen: Unaniem Voor
De jaarrekeningen 2023 worden unaniem goedgekeurd

7. Goedkeuring Nieuwe Statuten Harpa VZW

De aangepaste statuten worden getoond en toegelicht. Dit is een wettelijke verplichting door de nieuwe wetgeving op Vennootschappen en Verenigingen. Onaangepaste statuten kunnen een boete krijgen. Nieuwe statuten werden nagekeken en zijn in orde bevonden, ze worden nu neergelegd bij de griffie.

Stemmen: Unaniem voor
De nieuwe statuten worden unaniem goedgekeurd.

BOEKHOUDING 2022-2023 / BEGROTING 2023-2024

	<u>Boekhouding</u> 2022	<u>Begroting</u> 2023	<u>Boekhouding</u> 2023	<u>Begroting</u> 2024
<u>Inkomsten</u>				
Lidgelden	15.753,40	15.800,00	14.261,00	18.950,00
Andere inkomsten	5.349,72	4.400,00	5.769,00	5.200,00
	21.103,12	20.200,00	20.030,00	24.150,00
<u>Uitgaven</u>				
Diensten en diverse Goederen	19.573,79	21.720,00	20.681,56	19.800,00
Resultaat van het boekjaar:	1.529,33	-1.520,00	-651,56	4.350,00
Saldo BNP spaarrekening	25.000,00		25.000,00	
Saldo BNP zichtrekening	4.179,05		3.527,49	
Totaal	29.179,05		28.527,49	
			-651,56	



8. Kwijting van de bestuurders en rekeningnazichters

- 8.1. Voorzitter: Willy Vanbrabant - Unaniem voor
- 8.2. Ondervoorzitter: Marcel Mertens - Unaniem voor
- 8.3. Penningmeester: Richard Van Dongen - Unaniem voor
- 8.4. Secretaris: Véronique Cornelissen - Unaniem voor
- 8.5. Bestuurder: Rik Nuytten - Unaniem voor
- 8.6. Bestuurder: Roselien Buys - Unaniem voor
- 8.7. Bestuurder: Marijke Everaert - Unaniem voor
- 8.8. Rekeningnazichter: Roger Paulissen - Unaniem voor
- 8.9. Rekeningnazichter: Johnny Pint - Unaniem voor

Er wordt unaniem kwijting verleend aan de bestuurders en rekeningnazichters.

9. Benoemingen van rekeningnazichters

Bestuurders zijn verleden jaar verkozen voor drie jaar. Er zijn geen nieuwe kandidaten, en de rekeningnazichters zijn akkoord nogmaals op te treden.



Stemming: Unaniem Voor

De aanstelling van de rekeningnazichters wordt unaniem goedgekeurd.

10. Goedkeuring voorstel begroting 2024

Het voorstel van begroting wordt op het scherm getoond, alsook de samenvatting. Deze wordt door de penningmeester toegelicht. RvB lidgeld verhogen omdat we minder leden hebben en de vaste kosten stijgen opdat we zo onze reserve behouden. WvB licht inspanningen toe om geld in te zamen.

Reactie vanuit het publiek: Enkele leden vinden de verhoging van het lidgeld naar 150 EUR te groot. Er zullen volgens hen heel wat leden afhaken. WvB licht toe dat we wel heel wat mogelijkheden krijgen voor dit geld: goede accommodatie, aangepaste training, douches, nieuwsbrief, nieuwjaarsreceptie, infodag, wandelingen, fietsen, zwemmogelijkheden,... Minpunt blijven inderdaad de parkeermogelijkheden. Hiervoor zijn er al heel wat gesprekken geleverd, voorlopig zonder resultaat. Een piste: een bareelwachter plaatsen tijdens de trainingsuren van Harpa. Dit moet echter nog afgetoetst worden.* RP vraagt de leden om het voorstel van het bestuur wel goed te keuren. Nergens anders krijg jij de mogelijkheid van HARPA voor deze prijs.

Stemmen voor begroting 2024: Unaniem Voor

Het voorstel van begroting 2024 wordt unaniem aangenomen.

* Intussen is een concreet plan in uitwerking om parkeermogelijkheid aan te bieden op het sportkot

11. Trainingen 2023-2024

Bij het wandelen en fietsen zijn de activiteiten weer helemaal zoals voor corona. Ook nu is de wandelkalender en fietskalender weer helemaal volledig en beschikbaar op de website.

In de zomer is het nog steeds de regel dat lesgevers beslissen over binnen/buiten trainen. We trainen niet bij code rood voor hitte.

VC licht toe dat er ook nieuw materiaal werd aangekocht wat ons toelaat meer variatie in de trainingen te brengen/jongeren aan te trekken. VC geeft ook aan dat feedback steeds welkom is tijdens de wekelijkse trainingen en dat we hier zeker in de mate van het mogelijke proberen mee rekening te houden.

12. Slotwoord

De Voorzitter dankt alle vaste leden die deelgenomen hebben aan deze Algemene Vergadering voor hun uitgebrachte stemmen.



