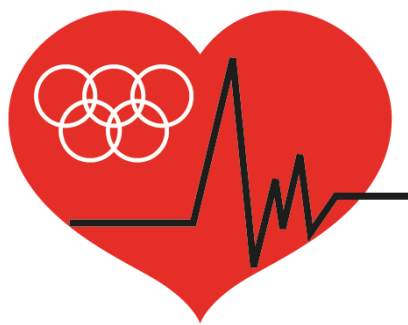




HARPA MAGAZINE

TRIMESTRIEEL - NR 108
MEI - AUGUSTUS 2026



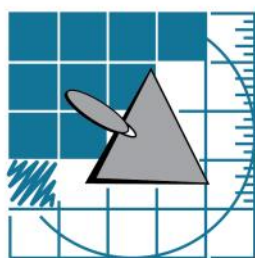
PB-PP | B- P206474
BELGIE(N)-BELGIQUE
Afgiftekantoor Leuven



IN DIT NUMMER:

Woord van de voorzitter	3	Het hart van de vrouw	15
Lid in de kijker	4	Honderd met een helder hoofd	16
Voor uw agenda	7	De harpa-trainers stellen zich voor	18
Verslag daguitstap	8	Hernieuwing lidmaatschap	22
Aquagym	12	Harpa bestuur en colofon	23
Harpa houdt je jong	13		

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 meubelstij-
len in onze meer dan 12.000 m² toonzalen**

MEUBELN



Open van 9 tot 19uur, woensdag gesloten

**Grote Baan 115
3130 BETEKOM**

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





WOORD VAN DE VOORZITTER



Beste Harpa leden

De zomer loopt langzaam ten einde en de herfst doet haar intrede. De dagen worden korter, de bladeren veranderen van kleur en de natuur maakt zich op voor een nieuw seizoen. Ook binnen Harpa gaan we er na een hopelijk mooie zomer weer volop tegen aan.

Harpa is meer dan een sportvereniging voor hart-en vaatpatiënten. Mensen die

voor gelijk welke gezondheidsreden moeten bewegen kunnen zich bij ons aansluiten. Het is een plek waar bewegen, gezondheid en ontmoeting samen komen. Samen sporten, elkaar motiveren en ervaringen delen: het zijn belangrijke ingrediënten om actief en met vertrouwen aan onze gezondheid te blijven werken.

De herfst is bij uitstek een seizoen om weer wat meer naar binnen te keren, maar dat betekent niet dat we stil hoeven te zitten. Juist regelmatig bewegen blijft belangrijk. Een wandeling, een fietstocht een training of samen actief bezig zijn: iedere stap telt.

In deze nieuwe editie van het Harpa Magazine vinden jullie opnieuw verhalen, informatie en activiteiten die jullie hopelijk inspireren en motiveren. We stellen ons fantastisch team van trainers voor die de conditietrainingen op het sportkot ook dit jaar zullen verzorgen. We zetten één van onze leden in de kijker. We kijken terug op warme trainingen en een mooie daguitstap. En

we nodigen alle leden vriendelijk uit om:

- ♦ Het lidgeld te hernieuwen voor het academiejaar 26/27
- ♦ Mee te doen met de aquagym-trainingen die na de grondige renovatie van het zwembad weer opstarten
- ♦ Deel te nemen aan de week van het hart en onze open cardio training in samenwerking met hartstad Leuven.
- ♦ Het Harpa wandeljaar in schoonheid af te sluiten in Averbode, met mogelijkheid om voor de wandeling te genieten van een maaltijd in "Het Moment"

Maar vooral hopen we dat dit magazine bijdraagt aan het gevoel dat we er samen voor staan.

Veel leesplezier en graag tot ziens op onze Harpa activiteiten.

In naam van het ganse Harpa bestuur

Willy Vanbrabant

Voorzitter Harpa vzw



"Er zal een eeuwige zomer zijn
in een dankbaar hart"
-Celia Thaxter-



INTERVIEW Harpalid



‘VOOR DE GROEPSGEEST VAN HARPA KOM IK’



Naam: Benoit Verbiest
Geboortedatum: 9-12-1959
Lid bij Harpa: sinds 2024

Dag Benoit, Hoelang zit je al bij Harpa vzw?

Ik denk dat ik bijna drie jaar bij Harpa zal zijn.

Hoe heb je Harpa vzw leren kennen?

Hoewel ik in Bonheiden geopereerd ben, heb ik mijn revalidatie aan UZ Leuven gedaan, met de kinesisten Dirk en Frederik. Dat was afzien. Ik ben in januari 2024 daarmee begonnen om dan begin mei eigenlijk bij Harpa te starten.

Hoe bevalt dit jou?

Heel goed, anders zou ik de penningmeester en poortwachter niet zijn ;-)

Klopt, je bent sinds kort onze nieuwe penningmeester. Hoelang doe je dit nu al?

Vorig jaar ben ik gestart. Eigenlijk was ik toen al aan als tweede penningmeester. Richard Van Dongen was onze eerste penningmeester, maar sinds de start van 2026 ben ik eerste penningmeester. Richard heeft nu de functie van commissaris op zich genomen.

Wat maakte dat je die job als penningmeester hebt aangenomen?

Willy heeft me dit gevraagd en ik kan niet goed nee zeggen. *Lacht* Ik heb vroeger ook accountancy gestudeerd, dus ik ken wel wat van cijfertjes. Daarvoor heb ik eerst nog twee jaar rechten gestudeerd aan de KU Leuven, maar ik was een te goede feestvierder. Ik ben dan toch een andere richting uitgegaan en ben bedrijfsmanagement gaan volgen aan de hogeschool voor Economisch Hoger Onderwijs (ECHO) in Leuven.

Waarom koos je de richting van bedrijfsmanagement?

Wel, eigenlijk had mijn vader een eigen bedrijf en er was wel een vraag om de rekeningen te doen. Mijn vader had een eigen houtbedrijf. Wij kochten hout en dat werd dan doorverkocht naar andere fabrieken. Vooral Duitse fabrieken. Daarom ken ik goed Duits. Wij hadden hout voor constructies, vloeren, meubels, interieur, ... van massief hout, constructiehout, spaanplaten tot fineerhout. Het bedrijf van mijn vader draaide goed, totdat in 1989, nu al meer dan 30 jaar geleden, de Berlijnse Muur viel. Met de val is onze markt ook weggevalen. Ons familiebedrijf moest sluiten.

WIST JE DAT...