Proficiat en dank aan het ganse HARPA-bestuur en de vele HARPA-vrijwilligers. Speciaal worden Monique en Jacques bedankt voor de lekkere broodjes.

Willy Vanbrabant, Voorzitter

Véronique Cornelissen, Secretaris



SANDOZ



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
cardiovasculair risico kan verminderen?!**

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



1. Visseren RLJ, Mack F, Smulders 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.

2022/ND3/022 - 246755 - Valid until 10/2025

GEZOCHT!!! VRIJWILLIGERS VOOR HET ORGANISEREN VAN DE WANDELINGEN

Zoals jullie in het voorwoord konden lezen, houden de vrijwilligers van het Harpa wandelteam er na dit werkjaar mee op. Zij hebben een mooie staat van dienst en voor heel veel prachtige wandelingen en uitstappen gezorgd, waar we heel dankbaar op mogen terugblikken.

Ze willen zeker nog enkele activiteiten organiseren, maar **we zoeken dringend nieuw bloed om dit belangrijke luik van het Harpa aanbod te blijven voortzetten**. Wandelen is, naast de revalidatietrainingen, een uitstekende manier om aan een gezonde portie beweging per week te komen.

Meld u aan bij het bestuur als je geïnteresseerd bent om ons te helpen!



UITNODIGING

Afsluiting wandelseizoen

9 november 2024

12u: samenkomst en etentje in Het Moment in Averbode

14u: wandeling van 4 of 8 km zoals in de lijst van 2024 voorzien is.

! WIJZIGINGEN IN WANDELKALENDER !

De wandelkalender werd door verschillende omstandigheden, zoals een muggenplaag, aangepast. Wees aandachtig omwille van de volgende wijzigingen:

- ◆ 31 augustus: Winksele, Café Smederij, Warotstraat 4, ipv. Haacht
- ◆ 14 september: Tildonk, café Maritime, Sas 3 ipv van Gelrode
- ◆ 28 september: Wilese Putkapel, zwembad Pastoor Eralystraat 2 ipv van Bunsbeek

PLANTENSTEROLEN EN -STANOLEN: DÉ OPLOSSING?

Een te hoog cholesterolgehalte in het bloed staat bekend als één van de risicofactoren voor hart- en vaatziekten, waaronder hartinfarcten en beroertes. Daardoor is het van belang om het cholesterolgehalte in het bloed zo goed mogelijk onder controle te houden. Plantensterolen en -stanolen, ook wel bekend als fytoosterolen, zijn stoffen in bepaalde voedingsmiddelen die een significante bijdrage leveren aan het verlagen van het cholesterolgehalte in het bloed. Fytoosterolen bieden een natuurlijke manier om een betere balans van vetgehalte in het bloed te bereiken waardoor het risico op hart- en vaatziekten aanzienlijk zal verminderen. In dit artikel duiken we dieper in op de werking van plantsterolen en -stanolen, hoe men deze voedingscomponenten kan integreren in een voedingspatroon en welke andere levensstijlaanpassingen men kan implementeren om je hartgezondheid te optimaliseren.

Wat en waar?

Plantensterolen en -stanolen zijn bioactieve stoffen die een zeer vergelijkbare structuur hebben als cholesterol, waardoor de opname van cholesterol in de darmen kan worden belemmerd. Plantensterolen komen van nature in kleine hoeveelheden voor in o.a. plantaardige olie (sojaolie, zonnebloemolie) en graanproducten (brood, ontbijtgranen en pasta). Om een cholesterolverlagend effect te bereiken is echter een minimale inname van 1,5 gram vereist.



De Europese Autoriteit voor Voedselveiligheid (EFSA) heeft een gezondheidsclaim toegekend aan levensmiddelen verrijkt met plantensterolen. Deze gezondheidsclaim is van toepassing op levensmiddelen in de volgende categorieën: smeersels op basis van gele vetten, zuivelproducten, mayonaise en slasauzen. Het effect van supplementen verrijkt met plantensterolen is echter tot op heden niet volledig bewezen.

Het is belangrijk om op te merken dat producten verrijkt met plantensterolen niet bedoeld zijn voor mensen met een normaal cholesterolgehalte. Bovendien worden ze ook afgeraden voor zwangere vrouwen, vrouwen die borstvoeding geven en kinderen jonger dan 5 jaar, omwille van het risico dat een te hoge inname van plantensterolen kan leiden tot een tekort aan vitamine A. (1-4)

Werking en aanbevolen hoeveelheid

Een minimale dagelijkse inname van 0,8 gram plantensterolen is wenselijk voor het handhaven van normale cholesterolniveaus. Deze inname is doorgaans haalbaar met een voeding rijk aan granen, zaden, noten, en de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid van 300 gram groenten en 2 stuks fruit per dag te consumeren. Dit kan bereikt worden door regelmatig een handvol ongezoeten noten als tussendoortje te eten, of bijvoorbeeld zaden en/of granen toe te voegen aan uw yoghurt. Indien daadwerkelijk cholesterolverlaging gewenst is in het kader van hartgezondheid, wordt een hogere inname aanbevolen van minstens 1,5 tot 3 gram per dag (2).

Onderzoeken tonen aan dat een dagelijkse inname van 1,5 tot 2,4 gram plantensterolen kan leiden tot een daling van het cholesterolgehalte met ongeveer 7-10%. Bij een inname van 2,5 tot 3 gram per dag kan het cholesterolgehalte zelfs met 10 tot 12,5% dalen, wat het cardiovasculaire risico vermindert. Hieronder wordt beschreven hoe je producten verrijkt met plantensterolen kunt opnemen in je voedingspatroon (4).

Praktische tips

Het succesvol integreren van plantensterolen in ons voedingschema vergt een zorgvuldige aanpak. Wanneer je kiest voor cholesterolverlagende producten zoals specifieke margarine of yoghurtdrink, is het erg belangrijk om de verpakking nauwkeurig te bestuderen. Hierop wordt doorgaans vermeld hoeveel gram plantensterolen het specifieke product bevat en hoeveel je moet consumeren om het gewenste effect te bereiken. Om daadwerkelijk cholesterolverlaging te bereiken, is het noodzakelijk om dagelijks dezelfde hoeveelheid van het product te gebruiken zoals aangegeven op de verpakking. Daarnaast is het essentieel om consistent te blijven en niet af te wisselen tussen verschillende cholesterolverlagende producten, maar eerder hetzelfde product te gebruiken.



Maar...

Het is cruciaal te benadrukken dat een dagelijkse inname van meer dan 3 gram plantensterolen kan leiden tot een verminderde opname van vetoplosbare vitamines A, D, E en K, waardoor tekorten kunnen ontstaan. Het is ook aan te raden om het gebruik van plantensterolen in de voeding te combineren met een dieet dat rijk is aan groenten en fruit, aangezien plantensterolen de opname van vetoplosbare antioxidanten in groenten en fruit kunnen belemmeren.



Het is belangrijk te weten dat een dergelijk hoge inname niet zal leiden tot extra verlaging van het cholesterolgehalte. Bovendien zijn plantensterolen geen vervanging voor cholesterolverlagende medicatie.

Het is raadzaam om tijdig met uw arts te overleggen over de hoeveelheid plantensterolen die u in uw dieet kunt opnemen, al dan niet naast eventuele voorgeschreven cholesterolverlagende medicatie. (5).

En verander je levensstijl!

Naast het gebruik van producten met plantensterolen, is het van belang om een gezonde levensstijl te handhaven. Hieronder verstaan we regelmatige lichaamsbeweging (ongeveer 30 minuten per dag), een rookvrij leven, en een gebalanceerde en

gevarieerde voeding rijk aan groenten, fruit en onverzadigde vetten. Deze combinatie is cruciaal voor het verlagen van het cholesterolgehalte en het behouden van een algemene goede gezondheid (2).

Samengevat

Plantensterolen en -stanolen bieden een waardevolle en natuurlijke manier voor het helpen beheersen van de verhoogde cholesterolniveaus, enkel indien ze op de correcte manier gebruikt te worden en in combinatie met andere gezondheidsbevorderende initiatieven, zoals een aangepaste levensstijl, om een optimaal effect te verkrijgen (5).

Geschreven door studente Laure De Graef, Kathleen Gerits, Lore Lagrou & Nikki Vandegaer; Diëtisten Competentiecentrum klinische voeding UZ Leuven

Bronnen

1. Jaxsens L. FYTOSTRISK. 2021 [cited 2024 Mei 12].
2. Plantensterolen. Beschikbaar via: <https://www.ivg-info.nl/voedingssupplementen/overig/plantensterolen/>. Geraadpleegd 2024 Mei 12.
3. Dienst volksgezondheid. VOEDINGSMIDDELEN VERRIJKT MET PLANTENSTEROLEN EN -STANOLEN: LEES HET ETIKET GOED VOORDAT JE ZE EET! 2023. Beschikbaar via: <https://www.health.belgium.be/nl/news/voedingsmiddelen-verrijkt-met-plantensterolen-en-stanolen>. Geraadpleegd 2024 Mei 13.
4. Publicatieblad van de Europese Unie. Beschikbaar via: <https://eur-lex.europa.eu/legal-content/NL/TXT/PDF/?uri=CELEX:32014R0686>. Geraadpleegd 2024 Juni 14.
5. Poli A, Marangoni F, Corsini A, Manzato E, Marocco W, Martini D, et al. Phytosterols, Cholesterol Control, and Cardiovascular Disease. *Nutrients* 2021, 13(8).
6. Voedingcentrum. Wat zit er in cholesterolverlagende producten? Beschikbaar via: <https://www.voedingcentrum.nl/nl/service/vraag-en-antwoord/aandoeningen/wat-zit-er-in-cholesterolverlagende-producten-.aspx>. Geraadpleegd 2024 Mei 12.