Volgens onderzoek van *Stiftung Berliner Mauer* werden minstens 251 sterfgevallen geregistreerd door hartstilstand of hartfalen tijdens of vlak na de strenge grens- en douanecontroles bij Checkpoint Charlie.



INTERVIEW Harpalid



Toen heb ik ander werk moeten zoeken. Ik ben toen in de betonsector terechtgekomen. Ik werkte als hoofd van een firma in betonproducten. Ik speelde een sleutelrol in de controle van beton plaatsing in de Belgische bouwsector. Het bedrijf waarvoor ik werkte was op dat moment het grootste van België en leverde een breed scala aan betonmengsels, geschikt voor uiteenlopende projecten, van woningbouw tot infrastructurele constructies. Ik kwam eigenlijk overal in België. Zo controleerde ik bv. epoxy vloeren, mortels om bruggen te bedekken, Belgische wegen, Aquafin voor onze riolen, maar ook de koeltorens voor de kerncentrale in Doel. Heel interessant. Ik kwam letterlijk overal: dan eens hoog in de lucht op een constructie en dan weer eens diep onder de grond in een riool... Ik vond het een boeiende job en ben hier gebleven tot mijn pensioen.

Mogen we vragen hoe lang je al met pensioen bent?

Ik zat nog net onder de oude maatregelen en heb geluk gehad. Ik ben nu ongeveer 2,5 jaar op pensioen.

Hoe bevalt het je om met pensioen te zijn?

Goed, want ik doe veel.

Ik fiets heel graag. Zo probeer ik doorheen de week, elke dag 50 km te fietsen. Ik gebruik wel een elektrische fiets, maar zet hem op de ECO-stand.

Daarnaast ben ik samen met mijn vrouw vrijwilliger op UZ Gasthuisberg in Leuven. Elke donderdagvoormiddag sta ik op de NKO-afdeling (neus-keel-oor-afdeling). Ik ben vrijwilliger als steward. Ik ontvang de mensen op de afdeling en maak hen wegwijs waar ze naartoe mogen gaan. In het totaal zijn we met 450 vrijwilligers op de UZ. Dus als je ooit naar NKO moet, plan dit dan op donderdagvoormiddag, dan help ik je graag verder! ;-)

1
3



Volgens Statistiek Vlaanderen zijn hart- en vaatziekten samen met kanker de grootste doodsoorzaak van alle overlijdens in België.

Veel Belgen onderschatten het werkelijke gevaar en de impact van hartproblemen.

Één op de drie Belgen lopen met risicofactoren rond zoals te hoge bloeddruk, te hoog cholesterolgehalte, ...

Ondanks deze cijfers, is een groot deel van de sterftegevallen te voorkomen met een gezonde levensstijl.

Drie belangrijke interventies die bijdragen aan gezonde levensstijl:

- 1) niet roken
- 2) voldoende beweging
- 3) gezonde voeding



Recent ben ik ook nog een opleiding gestart, op uitnodiging van Roxanne (doctoraatsstudente aan KU Leuven). Zij heeft vrijwilligers gevraagd om mensen op te sporen en aan te zetten om sneller naar de dokter te gaan als ze hartproblemen hebben. Ik ben nu dus die cursus aan het volgen, ook Willy Vanbrabant (onze voorzitter) doet mee als vrijwilliger. Wij zijn niet de enigen die dit doen, er zijn nog andere Harpa-leden die dit volgen.

Wat moet je dan eigenlijk doen voor die studie?

Eerst proberen we de mensen aan te spreken. Vervolgens meten we hun bloeddruk, buikomtrek en cholesterolgehalte. Deze gegevens zetten we in onze App en dan krijgen ze een resultaat te zien volgens een kleurcode. Wij geven dan een woordje uitleg en raden hun aan om een doktersconsult in te plannen indien ze een slecht resultaat hebben.

Weet je wat ik door die cursus heb geleerd? Wist je dat één op de drie Belgen sterft aan een hartprobleem? En wist je dat één op de drie boven de 40 jaar kampt met hypertensie en hypercholesterolemie? Dit zijn straffe karakteristieken. Ik wist niet wat ik las!

Dan doe je toch veel tijdens je pensioen, hoe combineer je dit allemaal?

Ja, maar dat is het nog niet. Op zaterdagen ben ik hobbyboer. Ik doe dit bij mijn schoonbroer. Hij heeft schapen en ik help mee op zijn boerderij. Nu in de zomer is dit intensiever, soms ben ik er twee tot drie dagen in de week, maar ik doe dit heel graag.

Maar ik moet u nu wel iets bekennen. Tien jaar geleden woog ik 120 kg.

INTERVIEW Harpalid



Amai, dat zou je niet zeggen. Hoe kwam de ommekeer?

Eigenlijk door mijn werk. Ik werkte met een Belgische aannemer aan een renovatieproject van de elektriciteitscentrale in Duinkerke. Volgens de Franse regels moest je je elke ochtend aanmelden op de werf voor de veiligheid, maar nu was het zo dat dit inklokken helemaal boven in een hal was en enkel per trap. Na enkele dagen werd ik steeds meer mijn gewicht gewaar en merkte dat ik telkens buiten adem toe kwam. Toen heb ik beseft dat dit niet goed kan zijn en dat dit niet langer zo verder kon gaan.

Op 6 maanden tijd ben ik 40 kg verloren. Ik heb dit zonder medicatie gedaan, maar wel – zoals ze het in het Duits zeggen – ‘mit halbes Fressen’ (lacht). Ik ben veel minder gaan eten. Ik dronk ook veel frisdrank, vooral cola. Elk blikje cola bevat zeer veel klontjes suiker, dat is niet te geloven. Ik heb ook radicaal besloten dat helemaal te laten vallen. Dat heeft zeker ook een groot verschil gemaakt in mijn gewichtsverlies.

Ook alcohol kan leiden tot verhoogd vetpercentage, vooral aan de buik (visceraal vet). Dronk je toen ook veel wijn of bier?

Eigenlijk niet, maar ik rookte wel. Tot voor 10 jaar rookte ik veel, maar ben er toen mee gestopt. Roken heeft wel mijn hartproblematiek in de hand gewerkt.

EEN STENT OPENT EEN BLOEDVAT, MAAR JE LEVENSTIJL HELPT DAARNA JE BLOEDVAT GEZOND TE HOUDEN.

Bron: eigen formulering gebaseerd op de ESC Guidelines 2024.

Kan je wat meer vertellen over je hartproblematiek?