Asbestattesten
Asbestinventarisatie
Monsternames
Adviesverlening

HGR
Asbest
Asbestdeskundige inventarisatie

Henri Grammet

Gecertificeerd asbestdeskundige

Kortrijksestraat 192
3010 Leuven
hgrasbest@gmail.com

0487 62 87 12

DIRK THYS VAN DEN AUDENAERDE, 90 JAAR EN ACTIEF HARPIST

Negentig jaar oud zijn en nog elke woensdag naar de Harpatraining komen, het zijn er niet veel die hem dat nadoen. Maar voor Dirk is het een wekelijks routine. Dat hij een bewogen leven heeft gehad, blijkt uit zijn visitekaartje. Hij is bio-ingenieur, dr in Landbouwwetenschappen, master in zoologie, ichtyoloog en Afrikanist. Hij is ere-directeur van het Afrikamuseum in Tervuren en emeritus-professor van de KULeuven.



Zijn voorouders waren in Mechelen onder twee namen bekend. Bij het oprichten van de burgerlijke stand door de Franse revolutionairen, werden die twee namen aan elkaar gevoegd, waardoor zijn lange dubbele achternaam ontstond.

Dirk werd geboren in Mechelen in 1934. Hij volgde middelbaar onderwijs aan het Sint Romboutscollege en was toen al geïnteresseerd in planten en dieren. Hij studeerde voor Landbouwingenieur te Gent en Dierkunde aan de ULB. Bij zijn militaire dienst werd hij reserve-officier van de Genie.

U hebt WOII meegemaakt. Zijn er dingen die u nog van de oorlog herinnert?

“Mijn vader was burgerlijk gemobiliseerd, en moest in 1940 de regering volgen. Maar hij mocht zijn gezin meenemen in een dienstwagen. Na een kort verblijf in Oostende waar ik mijn eerste bombardement meemaakte, ging het verder doorheen Frankrijk tot in de buurt van Bordeaux. Na de terugkeer ken-

den we de stijgende voedselschaarste met op iedere vierkante meter in onze tuin aardappelen of bonen, geen gras, geen bloemen meer. En als kind moesten we te voet door de velden naar Hombeek lopen om er in het geheim en heel duur brood te gaan kopen. In 1944 werd onze woning in Mechelen tweemaal zwaar beschadigd bij de bombardementen. Ik kon toen aan het geluid van de vallende bommen horen of ze dichtbij of veraf zouden vallen. In onze buurt was er een zijweg met tien kleine huisjes. Ik ging daar vaak voetballen met twee vriendjes die er woonden. Maar in het tweede bombardement zijn die beiden omgekomen. Ze hebben maar één teen en één vinger van hen teruggevonden. Ik heb nu nog altijd schrik van plotse luide knallen.”

In 1972 is Dirk begonnen als prof aan de UIA voor het vak Zoogeografie. “In 1975 was er de splitsing van de Universiteit Leuven. De professor in mijn vakgebied ging over naar Louvain-la Neuve maar verkoos mij als zijn plaatsvervanger in Leuven-Vlaams. Ik ben dan van Antwerpen naar Leuven overgekomen.”

Toch bent u ook bekend als ‘afrikanist’ of Afrikakenner

“Ik ben 99 keer in zwart Afrika geweest, maar ik denk niet dat ik de honderdste keer zal halen, gezien mijn leeftijd. Mijn eerste reis in 1954 ging nog naar de toenmalige Belgische kolonie, Belgisch Kongo, zes jaar vóór de onafhankelijkheid dat land grondig zou veranderen. Nadien deed ik vooral veldonderzoek in andere landen, van Marokko in het Noorden tot Zuid-Afrika, en van Senegal in het Westen tot Djibouti in het Oosten. Ik denk in 28 verschillende landen, te veel om op te noemen. Maar telkens voor de studie van de natuur en van de vissoorten en de visserijproblemen. Tijdens de jaren 90 deed ik nog bijzonder onderzoek naar de vissoorten in het visarme Kivumeer, en de visrijke meren van Oost-Rwanda.

Toen ik prof werd in Leuven vroegen de studenten mij of ze niet konden deelnemen aan mijn veldexpedities. Ik stelde wel als voorwaarde dat er geen hotels zouden bij komen, maar dat het kamperen zou zijn in de brousse, aan de rivieren, meren of in de nationale parken.

Die reizen kenden een groot succes, zelfs met weinig comfort en in de tijd dat er nog geen gsm of Internet bestonden, zodat men in de brousse soms vrij geïsoleerd was. Ik heb zo twintig reizen ingericht en meer dan 750 studenten en oud-studenten het Afrikaanse binnenland leren kennen.”

Hoe bent u eigenlijk bij Harpa terecht gekomen?

“Ik ging wel geregeld joggen om mijn conditie op peil te houden. Maar het is al joggend dat ik eind 1985 een infarct kreeg. Nadien bleek 5% van mijn hart afgestorven. In de zomer 1986 ben ik dan bij Harpa gekomen, waar ik lid nr 280 werd, en ik mij goed voelde. Maar in 2001 kreeg ik evenwichtsstoornissen met braken, en toen bleken mijn hersenen te weinig bloed te krijgen wegens defecte hartpomp. Ik heb toen dubbele overbruggingen gekregen, wel met enige complicaties, zodat ik zeven maanden inactief moest blijven. Maar daarna heb ik de wekelijkse trainingen weer opgepakt. Mijn hartproblemen zijn ook wel een beetje genetisch bepaald. Mijn vader is gestorven aan een hartinfarct. Mijn broer kreeg ook al overbruggingen, en mijn zoon een stent. Twee jaar geleden

ben ik gevallen met een licht ingedeukte lendenwervel en tintelingen in onderbeen en voeten als gevolg. Wat turnen en springen moeilijk maakt. In het donker heb ik evenwicht verlies. In mijn rechterhand is er een verkorte pinkpees waardoor grijpen soms moeilijk is. Toch sta ik er op zo veel mogelijk de woensdagtrainingen bij te wonen. Een belangrijk detail : daar ik in Wezembeek-Oppem woon, moet ik bij de spoedhulpdiensten telkens sterk aandringen om niet naar Brussel, maar wel naar Gasthuisberg gebracht te worden.

Twee jaar geleden heeft mijn vrouw bij een val haar heup gebroken. Ze was dan 89 jaar oud en reeds licht dementerend. Door een corona-uitbraak werd ze in het hospitaal geïsoleerd. Daar ik slechts beperkt bezoek mocht brengen, heb ik voor verdere thuiszorg gekozen. Ze ging dan wel vlug achteruit. Maar ze is toch thuis gestorven.”

Dirk is dit jaar al zijn 38ste jaar bij Harpa en ik hoop dat hij nog jaren bij ons komt sporten.

Rik Vanbiervliet



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



VERSLAG VAN DE DAGUITSTAP OP 8 JUNI 2024 NAAR 'HET LAND VAN HERVE'



Het was een andere kijk op de daguitstap en ik vond het wel kunnen.

De ontvangst in het Huis van Toerisme was zeer aangenaam. Lekker glaasje perzikencider met stukjes Herve kaas als aperitief. Daarna konden we deze producten ook allemaal ter plaatse kopen.

Dan met de bus samen met onze gids, die een aardig mondje Nederlands kon, naar de brouwerij van Val Dieu. Hier een prachtige rondgang met uitleg over zowel de geschiedenis van de abdij als over de procedés van het bierbrouwen. Met achteraf een lekkere proeverij van de verschillende biersoorten in de 'abdij Stube'. Deze abdij is gelegen dichtbij het 3 landpunt, ze spreken hier 4 talen: Nederlands, Frans, Duits en dialect. Ter plekke in de molen van de abdij, die verbouwd werd tot restaurant, werd een eenvoudig maar lekker middagmaal aangeboden. Alles liep gesmeerd.

Daarna zijn we de 'Siroperie Artisanale d'Aubel' gaan bezoeken. Een familiebedrijf sinds 6 generaties. We mochten proeven en er was ook hier de mogelijkheid om zowel siroop, chocopasta als fruitsap te kopen.

Dan als laatste etappe zijn we ook een familiale kaasmakerij

gaan bezoeken. Heel lekkere proeverij en ook de mogelijkheid tot aankoopjes te doen van elke soort Herve kaas. Ze hebben zelfs klanten tot in Leuven waar hun kazen te koop zijn.

Wij hebben verder genoten van de omgeving, de vergezichten en de ganse natuur welke daar prachtig is, een heuvelland met veel weilanden zover het oog reikt!

Na een kleine tussenstop terug in het cafetaria van het 'Huis voor Toerisme' waar we taart, cake en koffie kregen, zijn we voldaan en tevreden huiswaarts gekeerd.

De weergoden waren ons de ganse dag gunstig gezind. Voor wie graag fietst of wandelt is deze streek een aanrader! Maar gezien het heuvelland aldaar is hier misschien een elektrische fiets wel een aanrader.

Als we van de bus gestapt waren heb ik dan ook aan de mensen gevraagd wat zij ervan vonden. Zij waren best tevreden van de bezoeken en ook van de koopjes die anders niet mogelijk waren. Dus tot besluit was dit voor mij een geslaagde uitstap en ik hoop dat dit voor jullie ook zo was. De afwezigen hadden ongelijk.

Ghislain en het ganse wandelteam



40. Hoeveelheid drank.
'Iedereen heeft van God zijn eigen gave gekregen, de een deze, de ander die'. En daarom leggen wij niet zonder enig ongemak voor anderen de maat van voeding vast. Wij houden wel de slapte van de zwakken voor ogen en zijn van mening dat een halve fles wijn* per dag voor iedereen voldoende is. Maar wie van God de kracht kregen zich te onthouden, moeten weten dat zij een bijzondere beloning zullen ontvangen.

19 maart
19 juli
18 november

101



HOE EEN WANDELING IN DE NATUUR DE AANDACHT HERSTELT

Nieuw onderzoek door psychologen toont aan dat een rustige wandeling in een natuurlijke omgeving de aandacht vergroot.