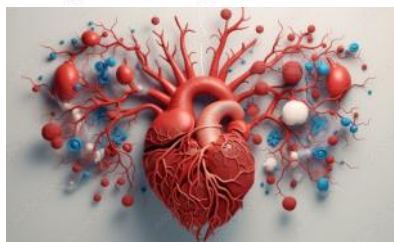
Tijdens een jaarlijkse controle bij de cardioloog werd er besloten om een scan te laten doen van mijn hart, waarna een MRI-scan met contrastvloeistof meer duidelijkheid moest geven. Daaruit bleek dat ik vijf vernauwingen had.

Aan de MRI-scan heb ik eerder een traumatische ervaring overgehouden. Ik voelde hoe mijn hart op hol sloeg. Het enige waaraan ik dacht was om zo snel mogelijk uit het toestel te geraken, maar dat ging niet. Toen ik eindelijk verlost werd door de verpleegster zei ik: ‘Dat was niet plezant’ en ze antwoordde heel gewoon: ‘Dan weet je eens hoe het is om een hartaanval te krijgen’...



Wens je te reageren op dit interview of ken jij een harpalid voor een volgend interview, spreek dan Lieve of Rebecca aan tijdens de training.

Met de uitslag van vijf vernauwingen werd er besloten om onmiddellijk tot een operatie over te gaan. Dat was in de kerstperiode in 2023. Ik heb een operatie ondergaan voor én na Kerstmis. Ik werd in het Imeldaziekenhuis geopereerd, waar mijn schoonzoon cardioloog is. Er werden stents geplaatst. Hiervoor werd er langs mijn pols ingegrepen. Ik kan me goed herinneren dat ik de interventie volledig kon meevolgen.



Goed dat mijn schoonzoon dit heeft ontdekt, want ik had hier geen last van! Door hem heb ik gelukkig geen echte hartaanval gekregen. Misschien was ik hier anders niet meer. Ik neem nu nog altijd cholesterolverlagende medicatie en bloedverdunners. Hier heb ik wel nevenwerkingen van. Ik heb vooral last van krampen in mijn benen en ik denk dat dit door die statines komt. Ik heb ook sneller en meer last van bloeduitstortingen. Dat is een gevolg van de bloedverdunners die ik moet nemen.

Moet je van ver komen om naar de trainingen te komen?

Nee, dat valt mee. Ik woon in Tervuren, maar ben in Hasselt geboren. Toen ik een jaar was, zijn we verhuisd naar Jezus-Eik. Leuk weetje: een huis in dezelfde straat als die waar Rebecca nu woont. Dat was een speelstraat en ik heb goede herinneringen aan deze tijden. Uiteindelijk zijn mijn ouders gaan bouwen in Kraainem en ben ik daar verder opgegroeid. Mijn vrouw is ook van Hasselt, maar we besloten in Tervuren te gaan wonen. Nu woon ik daar nog en ik ben gelukkig.

De afstand om hartrevalidatie te doen is vaak een barrière voor veel mensen. Wat haalt je over om telkens van Tervuren naar Leuven te rijden?

De sfeer, ik kom voor de groepsgeest naar Harpa. En ja, het zijn ook goede trainingen natuurlijk.

Wat zou je tegen de nieuwe groep revalidanten zeggen die twifelen om bij Harpa te komen?

Doe op z'n minst een proefles mee en blijf komen!

Bedankt Benoit voor dit aangename interview!

Open cardio revalidatietraining woensdag 23 september 2026 om 19 u



Gratis proefles conditietraining voor geïnteresseerden

Tijdens de **Week van het Hart** kan men op woensdag 23 september een gratis proefles volgen bij Harpa. Je beweegt onder begeleiding van gespecialiseerde trainers en kan ervaringen delen met lotgenoten. Harpaleden kunnen een geïnteresseerde partner, familielid, vriend, buur, uitnodigen. Dit past bij de actie van **HARTstad Leuven**, in samenwerking met **HARPA vzw**.

Inschrijven is vereist via mail: harpasport@harpa.be. Inschrijving impliceert de verklaring van de deelnemer dat zijn/haar gezondheid het toelaat om fysiek actief te zijn.

Afsluiting wandelseizoen in Averbode Zaterdag 24 oktober 2026 om 12u

Ook dit jaar zorgen André, Ghislain en Marijke voor een afsluitmoment in "Het Moment" te Averbode! Dit gaat door op Zaterdag 24 oktober 2026. De maaltijd in Het Moment is voorzien om 12 uur, de wandeling start om 14 uur. Inschrijven kan op de gebruikelijke wijze op de website. Ter plaatse betalen voor de maaltijd kan ook. Wees welkom!



DIT WAS DE DAGUITSTAP

Het was een zonnige zomerse dag toen 19 Harpaatjes verwachtingsvol en welgezend de autocar opstapten om de stad Sint-Niklaas te gaan verkennen. Café de Graanshuur op de Grote Markt was het startpunt en zou ook de ganse dag onze toevlucht worden om lekker te eten en uit te rusten.

Sint-Niklaas, centrumstad van de provincie Oost-Vlaanderen is vooral bekend van het grootste marktplein in ons land (3,19 hectare), haar link met Sint-Niklaas, het Mercatormuseum, het luchtballonnenfestival tijdens de Vredesfeesten en haar art-deco gebouwen. Dit, en nog meer, kwam allemaal ter sprake tijdens onze stadswandeling met Bart Reel, stadsgids van dienst. Alleen waren er op dat moment geen luchtballonnen in de lucht, wel een luchtballonnen-kunstwerk op de Grote Markt. Bart, zelf een Sint-Niklazenaar, stond ons al op te wachten op de trappen van het stadhuis en zou ons de volgende twee uur, op een aangename manier, laten kennis maken met zijn stad, onder meer met:

Het Marktplein

In 1248 schonk Margaretha II van Vlaanderen zes bunders grond aan de Sint-Niklaasparochie op voorwaarde dat het voor altijd onverdeeld en onbebouwd zou blijven en het zou dienst doen voor het algemeen welzijn. Deze schenkingsakte was de geboorte van het Sint-Niklase marktplein

Aanvankelijk deed het marktplein onder meer dienst als vergaderplaats van de vierschaar, als plek waar de graven van Vlaanderen hun eed aflegden als heren van het Land van Waas en als plaats waar het lijnwaad werd gebleekt. Keizer Maximiliaan verleende vanaf 1513 officieel octrooi voor de wekelijkse markt op donderdag. Heden is er nog elke donderdag marktdag. Tot in de 19^e eeuw werden er nog steeds openbare executies op de markt voltrokken.

De belofte om de gekregen grond onverdeeld en onbebouwd te laten, werd een paar maal gebroken, onder meer om het Parochiehuis (eerste stadhuis), het Landhuis en de Cipierage

(gevangenis van het Land van Waas), te bouwen. Ook voor de bouw van het nieuwe stadhuis en de Onze-Lieve-Vrouw-van-Bijstand-der-Christenenkerk verdween er een groot stuk van het marktplein.

In 2005 werd de Grote Markt grondig gerenoveerd. Er werd een ondergrondse garage aangelegd. Deze renovatie kreeg de eerste plaats van de Prijs Bouwmeester in de categorie openbare ruimte, maar stootte later op veel kritiek. De renovatie had het plein veranderd in een kale ruimte. In 2024 startte een herinrichting van het plein met gewijzigde verkeersstromen en minder verharding. Er kwamen plantvakken, 160 bomen en waterelementen. Op 26 april 2026 werd de vernieuwde Grote Markt officieel ingehuldigd.

Op de Grote Markt staan ook verschillende prachtige beeldhouwwerken, zoals van de gravinnen Johanna en Maria van Constantinopel als ode aan de twee belangrijkste vrouwen uit de geschiedenis van Sint-Niklaas. Het is een werk van Frans Heirbaut.





Opvallend aanwezig is het polychroom beeld van Sinterklaas van de hand van Achiel Pauwels. Het kleurrijke werk is 4,5m hoog.

De stad Sint-Niklaas is genoemd naar Nicolaas, bisschop van Myrna, gelegen in het huidige Turkije. Als beschermheilige siert hij het wapen van de stad. Hij is ook de patroonheilige van de kinderen, de zeelieden, de bakkers en de handelaren. Zijn beenderen rustten in een basiliek in Myrna, waarnaar vele pelgrimstochten georganiseerd werden. In de 11^e eeuw werden zijn beenderen door handelslieden meegenomen naar Bari. Ze deden dit uit angst dat de Seltsjoeken de beenderen zouden vernietigen. Voor de relieken werd een eigen basiliek gebouwd in Italië. Daardoor kreeg de Nicolaas-verering in Europa een sterke impuls en gingen pelgrims massaal naar Bari. Sint-Nicolaas werd als heilige toegevoegd aan de heiligenkalender van de Rooms-Katholieke Kerk.

Na de 11^e eeuw ontstonden vele legenden over Sint-Nicolaas. Een eerste vrij

veel voorkomende legende is die waarin drie kleine kinderen tijdens hun spel verdwaald geraken en worden verleid en gevangen genomen door een slager, die ze doodt en in de pekel legt. Sint-Nicolaas verschijnt, bidt tot God, brengt de kinderen tot leven en geeft ze terug aan hun ouders.

Een andere legende is die van de arme edelman en zijn drie ongehuwde dochters. De dochters bleven ongehuwd omdat de bruidsschat te klein was. Daarom wilde de man zijn dochters tot prostitutie aanzetten. Sint-Nicolaas vernam dit en gooide op een nacht een beurs vol gouden munten door het raam. De beurs kwam in de schoenen van de drie zussen terecht zodat het probleem met de bruidsschat opgelost was.

Sint-Nicolaas van Myrna stond bekend om zijn vrijgevigheid. Wij vieren Sinterklaas op zes december. Dat is de sterfdag van Nicolaas van Myrna. De kinderen zetten hun schoentje 's avonds klaar en ontvangen op zes december snoep en cadeautjes.

De stad Sint-Niklaas viert Sinterklaas door vier weken voorafgaand aan zes december Sinterklaas-activiteiten te organiseren.

Het Stadhuis

Nadat het neoclassicistische stadhuis in 1844 in gebruik genomen werd van het Parochiehuis het eerste stadhuis gemaakt. Het deed achtereenvolgens dienst als Rechtbank van Koophandel, Vrederecht, Politie rechtbank en Bibliotheek. Sinds 2021 is het gebouw in gebruik als kantoorruimte voor de Stad onder meer voor de Diensten Toerisme, Cultuur en Sport.

In 1874 besliste de gemeenteraad een nieuw stadhuis te laten bouwen op de plaats van het vorige. Het neogotische ontwerp van architect Pieter Van Kerkhove werd verkozen. Het bevatte een belfortoren en plaats voor een beiaard. Op 1 september 1878 waren koning Leopold II en koningin Marie-Henriette aanwezig. Sinds 1981 is het stadhuis een beschermd monument.

De Sint-Niklaaskerk

De kerk staat aan de oostzijde van de Grote Markt. Deze vijfbeukige kerk is de hoofdkerk van het dekenaat Sint-Niklaas en is sinds 1971 beschermd. Ze bevat een prachtige preekstoel uit 1706, met houtsnijwerk van schrijnwerker Michiel Verbank. Hij bevat een levensgrote sculptuur van Nicolaas van Myra. Achter in de kerk staat een drie-klaviersorgel in Zuid-Duitse barokke stijl, gebouwd in 1998 door de Firma Draps. Het orgel werd gebouwd in verschillende fasen en bevat 3000 orgelpijpen. Het is het grootste orgel van het Waasland.

De kerkschatkamer bevat een rijke kerkschat met belangrijke relieken, liturgisch edelsmeedwerk uit de 17^e-19^e eeuw en religieus vaatwerk.

Art Nouveau en Art Deco

De stadsgids nam ons mee naar enkele huizen die typisch waren voor de Art Deco en de Art Nouveau stijl (Jugendstil). Hij toonde het verschil aan tussen beide bouwstijlen. De Art Nouveau kenmerkt zich door vloeiende lij-

nen, gestileerde bloem- en vogelmotieven, asymmetrische composities en een combinatie van toegepaste kunst en architectuur. De Art Nouveau kunststroming bloeide hoofdzakelijk tussen 1890 en 1914. De Art Deco ontstond rond 1920 als reactie op organische en natuurlijke vormen van de Art Nouveau. De Art Deco introduceerde geometrische vormen, symmetrie en een moderne, luxueuze uitstraling.

Streetart

Tot slot liet Bart ons nog enkele prachtige realisaties van Streetart zien. De stad beschikt over een street art kaart. Je kan ermee te voet, per fiets of step een 14 km lange route volgen en alle street art onderweg ontdekken.