Het hele verhaal

Nieuw onderzoek van psychologieonderzoekers van de Universiteit van Utah helpt bewijzen wat de Amerikaanse auteurs John Muir en Henry David Thoreau meer dan 150 jaar geleden al probeerden te onderwijzen: tijd doorgebracht in de natuur is goed voor hart en ziel.

Amy McDonnell en David Strayer laten zien dat het ook goed is voor je hersenen. Hun laatste onderzoek, uitgevoerd in de Red Butte Garden van de universiteit, maakt gebruik van elektro-encefalografie (EEG), die de elektrische activiteit in de hersenen registreert, om de aandachtscapaciteit van de deelnemers te meten.

"Een wandeling in de natuur versterkt bepaalde uitvoerende controleprocessen in de hersenen, die verder gaan dan de voordelen die met lichaamsbeweging gepaard gaan", concludeert de studie die verscheen in *Scientific Reports*, een van de meest geciteerde wetenschappelijke tijdschriften ter wereld. Het artikel draagt bij aan de groeiende hoeveelheid wetenschappelijke literatuur over de manier waarop natuurlijke omgevingen bijdragen aan de fysieke en mentale gezondheid van een persoon. De universiteit zelf heeft onlangs een nieuwe onderzoeksgroep opgericht, 'Nature and Human Health Utah', die deze kwesties onderzoekt en oplossingen voorstelt om de kloof tussen mens en natuur te overbruggen.

Veel onderzoekers vermoeden dat een primaire behoefte aan natuur in het DNA van de mens zit ingebakken, en dat de afne-

mende toegang tot de natuur onze gezondheid in gevaar brengt.

"Er bestaat een idee dat biofilie heet en dat in feite zegt dat onze evolutie over de voorbije honderdduizenden jaren ervoor heeft gezorgd dat we een band of liefde voor natuurlijke levende wezens hebben ontwikkeld", zegt Strayer, hoogleraar psychologie. "En onze moderne stedelijke omgeving is een dichte stedelijke jungle geworden met mobiele telefoons en auto's, computers en verkeer, precies het tegenovergestelde van dat soort herstellende omgeving."

Strayer's eerdere onderzoek naar multitasking en afgeleid autorijden in verband met het gebruik van mobiele telefoons heeft nationale aandacht getrokken. De afgelopen tien jaar heeft zijn laboratorium zich geconcentreerd op de manier waarop de natuur de cognitie beïnvloedt. Het nieuwe onderzoek maakte deel uit van McDonnell's proefschrift als student in Strayer's Applied Cognition Lab. Ze heeft inmiddels haar doctoraatsonderzoek afgerond en zet het aandachtsonderzoek verder als postdoctoraal onderzoeker aan de Universiteit van Utah.

Het onderzoek, dat tussen april en oktober 2022 werd uitgevoerd, analyseerde EEG-gegevens van 92 deelnemers vlak voor en nadat ze een wandeling van 40 minuten hadden gemaakt. De helft liep door Red Butte, het arboretum net ten oosten van de universiteit, en de andere helft door de nabijgelegen met asfalt beladen medische campus.



"We beginnen door de deelnemers een zeer uitputtende cognitieve taak te laten doen, waarbij ze met zevens terugtellen vanaf 1.000, wat erg moeilijk is," zei McDonnell. "Hoe goed je ook bent in hoofdrekenen, na tien minuten wordt het behoorlijk vermoeiend. En direct daarna geven we ze een aandachtstaak."

Het idee was om de aandachtsreserves van de deelnemers uit te putten voordat ze de gestandaardiseerde "aandachtsnetwerктаak" deden en gingen wandelen, wat ze deden zonder hun elektronische apparaten of zonder met iemand onderweg te praten. Ze worden willekeurig geselecteerd om ofwel door het minst bebouwde deel van het arboretum langs Red Butte Creek te lopen, ofwel door de aangrenzende medische campus en parkeerplaatsen. Beide routes besloegen twee mijl met vergelijkbare hoeveelheden hoogteverschil.

"De deelnemers die in de natuur hadden gewandeld, vertoonden een verbetering in hun concentratie voor die taak, terwijl de stadswandelaars dat niet deden, dus dan weten we dat het iets unieks is aan de omgeving waarin je wandelt", zei McDonnell. "We weten dat lichaamsbeweging ook de aandacht ten goede komt, dus we willen ervoor zorgen dat beide groepen vergelijkbare hoeveelheden lichaamsbeweging krijgen."

Wat deze studie onderscheidt van veel van het bestaande onderzoek naar het verband tussen mens en natuur, is het gebruik van EEG-gegevens in tegenstelling tot enquêtes en zelfrapportage, die weliswaar nuttige informatie opleveren, maar zeer subjectief kunnen zijn.

"Dit is waarschijnlijk een van de meest rigoureuze onderzoeken op het gebied van controle en de zekerheid dat het echt de blootstelling aan de natuur van Red Butte is, die zorgt voor de waargenomen cognitieve effecten", zei Strayer.