Na deze twee uur durende gidsbeurt waren we niet alleen veel kennis over de stad rijker, maar voelden we nood aan het opdoen van nieuwe energie en ontspanning. Het lekkere eten en de fijne onderlinge babbels in de Graanschuur voldeden volledig aan deze behoeften.

Belevingsmuseum Mercator

Met hernieuwde energie gingen we in de namiddag op weg naar het MAP (Muzea aan het Park). Het MAP-Mercator is 1 van de 4 musea die tot het MAP behoren. Het is het enige museum in België dat zich volledig richt op cartografie. Om het MAP-Mercator te bereiken, moesten we door het mooie Stadspark wandelen. Het is een groene oase van 5,4 ha in de stad, met vele schaduwrijke plekjes, met een waterpartij met fontein en een kleine speeltuin.

Het stadspark heel officieel Romain De Vidtpark, naar de burgemeester die in de jaren 1950 van de vroegere kasteeltuin een stadspark liet maken. Het is ingericht als Engelse tuin. Centraal bevindt zich een sierlijke muziekkiosk. De bijzondere gietijzeren constructie met Moorse motieven is de enige in haar soort die nog bestaat.

Onze aandacht ging onmiddellijk ook naar het Kasteel Walburg, een mooie waterburcht. Deze burcht werd in 1550 opgericht door Ridder Willem van Waelwijck. Hij noemde de burcht Walburgis naar zijn vrouw. Een gedenkplaat vermeldt dat koning Albert en koningin Elisabeth Van België in het kasteel verbleven in oktober 1914 na het beleg van Antwerpen. Een andere gedenkplaat meldt het bezoek van Koning Boudewijn op 4 november 1956 ter inhuldiging van de Heirmanklok.

In 1949 werd het kasteel aangekocht door de stad en werd het park onteigend. In 1952 werd het park opengesteld voor het publiek.

Rond half drie bereikten we MAP-Mercator. Onze groep werd opgesplitst in twee groepen met ieder zijn eigen museumgids voor de rondleiding.



Om te starten vertelde onze gids wat meer over Mercator. Gerard Mercator heette oorspronkelijk Gerard De Cremer. Later gebruikte hij zijn naam in het Latijns: Gerardus, Mercator, Rupel-mundanus. Hij werd toevallig in Rupelmonde geboren op 5 maart 1512 omdat zijn ouders er op doorreis waren. Hij overleed in Duisburg op 2 december 1594. Meteen na zijn geboorte keerde hij met zijn ouders terug naar Gangelt in Kreis Heinsberg, huidige Duitsland. Zijn oom financierde zijn studies in 's Hertogenbosch, Leuven en Antwerpen.



Mercator was cartograaf, instrumentenmaker en graveur. Hij zag zichzelf meer als wetenschappelijk kosmograaf, dan als iemand die met het maken en verkopen van kaarten zijn brood moest

verdienen. Hij is bekend van een globebepaar, een vijftal wandkaarten en een onvoltooide kosmografie. Hij introduceerde ook het woord atlas. Dit woord omvatte destijds alle kaarten van de kosmos, dus zowel van het heelal als van de aarde.

Een vraag die zich na deze toelichting opdringt is: wat is de link tussen Mercator en Sint-Niklaas? Waarom heeft men een Mercatormuseum in Sint-Niklaas. De verklaring blijkt simpel te zijn. Een Sint-Niklazenaar schonk zijn uitgebreide verzameling kaarten aan de Koninklijke Oudheidkundige Kring. Die werd uitgebreid en groeide uit tot een museum. Van 3 april 2023 tot eind 2025 vond er een uitgebreid renovatie plaats. Het oorspronkelijke Mercatormuseum werd hervormd tot een belevenismuseum. Eind december 2025 was de heropening. Harpa speelde dus kort op de bal met dit bezoek. In het museum wordt de volledige geschiedenis van de cartografie uit de doeken gedaan met Mercator als centrale figuur. Men leert er alles over oriëntatietechnieken, tot en met de moderne methodes die nu worden gebruikt door het Nationaal Geografisch Instituut.

Een deel van het museum is gewijd aan originele 16^e eeuwse globes en atlassen. De topstukken van het museum zijn twee authentieke globes van Mercator (Vlaams Topstuk). De eerste globe stelt de aarde voor. Op de ande-



re globe stelde Mercator de hemel en ruimte voor. Het zijn de enige globes van Mercator in België. Deze unieke stukken vervaardigde de beroemde cartograaf voor een medewerker van Keizer Karel V.

Na dit interessante stads- en museumbezoek gingen we alsnog even uitrusten en wat eten en drinken in de Graanshuur, waarna we wel wat moe maar zeer tevreden, veilig met de auto-car naar huis gereden werden.

In naam van alle deelnemers mag ik zeker wel Ghislain Adams bedanken voor de organisatie van deze mooie daguitstap, alsook Mich Zichet voor de logistieke ondersteuning.

Geschreven door Simonne Boeckmans

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

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.

OPNIEUW AQUAGYM ELKE MAANDAG OM 18U



Gezond bewegen in het water, ook voor hartpatiënten

Aquagym is een vorm van lichaamsbeweging die plaatsvindt in het water. Tijdens een les worden verschillende oefeningen uitgevoerd zoals stappen, joggen, springen en spierversterkende bewegingen. Door de opwaartse kracht van water wordt het lichaam ondersteund, waardoor de belasting op gewrichten en spieren veel kleiner is dan bij sporten op het droge. Tegelijk zorgt de weerstand van het water ervoor dat spieren en hart goed aan het werk worden gezet.

Aquagym draagt ook bij aan een betere algemene gezondheid. Regelmatige deelname verbetert de conditie van hart en longen, versterkt spieren en verhoogt het uithoudingsvermogen. Omdat water meer weerstand biedt dan lucht, worden tijdens vrijwel elke beweging meerdere spiergroepen tegelijkertijd getraind. Daarnaast helpt regelmatig bewegen in het water om stress te verminderen, de stemming te verbeteren en de slaapkwaliteit te ondersteunen.

Specifieke voordelen voor hartpatiënten

Voor hartpatiënten is aquagym een veilige en effectieve manier om actief te blijven. De combinatie van uithouding en spierversterking helpt het cardiovasculaire systeem te trainen en kan de conditie verbeteren, de bloeddruk helpen verlagen en bijdragen aan een efficiëntere werking van het hart.

Water heeft bovendien een bijzondere invloed op de bloedsomloop. De druk van het water op het lichaam bevordert de terugstroom van bloed naar het hart. Hierdoor kan het hart efficiënter pompen en hoeft het vaak minder snel te slaan om dezelfde hoeveelheid bloed rond te pompen.

Aquagym is dus veel meer dan een ontspannende activiteit in het zwembad. Het combineert conditietraining, spierversterking en bewegingsplezier in een veilige omgeving. En nu het zwembad van het Universitair Sportcentrum gerenoveerd is, is Kim er helemaal klaar voor om jullie vanaf 21 september weer wekelijks te laten genieten van het Aquagym-aanbod van Harpa!

Bronnen

- ♦ Harvard Health Publishing. Advantages of Water-Based Exercise (2024). [\[health.harvard.edu\]](https://www.health.harvard.edu)
- ♦ Harvard Heart Letter. What Makes Water Workouts So Worthwhile? (2023). [\[health.harvard.edu\]](https://www.health.harvard.edu)
- ♦ CDC (Centers for Disease Control and Prevention). Swimming and Your Health (2024). [\[cdc.gov\]](https://www.cdc.gov)
- ♦ Mayo Clinic. Aquatic Exercises (2023). [\[mayoclinic.org\]](https://www.mayoclinic.org)
- ♦ Heart Foundation New Zealand. Water-based Exercise for Heart Health (2025). [\[heartfoundation.org.nz\]](https://www.heartfoundation.org.nz)
- ♦ Springer Nature. Effects of Water Sports on Heart Disease Risk Factors: A Systematic Review (2025). [\[communitie...nature.com\]](https://www.nature.com)

Geschreven door Roselien Buys



HARPA HOUDT JE JONG!

Je zou het niet zeggen, maar Dirk en Robert werden dit jaar respectievelijk 92 en 90 jaar. Is er een beter bewijs dat Harpa ons jong houdt?

Proficiat! We hopen jullie nog vele jaren onder onze leden te mogen rekenen!



De zomer van 2026 was er eentje met veel mooi weer en dus konden veel trainingen buiten doorgaan. Gelukkig zijn er op het sportkot voldoende mogelijkheden om schaduw op te zoeken. Dat konden we vaak goed gebruiken!



UW HART IS BELANGRIJK VOOR ONS...

Bij Sandoz dragen we bij aan de gezondheid van patiënten door te investeren in **hoogkwalitatieve geneesmiddelen** die voor iedereen toegankelijk zijn.



2022.M08.021 - 240467 - Valid until 10/2028

Sandoz heeft meer dan **50 geneesmiddelen** voor **hart- en vaatziekten** met focus op hypertensie, hypercholesterolemie en diabetes.

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

SANDOZ

WEEK VAN HET HART 2026 EN HARTSTAD LEUVEN

Hartaandoeningen treffen mannen en vrouwen even vaak, maar ze uit zich niet altijd op dezelfde manier. Dat verschil in presentatie is belangrijk, omdat het bepaalt hoe snel klachten worden herkend en behandeld. Omdat hartziekten bij vrouwen vaak subtieler beginnen en anders verlopen, is het cruciaal dat zowel patiënten als zorgverleners deze verschillen kennen. Snelle herkenning van klachten kan immers levens redden. Bovendien benadrukken onderzoekers dat we moeten stoppen met het labelen van vrouwelijke symptomen als "atypisch": ze zijn simpelweg anders. Om hier rond meer bewustwording te creëren, wordt de **Week van het hart** dit jaar aan dit thema gewijd. Ook **HARTstad Leuven** zet in op dit onderwerp. Zo kan je op 22 september in bibliotheek Tweebronnen, mits reservatie, terecht voor de interessante lezing 'Hart voor vrouwen: een avond over vrouwen en hartgezondheid' georganiseerd door HARTstad Leuven. Info vind je op uitinleuven.be/hart.

**HET
HART
VAN DE
VROUW**

Meest voorkomende symptomen bij mannen:

- Druk op de borst
- Uitstralende pijn in de linker arm
- Pijn tussen de schouderbladen
- Zweeten



Meest voorkomende symptomen bij vrouwen:

- Druk op de borst
- Uitstralende pijn in de linker arm
- Duizeligheid
- Misselijkheid en braken

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

Verschiedende 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



VOOR U GELEZEN EN SAMENGEVAT

Honderd met een helder hoofd



1. Waarom sommige mensen honderd worden zonder dementie

Veel mensen halen de leeftijd van honderd, maar slechts een kleine groep blijft daarbij ook mentaal scherp. Biochemicus **Henne Holstege** onderzoekt precies die uitzonderlijke groep: cognitief gezonde eeuwelingen. Haar centrale vraag is eenvoudig maar ambitieus: *wat beschermt hen tegen dementie?* Holstege werkt aan het **VIB-KU Leuven Center for Brain & Disease Research** en verzamelde al gegevens van meer dan **500 honderdplussers**. Ze bestudeert hun levensloop, gezondheid, hersenfunctie en vooral hun **DNA**, op zoek naar factoren die hen beschermen tegen neurodegeneratieve ziekten zoals Alzheimer.

De inspiratie voor haar onderzoek ontstond jaren geleden, toen haar vader het brein onderzocht van **Hendrikje van Andel-Schipper**, die 115 werd en een hersenconditie had die leek op die van iemand van 60. Dat zette Holstege op het spoor van een nieuw onderzoeksveld: niet alleen kijken naar wie ziek wordt, maar vooral naar wie *niet* ziek wordt.



2. Hoe het onderzoek werkt

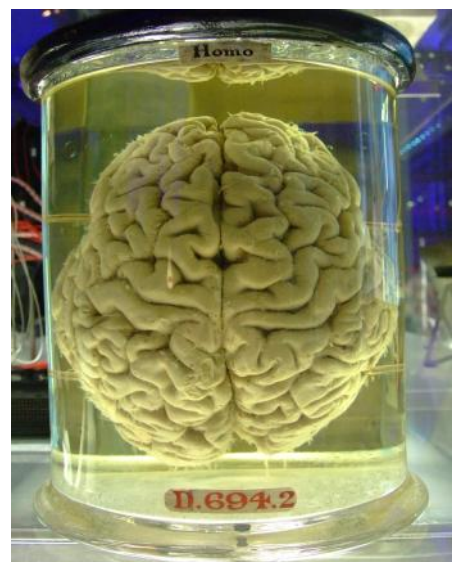
De honderdplussers worden opgespoord via lokale krantenberichten en bezoeken van burgemeesters. Alleen wie nog

cognitief gezond is én fysiek in staat om mee te doen, wordt opgenomen. Het is dus een zeer selecte groep: “het neusje van de zalm”, zoals Holstege het noemt.