McDonnell voorzag elke deelnemer van een kap met gaten voor het op zijn plaats houden van 32 elektroden die met behulp van een speciale gel contact maken met de hoofdhuid. "Het heeft elektroden die over het hele oppervlak van de hoofdhuid worden geplaatst", zei Strayer. "Het registreert echt heel, heel kleine spanningen, het is een actief elektrodenstelsel dat prachtige hersenkaarten oplevert."

De hersenkaarten toonden drie componenten: aandacht, alertheid, oriëntatie en uitvoerende controle. Uitvoerende controle vindt plaats in de prefrontale cortex van de hersenen, een gebied dat cruciaal is voor het werkgeheugen, het nemen van beslissingen, het oplossen van problemen en het coördineren van ongelijksoortige taken.

"Het soort dingen dat we dagelijks doen, maakt vaak intensief gebruik van die aandachtsnetwerken", zegt Strayer. "Het is belangrijk voor de concentratie en vooral, is het dus een essentieel onderdeel van het denken van een hogere orde."

Hoewel de resultaten van de EEG- en aandachtstaak niet veel verschil lieten zien in alertheid en oriëntatie tussen de tuinwandelaars en de asfaltlopers, vertoonden degenen die in de natuur wandelden een verbeterde uitvoerende controle.

McDonnell en Strayer hopen dat de bevindingen kunnen worden verfijnd om te laten zien welke natuurlijke omgevingen resulteren in optimale cognitieve voordelen, en hoeveel blootstelling nodig is om te helpen.

"Als je iets begrijpt over wat ons mentaal en fysiek gezonder maakt, kun je onze steden mogelijk zo ontwerpen dat ze dat ondersteunen", zei Strayer.

Het team zet het onderzoek bij Red Butte voort, maar bekijkt nu hoe het gebruik van mobiele telefoons de reacties van tuinwandelaars beïnvloedt. Strayer wordt soms gevraagd waarom hij zowel afleiding als aandacht bestudeert, wat hij ziet als tegengestelde kanten van dezelfde medaille.

"Het is waar dat de prefrontale cortex overbelast en overprikkeld is, en je maakt allerlei gevaarlijke fouten als je aan het multitasken bent achter het stuur", zei hij. "Maar het tegengif daarvoor is een natuurlijke omgeving, de telefoon in je zak laten en dan naar buiten gaan en over de paden gaan wandelen. De delen van de hersenen die tijdens het dagelijkse woonwerkverkeer te veel zijn gebruikt, worden dan hersteld. Je ziet en denkt weer duidelijk."

Datum: 29 januari 2024

Bron: Universiteit van Utah

Vertaling: Marcel Mertens





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



HARPA VZW SPORTVERENIGING VOOR HARTPATIËNTEN

Yes, Jij Gaat Shoppen En Harpa vzw sportvereniging voor hartpatiënten
Gratis Steunen!

€ 313 ?

€ 2.000

ONLINE SHOPPEN EN TERWIJL HARPA STEUNEN? DA'S KEI 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 248€. Dat bedrag wordt rechtstreeks geïnvesteerd in de werking van Harpa! Bedankt!

KOOP JIJ ONLINE? STEUN ONS GRATIS VIA TROOPER BIJ VOLGENDE SHOPS*:



* EN NOG VELE MEER!

POWERED BY TROOPER

Onze sponsor SANDOZ op bezoek tijdens de dinsdagtraining op 28 mei 2024.



BEDEVAART NAAR SCHERPENHEUVEL



Simpele tips om je cardiovasculair risico te beperken.

Beter eten!

Waarom anders gaan eten? ^{1, 2, 3}

Uitgebreide wetenschappelijke studies hebben aangetoond dat het risico op sterfte of op een cardiovasculair accident **8 à 10% lager** ligt bij wie gezond eet ten opzichte van wie dat niet doet. Voor mensen die al een hoog cardiovasculair risico hebben, is het zelfs een **vermindering** van ongeveer **30%** van cardiovasculaire gebeurtenissen in 5 jaar!