Bij elk van hen wordt een uitgebreid pakket aan gegevens verzameld:

- ♦ **Levensloop:** opleiding, beroep, levensstijl, familiegeschiedenis.
- ♦ **Cognitieve testen:** geheugen, aandacht, planning, probleemoplossing.
- ♦ **Biologische stalen:** bloed (voor DNA), stoelgang (voor het microbiom).
- ♦ **Hersenweefsel** (bij donatie na overlijden): om te zien welke moleculaire processen hen beschermen.

De onderzoekers volgen de deelnemers jaarlijks op. Zo zien ze wie cognitief stabiel blijft en wie langzaam achteruitgaat.



3. Wat hun hersenen onthullen

Amyloïde en tau: de klassieke boosdoeners

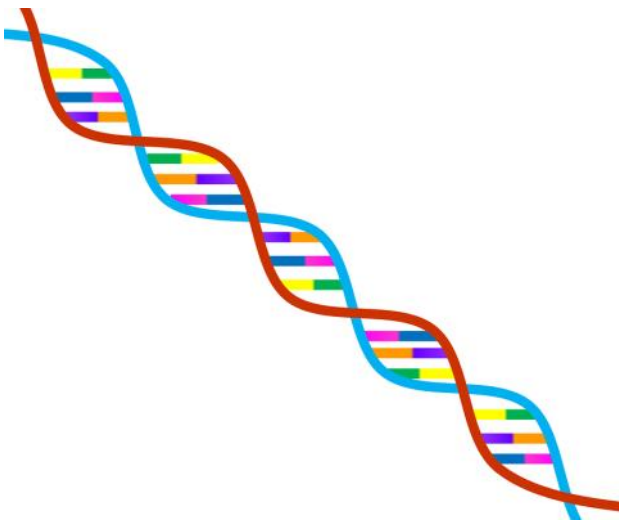
Bij Alzheimer stapelen twee eiwitten zich op: **amyloïde-beta** (buiten de hersencellen) en **tau** (binnenin). Die ophopingen verstoren hersenfuncties en leiden tot dementie.

Holstege onderzocht de hersenen van 95 overleden honderdplussers. Ze stelde vast dat **2/3 weinig tot geen** amyloïde-ophopingen had en goed scoorde op cognitieve testen. Een deel had *wel* plaques en presteerde slechter, vooral in executieve functies. **Vijf uitzonderlijke eeuwelingen** hadden *veel amyloïde maar bijna geen tau* én bleven cognitief gezond. Zij lijken dus **bestand tegen de schadelijke effecten** van amyloïde. Dit maakt hen bijzonder interessant: ze tonen dat amyloïde niet altijd tot dementie hoeft te leiden.

4. Beschermende genetische factoren

Uit DNA-analyses blijkt dat cognitief fitte honderdplussers **meer beschermende genetische varianten** hebben en **minder risicofactoren** dragen dan de algemene bevolking. Een belangrijke ontdekking is een **zeldzame mutatie in het PLCG2-gen**. Deze variant **halveert het risico op Alzheimer** en beschermt ook tegen andere vormen van dementie. Honderdplussers blijken deze mutatie **twee keer zo vaak** te hebben als de algemene bevolking.

Het PLCG2-gen beïnvloedt de werking van **microglia**, de immuuncellen van de hersenen. Bij dragers van de mutatie reageren microglia precies goed: snel genoeg om schadelijke eiwitten op te ruimen, maar niet zo fel dat ze zelf schade veroorzaken.



Daarnaast lijken eeuwelingen een **uitzonderlijk goed werkend endolysosomaal systeem** te hebben: de “vuilnisophaaldienst” van de cel die afvalstoffen opruimt. Bij hen blijft dat systeem zelfs op extreem hoge leeftijd efficiënt. Ook het **epigenoom**, dat genactiviteit regelt, lijkt bij hen minder te verouderen. Daardoor blijven schadelijke “springende elementen” in het DNA beter onder controle.

5. Wat kunnen we hiermee in de toekomst?

Holstege ziet mogelijkheden voor **screening**, namelijk voor het vroeg bepalen wie gevoelig is voor dementie. Ook voor preventie ziet ze mogelijkheden, met als doel om de levensstijl of medicatie aan te passen vóór symptomen optreden. Mogelijks kan het onderzoek ook leiden tot **nieuwe geneesmiddelen** die beschermende genetische effecten nabootsen. Maar ze benadrukt dat dit toekomstmuziek is. De signaalprocessen die microglia aan- en uitzetten zijn complex en moeten eerst volledig begrepen worden.

6. Zijn er ook niet-genetische factoren?

Ja, maar ze lijken minder doorslaggevend dan gedacht. Honderdplussers zijn gemiddeld **hoger opgeleid**, hebben vaak een **hogere sociaaleconomische status**, leven niet altijd extreem gezond (taartjes worden niet geweigerd) en hebben

opvallend vaak een **positieve levenshouding**. Toch blijft genetica de belangrijkste factor. Zoals Holstege het formuleert: **“Choose your parents well.”**



7. De menselijke kant van het onderzoek

Holstege spreekt met warmte over de eeuwelingen die ze ontmoet. Ze bewondert hun vitaliteit, humor en levenswijshouding. De jaarlijkse **100-plus Dag** is voor haar “de mooiste dag van het jaar”: een moment waarop deelnemers horen wat er met hun gegevens gebeurt en hoe hun bijdrage wereldwijd onderzoek vooruithelpt.

Ze beseft dat ze op een “goudmijn” zit en wil de verzamelde data zo breed mogelijk delen met collega-onderzoekers, zodat de kennis sneller groeit. Haar persoonlijke doel is helder: **niet per se mensen langer laten leven, maar wel dementie de wereld uit helpen.**

8. Kernboodschap

Cognitief gezonde honderdplussers zijn geen toevalstreffers. Ze dragen unieke genetische en biologische kenmerken die hen beschermen tegen dementie. Door die uitzonderlijke groep te bestuderen, hopen onderzoekers mechanismen te vinden die uiteindelijk **iedereen kunnen helpen om langer helder te blijven.**

Meer weten? Lees van het volledige artikel hier: <https://stories.kuleuven.be/nl/verhalen/honderd-met-een-helder-hoofd>



DE HARPA-TRAINERS STELLEN ZICH VOOR



AREND

Mijn avontuur bij Harpa begon als stagiair vanuit mijn opleiding Lichamelijke Opvoeding en Bewegingswetenschappen. De positieve omgeving en fijne sfeer bevielen me zo goed dat ik ben blijven plakken. Ik vind het ontzettend plezant om samen met jullie het lichaam soepel en sterk te houden, zeker als ik tussendoor al jullie verhalen kan oppikken.

KIM

Hallo, ik ben Kim Steinmeyer. Ik geef ondertussen al 12 jaren training bij Harpa, en doe dat nog altijd met veel plezier. Sport is een belangrijk deel van mijn leven: ik heb zelf marathons en triatlons gedaan en ben graag actief bezig.

Daarnaast werk ik in de medische sector, meer bepaald in de medische vertegenwoordiging van stents en ballonnen, waardoor ik ook professioneel veel met cardiologie te maken heb.

Bij Harpa komen voor mij dus mijn passie voor sport en mijn interesse in de cardiologie mooi samen. Maar vooral het contact met de mensen en hen zien groeien in conditie en vertrouwen, maakt het voor mij zo waardevol om hier vrijwilliger te zijn.





Al 15 jaar staat Véronique Cornelissen met veel enthousiasme training te geven bij HARPA. Bewegen is dan ook de rode draad doorheen haar werk én vrije tijd. Als professor aan KU Leuven doet ze onderzoek naar hoe beweging mensen met hart- en vaatziekten kan helpen om fitter, gezonder en sterker te worden. Maar bij HARPA mag de wetenschap even naar de achtergrond. Daar draait het vooral om samen bewegen, plezier maken en iedereen op zijn eigen niveau uitdagen. Als trainer, bestuurslid en wetenschappelijk raadgever draagt Véronique HARPA een warm hart toe. Want bewegen is belangrijk, maar samen bewegen is nog zoveel leuker!

VERONIQUE

Hoi! Ik ben Luna, een spontane, sociale en sportieve trainster bij Harpa met een grote passie voor beweging en gezondheid. Ik behaalde mijn master Sport- en Bewegingswetenschappen aan de KU Leuven en studeer momenteel nog Voedings- en Dieetkunde bij.

Ik wil mensen fit, actief en gezond houden, ongeacht hun leeftijd of gezondheidstoestand. Ik vind het belangrijk dat iedereen op zijn eigen niveau kan bewegen en op een veilige manier kan werken aan zijn conditie. Mensen helpen, motiveren en zien groeien geeft mij enorm veel energie. Mijn doel? Ervoor zorgen dat de Harpa-leden na elke training met een glimlach naar huis gaan.



LUNA



Ik begon in 2007 training te geven tijdens mijn laatste jaar Revalidatiewetenschappen. Ik heb altijd sportieve hobby's gehad: lopen, fietsen, capoeira, basketbal,... Tegenwoordig staan die laatste op een laag pitje omwille van de kindjes, maar ik probeer wel de sporten te doen waarbij ik de zorg voor hen kan combineren: ik neem ze vaak mee op de fiets of ze doen een dutje in de loopkar, soms zelfs tijdens een tocht van 30 km. En zo heeft de mama ook wat rust.

Harpa is als een grote familie waar iedereen welkom is en meedoet volgens zijn/haar mogelijkheden. Ik vertel altijd trots over de patiënten

en over hoe ze gemiddeld gezien eigenlijk in betere conditie zijn dan hun leeftijdsgenoten. Ik geef elke training met plezier en ben ook zeer blij met onze toffe volleybalploeg.

JEROEN

Hallo! Ik ben Rebecca, actieve kinesist in Sint-Kamillus en zelfstandige fasciatherapeut in Overijse. Sinds 2019 verzorg ik met veel plezier ook de trainingen bij Harpa. Mijn werk is mensen helpen en dat doe ik graag. Daarnaast lees, kook en zing ik graag in mijn eigen huisje in Overijse met onze 4 kippen.

Lieve groet en tot op een training!

REBECCA





KENATI

Ik ben kinesitherapeut gespecialiseerd in inwendige aandoeningen. Ik geef al even mee training bij Harpa en werk sinds mijn afstuderen aan het UZ Leuven. Buiten de revalidatiewereld heb ik altijd een grote passie gehad voor sport, vooral voetbal en lange afstandslopen. Voetbal is een belangrijk onderdeel van mijn leven geweest, als sport die ik graag kijk en speel, terwijl het lopen van marathons mij heeft uitgedaagd om mijn fysieke en mentale grenzen te verleggen. Ik hou van de discipline, veerkracht en het gevoel van voldoening die gepaard gaan met duursporten, en ik hoop mijn professionele kennis te blijven combineren met mijn persoonlijke passie voor een actieve en gezonde levensstijl.

Ik leerde Harpa kennen toen ik aan KU Leuven onderzoek deed in de cardiale revalidatie. In 2013 startte ik met training geven en was ik meteen helemaal verkocht. De manier waarop Harpa het sportieve aan het aangename én het gezonde koppelt is echt uniek! Met veel plezier ben ik steeds meer betrokken geraakt bij de werking van Harpa. Intussen ben ik bestuurslid, coördineer ik de trainingen op het Sportkot en zorg ik voor dit magazine.

Ook naast Harpa ben ik graag actief. Ik hou van zeilen, dansen en buiten bezig zijn. Verder werk ik als adviseur onderzoek aan de Karel de Grote Hogeschool en thuis ben ik vooral een fiere moeder van mijn drie lieve dochters.



ROSELIE



Willy Vanbrabant

Voorzitter

Verantwoordelijke materiaal

T: 016/25 27 01



Marcel Mertens

Ondervoorzitter,

Verantwoordelijke verzekeringen

Verantwoordelijke ledenadministratie

T: 0475/79 84 44



Prof. Véronique Cornelissen

Secretaris

Verantwoordelijke reanimatie

T: 016/32 91 52



Benoit Verbiest

Penningmeester



Rik Nuytten

Verantwoordelijke informatica

Verantwoordelijke Respiro

T: 0477/58 58 42



Dr. Roselien Buys

Coördinator trainingen

Verantwoordelijke Harpa Magazine

T: 0486/38 81 76



Marijke Everaert

Verantwoordelijke feesten

T: 0479/45 07 37



Walter Lambrigts

Bestuurder

T: 0477/44 13 46

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



HARPA vzw

NUMMER 108

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.



KH D R U K W E R K E N

Industrieweg 108
l.z. Ravenshout 5222
3980 Tessenderlo

T 013 555 733

Info@khdrukwerken.be
www.khdrukwerken.be