Algemene levensstijlrichtlijnen volgens de Europese hartvereniging ^{2, 4}

Voeding	Te verkiezen	Te gebruiken met mate	Te vermijden
Granen	Volgranen (zoals volkorenbrood, roggebrood, havermout, bruine rijst of zilvervliesrijst)	Wit brood, witte rijst en pasta, koekjes, cornflakes	Gebakjes, muffins, taarten, croissants
Groenten met inbegrip van peulvruchten <small>Min. 200g per dag</small>	Rauwe en gekookte groenten, linzen, bonen, tuinbonen, erwten, kikkererwten, soja	Aardappelen	Groenten bereid in boter of room
Fruit <small>Min. 200g per dag</small>	Vers of bevroren fruit	Gedroogd fruit, gelei, jam, fruit in blik, sorbets, ijslolly, fruitsap	
Noten en zaden <small>30g ongezoeten noten per dag</small>		Alle ongezoeten noten en zaden (behalve kokosnoot)	Kokosnoot
Snoepgoed en zoetstoffen	Niet-calorische zoetstoffen	Sucrose, honing, chocolade, snoep	Taarten of cake, ijsjes, fructose, soft drinks
Vlees <small>Max. 350-500g per week</small> Vis <small>1 tot 2 keer per week</small>	Magere en vette vis, gevogelte zonder huid	Magere stukken rundvlees, lamsvlees, varkensvlees en kalfsvlees, zeevruchten, schaaldieren	Worstjes, salami, spek, spareribs, hotdogs, orgaanvlees
Vetten en oliën voor bakken, braden en dressings	Azijn, mosterd en dressing zonder vet	Olijfolie, niet-tropische plantaardige olie, zachte margarine, dressing voor salade	Transvetten en harde margarines, boter, reuzel en spekvet
Zuivelproducten en eieren	Afgeroomde melk en yoghurt	Halfvolle melk, magere kaas en andere melkproducten, eieren	Gewone kaas, room, volle melk en yoghurt
Kookmethodes	Grillen, koken, stomen	Sauteren, braden	Frituren

Domein van aanpak	Wat te doen?	Details
Alcohol	<ul style="list-style-type: none"> Inname beperken tot <100g/week 	Hoeveelheid alcohol varieert per eenheid tussen 8 en 14g. Voorbeelden: <ul style="list-style-type: none"> Pintje 5,2% alcohol = 10g → max 10 pintjes per week Glas witte wijn 12,5% = 20g → max 5 glazen per week

Simpele tips om je cardiovasculair risico te beperken.


Meer bewegen is gemakkelijk!⁵

Wie graag intensief sport, kan ervoor kiezen om zich aan te sluiten bij een club. Maar het kan ook eenvoudig: bewegen kunt u inbouwen in uw dagelijkse leven.

 Een simpele manier om meer te bewegen, is **wandelen**. Hou wel een tempo van gemiddeld 4 tot 5 kilometer per uur aan.

 **Zwemmen** is goed voor de gewrichten, voorkomt osteoporose en helpt om gewicht te verliezen. Ook aquarobics, waarbij u oefeningen in het water doet, is ideaal.

 Met **fietsen** bouwt u spiermassa op én verbetert u uw conditie. Het zorgt voor weinig belasting op de gewrichten en u oefent uw balans en behendigheid.

 **Yoga** is niet alleen ontspannend, maar zorgt onder meer ook voor een goede lichaamshouding, meer kracht, versoepeling van stramme spieren en vermindering van nek- en spierklachten.

 Ga eens **dansen**. Door de zachte bewegingen traint u het lichaam op een makkelijke manier.




Meer bewegen!



 Voor wie graag zijn conditie opbouwt, is **joggen** of **hardlopen** een ideale training. Koop goede schoenen en stel een schema op.

 Sport u liever in groep? Boek dan een **aerobics**- of **kickboksles** in de sportclub. In groep sporten werkt stimulerend.

 Toen we klein waren, deden we het al: **touwtjespringen**. Een ideale work-out!

 Kies voor een **intervaltraining** met hoge intensiteit om uzelf uit te dagen. Wissel het tempo af: een paar minuten op volle kracht, dan enkele minuten op gemiddeld tempo.

 Ook **thuis** kunt u makkelijk bewegen. Werken in de tuin, klusjes verrichten of het huishouden doen, zijn prima manieren om meer te bewegen.

SANDOZ

Referenties: 1. Piepoli MF et al.; ESC Scientific Document Group. 2016 European Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice: The Sixth Joint Task Force of the European Society of Cardiology and Other Societies on Cardiovascular Disease Prevention in Clinical Practice (constituted by representatives of 10 societies and by invited experts) Developed with the special contribution of the European Association for Cardiovascular Prevention & Rehabilitation (EACPR). Eur Heart J. 2016 Aug 1;37(29):2315-2381. - 2. Mach F, Baigent C, Catapano AL, Koskinas KC, et al.; ESC Scientific Document Group. 2019 ESC/EAS Guidelines for the management of dyslipidaemias: lipid modification to reduce cardiovascular risk. Eur Heart J. 2020 Jan 1;41(1):111-188. - 3. Sofi F, Abbate R, Gensini GF, Casini A. Adhering evidence on benefits of adherence to the Mediterranean diet on health: an updated systematic review and meta-analysis. Am J Clin Nutr. 2010 Nov;92(5):1189-96. - 4. Vlassara PJ, Mach F, Smulders YM, et al.; ESC Scientific Document Group. 2021 ESC Guidelines on cardiovascular disease prevention in clinical practice. Eur Heart J. 2021 Sep 7;42(34):3227-3337. - 5. Piercy KL, Traiano RP, Ballard RM, Carlson SA, Fulton JE, Galuska DA, George SM, Olson RD. The Physical Activity Guidelines for Americans. JAMA. 2018 Nov 20;320(19):2020-2028.



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 102

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

